

# **Experiencias óptimas en profesionales sanitarios:** un estudio exploratorio

## **Experiencias óptimas en profesionales sanitarios:** un estudio exploratorio

**Asepeyo.** Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social nº 151

### **Autores:**

María Pilar Fernández Marín. Hospital Asepeyo Coslada

María del Mar Morales Hevia Facultad de Medicina. Universidad de Granada

Miguel Ángel Pérez Nieto. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Camilo José Cela

**Diseño y maquetación:** Dirección de Comunicación.

[www.asepeyo.es](http://www.asepeyo.es)

# Índice

1. Resumen .....	3
2. Introducción .....	4
3. Planteamiento y objetivos .....	6
4. Método .....	7
5. Procedimiento .....	10
6. Análisis de datos y resultados .....	11
7. Discusión y conclusiones .....	15
8. Referencias bibliográficas .....	21

## Resumen

El estudio de las experiencias humanas positivas y óptimas constituye una buena parte de los momentos más intensos y placenteros de los que el hombre pueda disfrutar. Por esto y por su contribución a la excelencia profesional, a la felicidad global y al entendimiento integral de la personalidad humana, es por lo que nos interesa el abordaje de fenómenos como el *flow*. En esta investigación hemos intentado determinar el perfil de las experiencias de *flow* de los profesionales sanitarios, así como las relaciones del mismo con otras variables afines, como afecto positivo general y semanal, bienestar psicológico, autoeficacia, autoconcordancia, absorción, placer e interés intrínseco.

Para ello, se evaluó a 111 participantes, de los cuales 45 eran varones, y 66 mujeres [  $\chi^2 (1, N = 111) = 3.973$ ,  $p = .046$  ]; con una edad comprendida entre 18 y 65 años. La edad media era de 38,4 (SD=10,41). Todos los participantes eran profesionales sanitarios (64 enfermero/as y 47 médico/as) y residían en la Comunidad de Madrid.

Los hallazgos obtenidos en esta investigación resultan útiles para el colectivo sanitario en particular y para el ámbito de la psicología positiva en general.

**Palabras clave:** *flow*, flujo, experiencias óptimas, afecto positivo, bienestar psicológico, autoeficacia, motivación y autoconcordancia.

## Introducción

En este trabajo hemos querido aproximarnos a un tipo de fenómeno humano muy especial, el cual no por frecuentemente vivenciado deja de ser un gran desconocido, nos estamos refiriendo al *flow* o experiencia óptima, el cual constituye una vivencia muy especial, positiva y óptima, cercana a la más conocida experiencia cumbre. El *flow* presenta algunas características semejantes a este último fenómeno, pero comprende tal cantidad de características diferenciales que la comunidad científica le ha reconocido como fenómeno propio y diferente de aquella. Por tanto, junto a la experiencia cumbre, el rendimiento cumbre e incluso el éxtasis, fenómenos experienciales bien conocidos, encontramos este otro tipo de experiencia óptima llamada *flow*, traducida a nuestro idioma como “fluir” o “flujo”, la cual comparte algunas de las características de los fenómenos anteriormente descritos, pero cuenta con su propia idiosincrasia. Este concepto fue descrito por primera vez por el reconocido investigador Mihaly Csikszentmihalyi (1975), quien en la actualidad vuelve a definir este fenómeno de forma precisa:

“Una sensación de que las propias habilidades son adecuadas para enfrentarse con los desafíos que se nos presentan, una actividad dirigida hacia unas metas y regulada por normas que, además, nos ofrece unas pistas claras para saber si lo estamos haciendo bien. La concentración es tan intensa que no se puede prestar atención a pensar en cosas irrelevantes respecto a la actividad que se está realizando, o para preocuparse. La conciencia de sí mismo desaparece, y el sentido del tiempo se distorsiona. Una actividad que produce tales experiencias es tan agradable que las personas desean realizarla por sí misma, y se preocupan poco por lo que van a obtener de ella, incluso aunque la actividad que realizan sea difícil o peligrosa” (Csikszentmihalyi, 2009a, p. 115).

Por tanto, como fácilmente se puede deducir de la anterior definición, el fenómeno del *flow* consiste en una experiencia que resulta altamente placentera por sí misma, o lo que es lo mismo, intrínsecamente motivada, pero que también puede conllevar rendimiento óptimo.

En esta ocasión hemos querido centrar nuestros esfuerzos investigadores en los profesionales de la sanidad, dado que las profesiones sanitarias son unas de las ocupaciones más sacrificadas y duras que existen, por su vocación asistencial y por su intrínseca naturaleza de interrelación humana, entre otros factores. Pero quizá estas especiales características inherentes a la profesión, sean a su vez las que más atractiva resulten a un gran número de personas con decidida vocación de ayuda.

A pesar de que la sombra del *burnout* y del estrés laboral siempre parecen planear sobre los estudios diseñados para este tipo de profesionales, en este trabajo hemos querido dar un aire distinto a nuestra investigación, buscando algún tipo de fenómeno que pueda ayudar a disfrutar al sanitario tanto en su vida privada como en la profesional. Con este objetivo en mente hemos encontrado el fenómeno del *flow*.

Quisiéramos comenzar este trabajo atendiendo a uno de los colectivos principales que nos ocupan en nuestra investigación, la enfermería. Según Peplau (1990) la enfermería se puede definir como un proceso interpersonal y terapéutico, en el que el enfermero trabaja cooperativamente con otro ser humano para posibilitar su salud. Es esta doble faceta interpersonal y terapéutica la que nos interesa de la enfermería, porque constituye el lado humano de la profesión. Desde esta visión dual expresada por el anterior autor, podremos abordar el estudio de la enfermería desde la vertiente típica, atendiendo a síndromes clásicos como el estrés laboral o el *burnout*, o desde una óptica más amable en la que abordaríamos procesos tales como las experiencias de *flow* que en concreto es la vivencia fenomenológica que centra nuestra investigación. Pero también

estudiaríamos la afectividad positiva, la motivación, autoeficacia o el fenómeno del *engagement*, constructo cercano al *flow* que pretendemos investigar.

En todos los colectivos sanitarios se da un fenómeno que si se regula bien tiene mucho de positivo, y es la implicación emocional. Nace de la relación interpersonal obligada con el paciente. El problema es que demasiado a menudo esta interrelación genera problemas que tienen mucho de humano y es cuando esta implicación emocional no se controla y falla por exceso o por defecto, con las indeseables consecuencias que esto puede ocasionar tanto al paciente como al profesional. Cuando la implicación emocional falla por defecto se corre el riesgo de caer en el temido *burnout* (Maslach, y Jackson, 1981) y cuando la implicación falla por exceso, en el caso del sanitario se encontrará expuesto a sentimientos desbordantes de tristeza, ansiedad, impotencia, etc. Y el riesgo de que esta implicación excesiva puede generar para el paciente es una exagerada dependencia del profesional (López Alonso, 2000) Sin embargo, cuando el sanitario hace el trabajo emocional adecuado y encuentra la dosis justa de esta implicación emocional, los beneficios serán grandes para ambas partes de la relación terapéutica. El profesional se sentirá más contento, implicado, útil, eficaz, e incluso podría llegar a fluir, estado tan agradable que aumentaría el bienestar psicológico del profesional (Morales, Fernández-Marín, Pérez-Nieto, y Miranda, 2011) y le llevaría a buscar la situación que ha desencadenado este fenómeno para disfrutarla por sí misma, sin expectativas de otras recompensas distintas añadidas.

# Planteamiento y objetivos

## Planteamiento

El planteamiento de esta investigación consiste, en primer lugar, en elaborar un perfil de las experiencias de *flow* del personal sanitario, y en segundo, en estudiar las relaciones que pudieran existir entre, afecto positivo general y semanal, bienestar psicológico, autoeficacia, autoconcordancia, absorción, placer e interés intrínseco con *flow* y en este colectivo profesional en concreto. Este fenómeno del *flow* nos interesa tanto por el innegable disfrute que conlleva, como por los saludables beneficios emocionales que presenta, sin olvidar de igual modo, el incremento del rendimiento que puede suponer. En anteriores investigaciones de nuestro grupo se han estudiado estas mismas cuestiones pero en muestras poblacionales más amplias (Morales, Fernández Marín, Pérez Nieto y Miranda, 2011; Fernández Marín, Matrín Javato, Pérez Nieto y González Ordi., 2011; Fernández Marín et al., 2012). Existe literatura previa al respecto que avala *a priori* las hipótesis planteadas en este trabajo sobre la relación positiva y significativa entre las variables seleccionadas (Asakawa, 2004, 2009; Asakawa y Yana, 2010; Mundell, 2000; Rogatko, 2009; Smolej y Avsec, 2007).

El concepto de *flow* como señala la teoría (Csikszentmihalyi, 1990, 2003, 1997/2007; 2009b; Jackson y Csikszentmihalyi, 1999/2002), viene dado por el conjunto de nueve características complejas, por lo que hemos optado por escoger un cuestionario clásico que contempla todas ellas -Escala del Estado de Flow (Jackson y Marsh, 1996)-.

## Objetivos

El presente trabajo con diseño *ex post facto*, presenta los siguientes objetivos:

### Objetivo 1

Elaborar un perfil sobre las experiencias de *flow* del colectivo de profesionales sanitarios.

### Objetivo 2

Explorar las relaciones entre las variables: afecto positivo general, afecto positivo semanal, bienestar psicológico, autoeficacia, autoconcordancia, absorción, placer e interés intrínseco con la variable *flow*, en un colectivo de profesionales sanitarios.

### Objetivo 3

Explorar posibles predicciones sobre *flow*, a partir de medidas de afecto positivo, bienestar psicológico, autoeficacia, autoconcordancia, absorción, placer e interés intrínseco en un colectivo de profesionales sanitarios.

# Método

## Participantes

La muestra se componía de 111 participantes, de los cuales 45 eran varones, y 66 mujeres [  $\chi^2$  (1, N = 111) = 3.973, p = .046 ]; con una edad comprendida entre 18 y 65 años. La edad media era de 38,4 (SD=10,41). Todos los participantes eran profesionales sanitarios (64 enfermero/as y 47 médico/as) y residían en Madrid.

Se efectúa la prueba de Chi-cuadrado para contrastar la hipótesis de bondad de ajuste con la variable sexo. Tras el análisis, encontramos que la variable género no se ajusta a una distribución uniforme ( $\chi^2=3,973$ ; p=.046).

Tabla 1. Chi-cuadrado

	Sexo
Chi-cuadrado	3,973 <sup>a</sup>
gl	1
Sig. asintót. ,	046

a. 0 casillas (.0%) tienen frecuencias esperadas menores que 5. La frecuencia de casilla esperada mínima es 147,0.

## Instrumentos

- Versión española de la Escala del Estado de Flow (García-Calvo, Jiménez, Santos-Rosa, Reina y Cervelló, 2008).
- Versión española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff. (Díaz, et al., 2006).
- Versión española de las Escalas PANAS (Sandín, et al., 1999).
- Índice de Autoconcordancia y Autoeficacia (Sansinenea, et al., 2008).

## Escala del Estado de Flow (Jackson y Marsh, 1996).

### Versión española

Se utilizó la traducción al castellano de la Escala del Estado de Flujo (Flow State Scale-FSS-2) de Jackson y Marsh (1996) realizada por García-Calvo Jiménez, Santos-Rosa, Reina y Cervelló (2008).

Esta versión del instrumento consta de 36 ítems que se responden mediante una escala tipo Likert que va de 1 (totalmente en desacuerdo) a 10 (totalmente de acuerdo). Cuenta con una validez y una consistencia interna satisfactoria. Está compuesta por un factor global (estado de flujo) y nueve factores de segundo orden (cuatro ítems para cada factor), que hacen referencia a cada una de las dimensiones que componen el estado de flujo. El alfa de Cronbach llega a alcanzar valores superiores a .70, y en muchos casos superiores a .80, lo

cual lleva a pensar que esta adaptación española de la Escala del Estado de Flujo, es altamente confiable, resultando consistente en la medición de sus factores.

## **Escalas de Bienestar Psicológico (Ryff, 1989). Versión española**

La Escala inicialmente fue desarrollada por Ryff (1989). La versión española que se utiliza se encuentra conformada por 29 ítems, y se ajusta a un modelo de respuesta comprendido entre puntuaciones que oscilan entre: 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo).

Presenta una aceptable bondad de ajuste al modelo propuesto de seis factores y uno de segundo orden, y mantienen unos adecuados niveles de consistencia interna (alfa de Cronbach .84 a .70).

## **Escalas PANAS (Watson, Clark y Tellegen, 1988). Versión española**

Las Escalas PANAS para la medición del afecto positivo y negativo, utilizadas en esta investigación, son el resultado de la validación de las mismas basadas en el original norteamericano (Watson, Clark y Tellegen, 1988) realizada por Sandín y su grupo (1999). Este instrumento al igual que el americano, mide tanto variables afectivas de rasgo como de estado, y por ello presenta dos escalas diferentes.

La escala muestra una magnífica validez de constructo, probada mediante análisis factoriales confirmatorios, en los que se demuestra la bidimensionalidad del cuestionario. Los análisis factoriales efectuados de forma independiente para los grupos de varones y mujeres sugieren que la estructura AP (afecto positivo) y AN (afecto negativo) se mantiene por igual en ambos tipos de población. El índice de fiabilidad también resultó aceptable, fue medido mediante alfa de Cronbach, obteniendo un resultado de .86 para la escala negativa, y .84 para la positiva.

## **Índice de Autoconcordancia y Autoeficacia (Sansinenea, Gil de Montes, Agirrezabal, Larrañaga, Ortiz, Valencia y Fuster, 2008). Versión propia**

En nuestra investigación para medir las creencias de autoeficacia –sentirse capaz de alcanzar los objetivos propuestos- y el índice de autoconcordancia –sentir que los objetivos son coherentes con los valores e intereses del propio *self*-, hemos utilizado, aunque reformuladas de acuerdo a nuestros intereses, las preguntas elaboradas por Sansinenea et al. (2008) en su investigación realizada en ese mismo año. La única diferencia es que nosotros, al igual que ellos, hemos intentado establecer relaciones entre motivos y estos dos constructos. Pero en nuestro caso, no se trataba de tener presentes los objetivos personales en el momento de rellenar el cuestionario, sino de tener presentes las actividades que conducían a los sujetos experimentales hasta las experiencias óptimas estudiadas. De esa manera, conseguimos obtener medidas de autoeficacia, de los diferentes tipos de motivación y un índice general de autoconcordancia.

Como se ve, utilizando las anteriores preguntas planteadas por Sansinenea y su grupo, hemos atendido tanto a las percepciones de eficacia de nuestros participantes con respecto a las actividades que les conducían a sus experiencias óptimas; como al tipo de motivación que les empujaba a realizarlas; y finalmente, gracias al Índice de Autoconcordancia (versión castellana) propuesto por los citados autores, hemos obtenido una idea de la dimensión motivación autoconcordante relacionada con las experiencias óptimas de nuestros sujetos experi-

mentales. Como ya hemos expuesto anteriormente, las preguntas planteadas presentan la ventaja de tener aceptables garantías científicas, como corrobora su satisfactoria fiabilidad que alcanza un Alfa de Cronbach de .60, las diversas traducciones (español-inglés, inglés-español) y la independencia de traductores.

A continuación transcribimos las instrucciones que dábamos a nuestros participantes para que completaran el cuestionario:

“A continuación vuelve a pensar en esa actividad en la que eres capaz de involucrarte plenamente y redondea con un círculo la respuesta que más se acerque a tu situación actual”.

Las preguntas reformuladas por nosotros atendían las circunstancias especiales de nuestro estudio y como hemos visto, ayudaban al participante a centrarse en una actividad favorita; esta era la diferencia que existía con respecto al cuestionario original, en el cual, como hemos visto, se invitaba al sujeto a pensar en tres objetivos originales.

A continuación describimos las preguntas formuladas en nuestro cuestionario:

1. ¿En qué medida te sientes capaz de realizar la tarea?
2. ¿Hasta qué punto crees que realizas la actividad porque otros quieren que lo hagas o porque la situación lo exige?
3. ¿Hasta qué punto crees que realizas la tarea porque te sentirías avergonzado/a, culpable o nervioso/a si no lo hicieras?
4. ¿Hasta qué punto crees que realizas la actividad porque para ti es realmente importante hacerla?
5. ¿Hasta qué punto crees que realizas la tarea porque te gusta, te satisface o te divierte?.

Al igual que en el cuestionario original, estas preguntas se respondieron atendiendo a una escala de tipo Likert de 7 puntos (1= en absoluto, 7= totalmente).

## Procedimiento

Primeramente se procedió a pedir las autorizaciones pertinentes para pasar los cuestionarios a los responsables de todos los centros sanitarios de la Comunidad de Madrid donde se efectuó la investigación.

Todos los cuestionarios se pasaron a cada uno de los diferentes colectivos de forma grupal, estableciendo distintos horarios según las distintas capacidades de las salas donde se cumplimentaron. Los participantes fueron informados de la necesidad de colaboración para la investigación y accedieron a ella de forma totalmente voluntaria y anónima. Se les invitó a marcar su cuadernillo de cuestionarios con algún tipo de señal identificativa por si posteriormente desearan recibir *feedback* sobre la prueba o quizá continuar colaborando en próximas investigaciones pudiendo así obtener medidas test-retest.

En cada sesión se dieron exactamente las mismas instrucciones por grupo. Así mismo, se utilizó un tiempo suficiente y similar para cada una de las ocasiones. Después se procedió a recoger los cuestionarios para más tarde pasar a efectuar los análisis estadísticos con toda la información obtenida.

# Análisis de datos y resultados

## Análisis de diferencia de medias entre sexos

Para comprobar algunas características de la muestra utilizada en el estudio, y de forma previa a los análisis necesarios para comprobar nuestras hipótesis, se han realizado unos contrastes de diferencias de medias. La prueba utilizada nos permite identificar si las puntuaciones de las escalas entre hombres y mujeres para todas las variables de nuestro estudio son diferentes, utilizando un nivel de significación de .05.

En los resultados obtenidos de la prueba T de Student, encontramos que las puntuaciones medias para los grupos de mujeres y hombres en relación a las variables: autoeficacia, *flow*, afecto positivo general y bienestar, presentan diferencias de medias en cuanto al sexo de forma significativa ( $p < .05$ ). Por el contrario en el resto de variables analizadas (*flow*, placer, absorción, interés intrínseco y afecto positivo semanal), no observamos estas diferencias.

Dichas diferencias significativas en cuanto al género en relación a todas las variables de nuestro estudio, han sido tenidas en cuenta en las limitaciones y prospectiva de este.

Todos los análisis estadísticos se efectuaron con el programa estadístico PASW. 18, el cual constituye una versión avanzada del clásico programa SPSS.

## Perfil de *flow*

En cuanto al perfil de *flow* planteado en el objetivo 1 hemos encontrado los siguientes resultados:

La casi totalidad de los participantes (90,9%) habían experimentado experiencias de *flow* frecuente o muy frecuentemente. El tipo de actividad con el que experimentaban estas experiencias óptimas era por encima de todas las demás opciones, personal (19,8%) preferentemente o laboral (9,9%). El 39,6% fueron capaces de vivenciar *flow* con más de una actividad. El 13,5% de los participantes estaba solo cuando disfrutó de la experiencia de *flow*, el 18,9% lo hizo con amigos; con familiares el 6,3% y con diversas compañías el 43%. El 53,2% refiere que la actividad no resultó en absoluto amenazante para su persona.

En cuanto a la recompensa obtenida el 56,8% indica que fue tanto interna como externa; el 38,7% se decanta por la recompensa interna y tan sólo un 5% explica que la recompensa fue solamente externa. El 55% explica que la recompensa la obtuvo durante la realización de la actividad en cuestión; el 70,3% indica que fue esperada y el 82% refiere que sintió satisfacción en mayor medida al efectuar su actividad favorita.

## Análisis de correlación

Tras examinar los análisis de correlación efectuados en este estudio, se puede observar que en todos los casos (Tabla 2), las relaciones son positivas y significativas ( $p < .01$ ). Resulta llamativo el alto nivel de correlación encontrado para el tipo de constructo de naturaleza compleja con el que estamos trabajando (*flow*).

Tabla 2. Análisis de correlaciones de Pearson

Correlaciones de Pearson	Sanitarios
	<i>Flow</i>
<b>Autoeficacia</b>	.749**
<b>Placer</b>	.675**
<b>Absorción</b>	.666**
<b>Interés intrínseco</b>	.559**
<b>Autoconcordancia</b>	.560**
<b>Afecto p. semanal</b>	.554**
<b>Afecto p. general</b>	.560**
<b>Bienestar psicol.</b>	.667**

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

En general, podríamos señalar como datos muy interesantes la alta correlación existente entre la autoeficacia y *flow* ( $r=.749$ ), y también, el bienestar psicológico y el *flow* ( $r=.667$ ). Sin embargo, nos sorprenden menos las altas correlaciones entre placer y *flow* ( $r=.675$ ) y absorción y *flow* ( $r=.666$ ), porque según la teoría (Rodríguez, Cifre, Salanova y Aborg, 2008), estas dos variables parecen constituir el núcleo del mismo. La correlación de las demás variables con la variable dependiente *flow*, aunque relacionadas más débilmente, también se podrían subrayar como hallazgos significativos. En general, todas las correlaciones se muestran muy altas y significativas ( $p < .01$ ), lo que nos permite asegurar la existencia de relaciones lineales positivas entre cada una de las variables independientes con la dependiente (*flow*).

## Análisis de regresión

Para la consecución de nuestros objetivos, en esta investigación se efectuaron en todos los casos unos análisis de regresión lineal, tanto simples como múltiples, los cuales se realizaron con el programa estadístico PASW.18.

Previa a la realización de los distintos análisis de regresión, se efectuaron las pertinentes pruebas para constatar si se cumplían los requisitos necesarios, para poder realizar los análisis con las debidas garantías psicométricas, observándose que no existía inconveniente para su ejecución, pues todos los supuestos marcados por la teoría estadística se cumplían (linealidad, independencia de residuos, homocedasticidad, normalidad y no-colinealidad).

## Análisis de regresión lineal simple

Se realizaron unos análisis de regresión lineal simple (Tabla 3) para la consecución del tercero de los objetivos que se plantearon, que consistía en explorar posibles predicciones sobre *flow* a partir de medidas de afecto positivo general, afecto positivo semanal, bienestar psicológico, autoeficacia, autoconcordancia, absorción, placer e interés intrínseco. Para validar una de las hipótesis que se planteaba que afirmaba que el afecto positivo general, el afecto positivo semanal, el bienestar psicológico, la autoeficacia, la autoconcordancia, la absorción,

ción, el placer y el interés intrínseco, son capaces de predecir el *flow*, tanto en conjunto como por separado. Se encontró que según los distintos análisis de regresión lineal simple, las anteriores variables que actuarían como independientes, predicen la varianza de la variable dependiente (*flow*) en diferentes proporciones, tal y como indica en cada caso el estadístico R<sup>2</sup>. En general, se han encontrado valores bastante altos, como es el caso de la variable independiente autoeficacia, que presenta un valor de .561, seguida de placer (.456) y bienestar psicológico (.446).

Quizá si tenemos en cuenta tanto los hallazgos correlacionales, como los de los análisis de regresión lineal simple con respecto a la variable autoeficacia, podríamos inferir que el sentirse eficaz a la hora de realizar una actividad susceptible de proporcionar flujo es muy importante para este tipo de profesionales en ejercicio, independientemente del tipo de actividad del que se trate. Ello no obstante, para futuras investigaciones habría que pensar en abordar los distintos niveles de flujo en las diversas actividades realizadas por los participantes y las diferentes intensidades en las relaciones con estas otras variables afines al *flow* estudiadas. También podemos citar como relevantes los resultados obtenidos en cuanto a las variables, placer, bienestar y absorción, pues sus niveles de predicción con respecto al flujo son bastante elevados.

Tabla 3. Análisis de regresión lineal simple

	<i>Flow</i>
<b>Autoeficacia</b>	.561
<b>Placer</b>	.456
<b>Absorción</b>	.443
<b>Interés intrínseco</b>	.312
<b>Autoconcordancia</b>	.313
<b>Afecto p. semanal</b>	.307
<b>Afecto p. general</b>	.313
<b>Bienestar psicol.</b>	.446
<b>N</b>	111

## Análisis de regresión lineal múltiple

En estos análisis hemos excluido las variables absorción y placer, porque se consideran el núcleo del flujo (Rodríguez, 2009; Rodríguez, Cifre, Salanova y Aborg, 2008), y en este estudio nos interesa explorar las variables que pudieran constituir auténticos antecedentes del mismo, por tanto excluimos las citadas variables –absorción y placer-, las cuales según las tesis de Rodríguez (2009) y Rodríguez, Cifre, Salanova y Aborg (2008) son constitutivas del mencionado constructor. Es decir, la suma de ellas conforman la experiencia óptima, por tanto, no las podemos utilizar como desencadenantes de la experiencia que constituyen ellas mismas aunque, por supuesto, a estos factores habría que añadirles unos prerrequisitos necesarios como el interés intrínseco, o el balance retos/habilidades, sin los cuales no se desencadenaría la experiencia de flujo (Rodríguez, 2009; Rodríguez, Cifre y Salanova, 2004, 2008).

Partimos de la suposición de que al aplicar un modelo de regresión lineal múltiple ( $\alpha = .05$ ), introduciendo más variables independientes, aumentará el porcentaje de varianza explicada de nuestra variable dependiente (*flow*), con respecto al anterior análisis de regresión lineal simple. Por tanto, intentaremos ver si al introducir más variables independientes el tanto por ciento de la variabilidad del flujo explicado por las variables independientes conjuntamente, es superior al que explicarían individualmente (análisis de regresión lineal simple).

En este caso, nuestra hipótesis de partida era que el afecto positivo general, el afecto positivo semanal, el bienestar psicológico, la autoeficacia, la autoconcordancia, la absorción, el placer y el interés intrínseco, son capaces de predecir significativamente una parte del *flow*, tanto en conjunto como por separado.

Comenzaremos buscando un modelo que nos permita predecir el *flow* en función del afecto positivo general, la autoeficacia, el interés intrínseco, la autoconcordancia, el bienestar y el afecto positivo semanal (se descartan las demás variables por las razones explicadas), tomadas todas ellas como variables independientes.

Por tanto, podemos afirmar que como presuponíamos, el modelo de regresión lineal múltiple utilizado, es más adecuado para dar explicación sobre la varianza de la variable dependiente *flow*, que los análisis de regresión lineal simple realizados inicialmente. Además, con el método de los pasos sucesivos que hemos empleado en el cual en cada paso se introduce una nueva variable, conseguimos saber exactamente la variación de  $R^2$  con cada entrada; así observamos que cuando se introduce bienestar, estando ya dentro autoeficacia,  $R^2$  pasa de 0,55 a 0,64, que resulta ser un cambio apreciable en el valor de  $R^2$ , y que justifica que las dos variables conjuntamente formen un modelo lineal mejor, que cualquiera de los dos modelos en que solo se utilice una de las dos variables. Cuando se van introduciendo las variables restantes (interés intrínseco y afecto positivo general) la  $R^2$  mejora pero no tan llamativamente.

Tabla 4. Resumen del modelo. Análisis de regresión Flujo (VD)

R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> corregida	Estadísticos de cambio					Durbin-Watson
			Cambio en R <sup>2</sup>	Cambio en F	gl1	gl2	Sig. Cambio en F	
,749 <sup>a</sup>	,561	,557	,561	139,345	1	109	,000	
,806 <sup>b</sup>	,650	,643	,089	27,321	1	108	,000	
,839 <sup>c</sup>	,704	,696	,054	19,544	1	107	,000	
,847 <sup>d</sup>	,718	,707	,014	5,222	1	106	,024	1,728

a. Variables predictoras: (Constante), autoeficacia

b. Variables predictoras: (Constante), autoeficacia, absorción

c. Variables predictoras: (Constante), autoeficacia, absorción, bienestar

d. Variables predictoras: (Constante), autoeficacia, absorción, bienestar, interés intrínseco

e. Variable dependiente: *Flow*

## Discusión y conclusiones

En cuanto al perfil de *flow* de los profesionales sanitarios, con los datos obtenidos, podemos concluir que el estado de *flow* o experiencia óptima es mucho más frecuente de lo que se podría pensar en principio en este sacrificado colectivo; que experimentar este tipo de experiencias en el trabajo, para los profesionales sanitarios sin llegar a ser una vivencia muy frecuente, sí que se da con cierta frecuencia. Además, las actividades con las que son capaces de fluir estos trabajadores son en general muy diversas, al igual que el tipo de compañías requeridas para realizar la actividad capaz de originar las experiencias óptimas. Por otro lado, el *flow* es un fenómeno susceptible de experimentarse en soledad, por tanto, se puede conseguir alcanzar experiencias óptimas tanto en soledad como en compañía, lo que hace mucho más interesante el fenómeno por su facilidad para alcanzarlo.

En otro orden de cosas, el *flow* suele desencadenarse entre nuestros participantes con actividades seguras, rehuyendo los mismos de las actividades de riesgo entre sus prácticas. Y finalmente, en cuanto al tipo de recompensa obtenida por ejecutar la actividad en cuestión, encontramos que ésta suele ser tanto interna como externa, aunque para muchas personas puede ser tan solo interna, lo que viene a confirmar la hipótesis de que el *flow* es un fenómeno que cursa unido a motivación intrínseca; casi siempre se da durante la ejecución de la actividad y suele generar satisfacción para todo el mundo; todo ello se ajusta a las clásicas teorías de *flow* (Csikszentmihalyi, 1975, 1990, 2009b).

En cuanto al estudio correlacional efectuado en esta investigación entre el *flow* y otras variables afines, encontramos bastantes antecedentes en la literatura científica. Por ejemplo, autores como Rogatko (2009) y Mundell (2000), también son capaces de establecer relaciones positivas y significativas entre *flow* y afecto positivo general, y esto lo consiguen incluso utilizando exactamente los mismos cuestionarios que en este estudio (PANAS y Escala del Estado de *Flow*). Estas asociaciones positivas entre estas mismas variables también se encuentran en otros estudios similares, y al igual que el presente, de muy reciente aparición (Asakawa, 2004, 2009, Asakawa y Yana, 2010; Collins, Sarkisian y Winner, 2008; Smolej y Avsec, 2007). Todos estos resultados son consistentes con la hipótesis de la naturaleza emocional del concepto de *flow*. Además, autores de la talla de Seligman y Csikszentmihalyi (2000) y Massimini y Delle Fave, (2000), consideran que el *flow* puede ser considerado un factor fundamental y dinámico que influye decididamente en la forma en que las personas sienten, piensan y actúan, tanto en el presente como en el futuro. Las personas escogen o seleccionan “los comportamientos que las hacen sentir totalmente vivas, competentes y creativas” (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000, p. 9).

En general, podemos observar que existen bastantes investigaciones que al igual que la nuestra estudian las asociaciones entre *flow*, bienestar psicológico y afecto positivo, pero que sin embargo el resto de variables estudiadas por nosotros en la presente investigación (autoeficacia, autoconcordancia, absorción, placer e interés intrínseco), no se encuentran recogidas en la literatura, a excepción por supuesto de nuestros propios estudios (Morales, Fernández Marín, Pérez Nieto y Miranda, 2011; Fernández Marín, Matrin Javato, Pérez Nieto y González Ordi., 2011; Fernández Marín et al., 2012), y de los trabajos del equipo de Salanova (Rodríguez, 2009; Salanova, Bakker y Llorens, 2006) y otros (Bassi, Steca, Delle Fave y Caprara, 2007), que si bien sí analizan las mencionadas variables, tampoco dirigen sus esfuerzos investigadores a estudiar las asociaciones y predicciones entre las mismas, atendiendo sin embargo, a las relaciones estructurales del constructo *flow*.

Volviendo al análisis en detalle de nuestra investigación, encontramos que, si examinamos los resultados obtenidos en las correlaciones establecidas para validar nuestra segunda hipótesis, encontramos que los resultados más altos los hallamos entre el *flow* y la autoeficacia ( $r=.749$ ,  $p < .01$ ) (Tabla 2).

El tema de la autoeficacia, ha sido ampliamente estudiado por el grupo de Salanova (Rodríguez, 2009; Salanova, Bakker y Llorens, 2006); concretamente Rodríguez (2009) en su tesis doctoral estudia las relaciones entre lo que ella misma llama, dos constructos sociales positivos y relevantes; esto es, establece relaciones entre el *flow* -en concreto en el trabajo- y la autoeficacia. De esta forma y según esta autora interpreta, consigue demostrar lo que denomina “Modelo de Canal Extendido”, por tratarse de una ampliación del original Modelo de Canal de Csikszentmihalyi (1975, 1990, 1997, 2003, 2009b). Este importante autor, entre otros postulados, afirmaba que un predictor de *flow* lo constituía la combinación de retos y habilidades. Rodríguez (2009) establece como predictor adicional de *flow*, la autoeficacia, asegurando que esta “opera directamente como un antecedente e indirectamente lleva al *flow* a través de la combinación de los retos x las habilidades” (Rodríguez, 2009 p. 144). Se evidencia por tanto una relación conceptual entre el Modelo de Canal de Csikszentmihalyi (1975, 1990, 1997, 2003, 2009b) y la Teoría Social Cognitiva de Bandura (2001).

En este estudio, al igual que en el trabajo de Rodríguez (2009), además de las altas correlaciones entre *flow* y autoeficacia, encontramos unos resultados elevados de predicción de *flow* por parte de la autoeficacia ( $R^2 = .561$ ) (Tabla 2), superiores en esta ocasión a los valores encontrados por Rodríguez (2009) que tan solo consiguen explicar un 21,24% de la varianza, pero no podemos olvidar que los diseños y los instrumentos utilizados son diferentes, por lo que las comparaciones no son exactas.

Si continuamos con el examen de los resultados de los análisis de correlación (Tabla 2), encontramos que el segundo valor más alto en relación a la variable *flow* fue el placer ( $r = .675$ ,  $p < .01$ ). Esto se puede deber a que según las tesis del equipo de Salanova (Rodríguez, 2009; Rodríguez, Schaufeli, Salanova, y Cifre, 2008; Rodríguez, Cifre, Salanova y Aborg, 2008), el placer junto con la absorción, son los dos factores que constituyen el núcleo del *flow*; luego este resultado cercano a la unidad no debe sorprendernos en absoluto. Esto mismo pasa con la variable absorción, la cual alcanza unos valores correlacionales en relación a la variable dependiente *flow* de  $r = .666$ ,  $p < .01$ .

A continuación, en los análisis de correlación lineal simple entre el *flow* y sus relaciones afines (Tabla 2), encontramos que tras el resultado de la variables ya comentadas, encontramos otra variable que arroja un valor muy elevado, incluso superior a la absorción, este es el bienestar psicológico  $r = .667$ ,  $p < .01$ . Estos resultados son muy interesantes, y hablan por sí mismos sobre las relaciones entre estos dos constructos; el bienestar parece constituir un predictor muy importante del *flow*. Como ya vimos anteriormente, encontramos en la literatura especializada bastantes trabajos que recogen estas relaciones positivas entre *flow* y bienestar psicológico (Asakawa, 2004, 2009; Asakawa y Yana, 2010; Collins, Sarkisian y Winner, 2008; Rogatko, 2009; Smolej y Avsec, 2007).

También encontramos una relación muy interesante entre afecto positivo general  $r = .560$ ,  $p < .01$  y *flow*. Al igual que en el caso del bienestar psicológico, como ya se ha visto más arriba, en la literatura científica precedente existen bastantes estudios que convergen con nuestros resultados, Asakawa (2004, 2007), Asakawa y Yana (2010), Smolej y Avsec (2007). En el caso de las relaciones entre autoconcordancia y *flow*, encontramos que estas también son elevadas ( $r = .560$ ) pero al contrario que en los casos anteriores no hemos encontrado literatura al respecto.

Nuestros resultados nos parecen especialmente interesantes, porque hasta donde hemos sido capaces de revisar, no hemos encontrado análisis en los que se tomara al *flow* como variable dependiente en función del bienestar, pero sí a la inversa. Por ejemplo, Smolej y Avsec (2007), son capaces de demostrar con sus resultados, la inversa de nuestros hallazgos; ellos afirman que el *flow* es un predictor muy importante del bienestar subjetivo en su caso. En esta línea, estos autores también llegan a unas conclusiones importantes, ya que explican que la mayor parte de la varianza del flujo queda explicada por los componentes emocionales del mismo, en detrimento de los componentes cognitivos. Esto choca con las tesis del grupo de Salanova

(Rodríguez, 2009; Rodríguez, Cifre, Salanova y Aborg, 2008; Rodríguez, Schaufeli, Salanova, y Cifre, 2008) que explican que ambos tipos de factores (placer y absorción) son igualmente constitutivos de la experiencia de *flow* y que como antecedentes señala factores motivacionales (interés intrínseco) y de percepción (autoeficacia y balance retos / habilidades).

En otro estudio muy reciente Asakawa (2009) encuentra correlaciones significativas entre *flow* y satisfacción general con la vida ( $r=.21$ ,  $p < .001$ ); y en otro trabajo de este mismo autor (Asakawa, 2004) encontramos correlaciones positivas y significativas entre *flow* y satisfacción vital a unos niveles más altos todavía ( $r=.42$   $p < .001$ ). Finalmente en otra investigación del citado autor (Asakawa y Yana, 2010) se encontraron también unos índices de correlación muy elevados ( $r = .53$ ,  $p < .05$ ) entre *Jujitsu-kan* que es un indicador autóctono japonés del bienestar y la intensidad de la experiencia de *flow*.

Como ya hemos expuesto, Asakawa (2004, 2009), Asakawa y Yana (2010) y Smolej y Avsec (2007), observan los citados resultados positivos en nuestra misma dirección -entre dimensiones de la experiencia de *flow* y bienestar psicológico-. Sin embargo, los hallazgos encontrados en cuanto a bienestar psicológico y *flow* en la literatura precedente, no son todos tan uniformes como hasta ahora parece. Recientemente encontramos un interesante estudio (Collins, Sarkisian y Winner, 2008) de resultados controvertidos. En este se intentan relacionar por un lado, calidad de *flow* con una serie de variables, y por otro, frecuencia de este con las mismas. Lo primero que encontraron estos autores fue que la simple presencia de *flow* no predecía ninguna de las otras variables. Luego, comprobaron que la calidad reportada de *flow* fue un predictor directo significativo de afecto positivo de excitación elevada,  $t(228) = 3.16$ ,  $p < 0.01$ , y satisfacción con la vida,  $t(230) = 2.28$ ,  $p < 0.05$ . La calidad del *flow* estuvo también inversamente relacionada con el afecto negativo de excitación baja,  $t(229) = -2.35$ ,  $p < 0.05$ . Inesperadamente, un mayor número de días con *flow* predijo niveles promedio más bajos de afecto positivo de excitación baja y de excitación elevada, así como de satisfacción con la vida,  $t(48) = -2.24$ ,  $p < 0.05$ ,  $t(48) = -3.19$ ,  $p < 0.01$ , y  $t(48) = -2.15$ ,  $p < 0.05$ , respectivamente.

Los autores explican estos resultados argumentando que quizá sea más importante para el bienestar psicológico la calidad de *flow* que la frecuencia (los participantes están más felices los días en los que tuvieron mayor calidad de *flow*), y que quizá el *flow* proporcione mayor bienestar cuando es una experiencia de escasa ocurrencia que cuando es más frecuente. Por otro lado, también piensan que es probable que algunas personas puedan buscar la ocurrencia de experiencias óptimas como modo de regular sus propias emociones, de ahí que busquen tener estas vivencias, quizá, cuando se encuentren con un estado de ánimo más bajo, para conseguir sentirse un poco más felices. Esta explicación puede ser acertada; lo cierto es que en este experimento no se controla el estado de ánimo de los participantes, por lo que no se puede asegurar nada. En nuestra investigación tampoco controlamos el ajuste emocional de nuestros participantes, pero nosotros no nos encontramos con este problema, nuestros resultados ofrecen correlaciones positivas y significativas entre las variables afectivas, el bienestar psicológico y el *flow*. Sin embargo, este tipo de matizaciones sobre el fenómeno nos parecen importantes y por eso las hemos recogido.

A continuación y volviendo al estudio presente, en los análisis de correlación lineal relacionados con los factores de *flow* (Tabla 2), se encuentra que tras el resultado del bienestar psicológico, el siguiente valor más elevado es el afecto positivo general  $r=.560$ ,  $p < .01$ , seguido del semanal  $r=.554$ ,  $p < .01$ . Al igual que en el caso del bienestar psicológico, como ya se ha visto más arriba, en la literatura científica precedente existen bastantes estudios que convergen con nuestros resultados (Asakawa, 2004, 2009; Asakawa y Yana, 2010; Smolej y Avsec, 2007),

Retomando los resultados de nuestras correlaciones, la siguiente que encontramos es el *flow* y el interés intrínseco (Tabla 2). En este caso también el nivel correlacional es positivo y significativo ( $r=.559$ ,  $p < .01$ ). A diferencia de los resultados correlacionales anteriores hallados en nuestro estudio, en el presente caso, no encon-

tramos literatura precedente al respecto que apoye nuestros hallazgos empíricos. Hasta donde hemos revisado no encontramos ningún estudio que correlacione interés intrínseco con *flow*. Esto mismo pasa con la siguiente variable estudiada, la autoconcordancia ( $r=.560$ ,  $p < .01$ ).; tampoco encontramos ningún trabajo anterior que establezca relaciones entre ésta y el *flow*.

Una vez repasados todos los análisis correlacionales y a la luz de los resultados obtenidos, estamos en condiciones de validar nuestra segunda hipótesis: “El afecto positivo general, el afecto positivo semanal, el bienestar psicológico, la autoeficacia, la autoconcordancia, la absorción, el placer y el interés intrínseco, se encuentran positiva y significativamente relacionados con el *flow*.”

En cuanto a los análisis de regresión lineal, aún arrojando resultados importantes, nos resultan mucho más interesantes los análisis de regresión lineal múltiple.

Este modelo de análisis de regresión lineal múltiple utilizado es más adecuado para dar explicación sobre la varianza de la variable dependiente, que los análisis de regresión simple realizados inicialmente. Además, con el método de los pasos sucesivos que empleamos en el que en cada paso se introduce una nueva variable, conseguimos saber exactamente la variación de  $R^2$  con cada entrada.

Hasta donde sabemos, nunca se habían establecido análisis de regresión tomando el *flow* como variable dependiente con respecto al resto de variables afines como las utilizadas en esta investigación (afecto positivo, bienestar psicológico, autoeficacia, autoconcordancia, absorción, placer e interés intrínseco). En los estudios que conocemos que trabajan en esta línea, los análisis de regresión se plantean justo al contrario, el afecto y el bienestar funcionan como variables dependientes (Asakawa, 2004, 2009, Asakawa y Yana, 2010; Chen, 2006; Collins, Sarkisian y Winner, 2008; Chen (2006) Csikszentmihalyi, 2007 y Csikszentmihalyi, 1988/1998; Smolej y Avsec, 2007), y en el resto ni siquiera se plantean este tipo de estudios. Aunque si bien este diseño metodológico no entraña causalidad, sí es una circunstancia que queremos hacer notar, por la primicia y diferencia que marca con otras investigaciones.

En el análisis de regresión múltiple de esta investigación, vemos que se obtiene un resultado muy elevado ( $R^2=.718$   $p < .01$ ) (Tabla 4) en cuanto al nivel de predicción de la variable dependiente. En este caso, encontramos que la autoeficacia, la absorción, el bienestar y el interés intrínseco, son capaces de explicar el 71, 8% de la varianza del *flow*.

Asakawa (2004, 2009; Asakawa y Yana, 2010), Collins, Sarkisian y Winner (2008), Rogatko (2009) y Smolej y Avsec (2007), entre otros, también encuentran resultados positivos en esta misma dirección –relaciones y predicciones entre la experiencia de *flow*, afecto positivo y bienestar psicológico- afirmando incluso en algún caso (Smolej y Avsec, 2007), que una mayor proporción de la varianza, podría quedar determinada por los distintos aspectos del *flow* para los componentes emocionales, comparados con los componentes más cognitivos del bienestar; por lo que terminan concluyendo que las emociones positivas, podrían predecirse mejor por los factores del *flow*, que por los juicios cognitivos, si es que la persona en general se encuentra satisfecha. Estas afirmaciones de enorme calado para la utilidad de nuestra investigación, no nos deben resultar extrañas, si observamos la alta presencia de la variable afecto positivo general en todas las correlaciones significativas halladas. Además, y por otra parte, esto nos resulta lógico dado que el fenómeno del *flow* es de naturaleza básicamente emocional, por lo que no es extraño que se encuentre sujeto a los vaivenes afectivos.

Después de exponer los resultados que desarrollaban el objetivo 3, podríamos de nuevo concluir que queda verificada la hipótesis de partida que afirmaba lo siguiente: “El afecto positivo general, el afecto positivo semanal, el bienestar psicológico, la autoeficacia, la autoconcordancia, la absorción, el placer y el interés intrínseco, son capaces de predecir significativamente una parte del *flow*, tanto en conjunto como por separado”.

## Limitaciones y prospectiva

Las conclusiones a las que llegamos en esta investigación deben ser interpretadas con alguna precaución debido a las limitaciones propias inherentes a la misma.

La primera limitación que encontramos a este estudio es que como ya explicamos en los resultados obtenidos en la prueba T de Student, observamos que las puntuaciones medias para los grupos de mujeres y hombres en relación a las variables: *flow*, autoeficacia, bienestar psicológico, afecto positivo general y autoconcordancia, presentan diferencias de medias en cuanto al sexo de forma significativa ( $p < .05$ ). Por el contrario, en el resto de variables analizadas (*flow*, placer, absorción, interés intrínseco y afecto positivo semanal), no notamos estas diferencias. Observamos que este tipo de datos salvo en escasos estudios (Collins, Sarkisian y Winner, 2008; Csikszentmihalyi, 1988/1998; Mesurado, 2009) no han sido recogidos en la literatura especializada al respecto, sin embargo, creemos que sería bueno explorar estos aspectos en futuras investigaciones. Por otro lado, podríamos resaltar la dificultad que encontramos a la hora de estudiar aquellas actividades que según el estudio descriptivo realizado las señalaban como actividades desencadenantes de flujo. Nos podríamos preguntar “¿qué es lo que hace que estas actividades en concreto sean susceptibles de elicitar experiencias óptimas?” Aunque conocemos cuáles son las características que según Csikszentmihalyi (1990/2009b) debe presentar una actividad para conseguir desencadenar *flow*, no somos capaces de conocer en particular las características que reunían las actividades de nuestra investigación. Es posible que esta cuestión no nos parezca relevante porque nuestros estudios estaban centrados en objetivos más generalizados. Sin embargo, creemos que sería conveniente que en futuras investigaciones se continuara estudiando con más detalle las propiedades que reúnen aquellas tareas capaces de originar *flow*.

El medio ambiente externo del participante a la hora de realizar “su actividad favorita” no fue controlado porque el cuestionario se cumplimentó fuera de contexto y tras un tiempo no especificado y variable en todos los casos. Por ello, ha sido imposible controlar estas diferencias entre actividades, no solo entre los participantes sino intra-sujeto. Es decir, es probable que un participante estuviera pensando en más de una actividad mientras completaba el cuestionario. Sin embargo, consideramos que esta limitación era menos importante que las ganancias que obtendríamos de la generalización de los resultados, sobre todo por lo que esta característica generalista de nuestro estudio podría aportar a la ciencia dado que la inmensa mayoría de trabajos se han centrado en actividades y poblaciones específicas (Asakawa, 2004, 2009; Asakawa y Yana, 2010; Collins, Sarkisian y Winner, 2008; Delle Fave y Massimini, 2005; Mundell, 2000; Rogatko, 2009; Smolej y Avsec, 2007). Continuando con nuestra “supuesta” limitación generalista, nos surgen más interrogantes. En este caso, en cuanto a los participantes: ¿acaso si hubiéramos escogido diferente tipo de muestra poblacional el resultado hubiera sido otro? o ¿fluyen más los trabajadores sanitarios en su trabajo que los no sanitarios? o por ejemplo, ¿presentan una mayor frecuencia de *flow* los deportistas frente a los no deportistas?.

En realidad, al no constituir objetivos de esta investigación, no tenemos más datos acerca de las relaciones entre las actividades y la población, por lo que no podemos dar respuesta a este tipo de preguntas. Sin embargo, sí nos parecen tan interesantes como para sugerir posibles vías de investigación futuras, sobre todo en lo que concierne a los trabajadores sanitarios (el mundo del deporte en relación al *flow* está mucho más estudiado que el de la salud). El saber por ejemplo si un enfermero fluye más en una unidad de hospitalización que en una UVI o quirófano, según determinado perfil de personalidad en relación con la actividad profesional, podría dar lugar a estructurar el trabajo de forma adecuada para que en el mundo de la sanidad se incrementaran los niveles de *flow*, lo cual podría redundar en una mayor satisfacción laboral en un colectivo tan sacrificado y “quemado” de por sí (Lee y Henderson, 1996; Leiter y Maslach, 1988; Maslach y Jackson, 1984; Maslach y Schaufeli, 1993; Schaufeli, Salanova, González-Romá y Bakker, 2002; Schaufeli, Salanova, Llorens, Peiró, y Grau, 2000; Topf y Dillon, 1988).

Por otra parte, podríamos también encontrar limitaciones en cuanto al tipo de personalidades y vivencias particulares que presentaban nuestros participantes, como por ejemplo, ¿qué tipo de patrón de personalidad es más susceptible de experimentar vivencias de *flow*? o ¿fluyen más las personas jóvenes que las más mayores? Y otra más, ¿aquellos individuos que presentan una mayor frecuencia de *flow* también presentan unos niveles más elevados en cuanto a intensidad de la vivencia del mismo? Todas estas cuestiones sin duda de gran calado, encuentran algún amparo en la literatura sobre *flow* actual; sin embargo, todavía es necesaria mucha más investigación al respecto. En nuestro caso, estas exceden con mucho el propósito de este trabajo, por lo que tendrán que esperar a mejor ocasión para que sean despejadas.

Continuando con la limitación en cuanto a la personalidad de los participantes, sí que podría señalarse este aspecto como una carencia más de este estudio, o si se quiere, un área que hubiera sido muy enriquecedor haber tenido en cuenta y que quizá no debiera obviarse en investigaciones posteriores. El asunto es que no evaluamos ni contrastamos de manera alguna los rasgos personales esenciales de los sujetos. Sabemos precisamente por los trabajos de Csikszentmihalyi y Nakamura (1984) y Nakamura y Csikszentmihalyi (2002), que existe un tipo de personalidad denominada autotélica, susceptible por sus especiales características de alcanzar con una mayor frecuencia el estado de *flow*. Esto es un rasgo que refleja las diferencias individuales en cuanto a los procesos de atención más que en referencia a las diferencias en la estructura y las circunstancias de la vida (Nakamura y Csikszentmihalyi, 2002). Sin embargo, la investigación todavía no tiene claro cómo estas personas son más capaces que el resto de desarrollar sus habilidades para establecer sus determinados desafíos óptimos, desplegar de forma magistral la cantidad de concentración justa y conseguir permanecer en *flow* (Nakamura y Csikszentmihalyi, 2002).

Como decimos, todavía no conocemos los mecanismos facilitadores que despliegan sin obstáculos las personas autotélicas, y esto marca diferencias en general entre los individuos. Por todo esto, hubiera supuesto un avance extraordinario el haber discriminado entre personalidades autotélicas y no autotélicas, pero esto, aunque a nuestro pesar, por razones obvias no resultó ser parte de los objetivos de nuestro trabajo. De cualquier forma, insistimos en que este estudio comparativo entre las diferentes personalidades de la muestra, creemos que sería muy enriquecedor que se tuviera en cuenta en futuras investigaciones.

No queríamos terminar sin señalar la limitación más grande de todas, que no por conocida limita menos, esto es, las dificultades encontradas en cuanto a la naturaleza y estructura de un constructo tan novedoso, complejo, abstracto y poco estructurado como o es el *flow*. Sin embargo, esto mismo que *a priori* pudo suponer una desventaja, nos hizo superarnos y siguiendo estrictamente los postulados teóricos de Csikszentmihalyi (1988/1998, 2003, 1997/2007, 1990/2009b), conseguimos crecernos venciendo las dificultades y alcanzar el deseado y codiciado estado de *flow*.

Volviendo a nuestra investigación y su objeto de estudio, encontramos que, habiendo estudiado los antecedentes y dimensiones componentes del *flow*, nos quedaría por estudiar también los consecuentes, para así poder establecer un modelo de experiencia óptima mucho más completo y funcional. Por tanto, sería necesario que estudios posteriores profundizaran en completar el modelo de *flow*, de forma que se establecieran estructuralmente las relaciones funcionales antecedentes y consecuentes del fenómeno. Habría que demarcar los límites temporales entre aquellos factores que actúan como desencadenantes, aquellos que constituyen la propia experiencia y las consecuencias posteriores a la misma. Precisamente este aspecto de las consecuencias de la experiencia de *flow* es uno de los más interesantes de todo el tema. Hay autores (Mesurado, 2009; Rodríguez, 2009; Rodríguez, Cifre, Salanova y Aborg, 2008; Rodríguez, Schaufeli, Salanova, y Cifre; 2008), que hacen de la estructura del *flow* un objetivo central de sus estudios. Otros, como Chen (2006) que afirma que la alegría y las emociones positivas son precisamente un consecuente de haber alcanzado este estado de *flow*; y finalmente, otros investigadores más como Csikszentmihalyi (1997/2007) y Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi (1988/1998) que tal y como ya hemos visto, van aún más lejos y señalan al *flow* como causa de la felicidad.

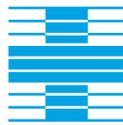
## Referencias bibliográficas

- Asakawa, K. (2004). Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: How do they experience challenges in daily life? *Journal of Happiness Studies*, 5, 123–154.
- Asakawa, K. (2009). Flow Experience, Culture, and Well-being: How do Autotelic Japanese College Students Feel, Behave, and Think in Their Daily Lives? *Published on line*: 04 January 2009.
- Asakawa, K. y Yana, K. (2010). Applying Flow Theory to the Evaluation of the Quality of experience in a Summer School Program Involving E-interaction. *Hosei University Repository*.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26.
- Bassi, M., Steca, P., Delle Fave, A. y Caprara, G. (2007). Academic self-efficacy beliefs and quality of experience in learning. *Journal of Youth and Adolescence*, 36, 301-312.
- Chen, H. (2006) Flow on the net-detecting Web users' positive affects and their flow states. *Computers in Human Behavior*, 22,221-233.
- Collins, A. L., Sarkisian, N. y Winner, E. (2008). Flow and Happiness in Later Life: An Investigation into the Role of Daily and Weekly Flow Experiences. *J. Happiness Stud.* DOI 10.1007/s10902-008-9116-3.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper y Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books
- Csikszentmihalyi, M. (1998). La experiencia del flujo y su importancia para la psicología humana. En M. Csikszentmihalyi y I. S. Csikszentmihalyi (Eds.) *Experiencia Óptima. Estudios psicológicos de Flujo en la Conciencia* (31-48). Bilbao: Ed. Desclée de Brouwer (Orig. 1988).
- Csikszentmihalyi (2003). *Fluir en los Negocios*. Barcelona: Editorial Kairós (Orig. 2003).
- Csikszentmihalyi, M. (2007). *Aprender a Fluir*. Barcelona: Editorial Kairós (Orig. 1997).
- Csikszentmihalyi, M. (2009a). El flujo. En E. G. Fernández-Abascal (Coord.) *Emociones positivas* (181-193). Madrid: Ediciones Pirámide.
- Csikszentmihalyi, M. (2009b). *Fluir (Flow). Una Psicología de la Felicidad*. Barcelona: Editorial Kairós Debolsillo (Orig. 1990).
- Csikszentmihalyi, M. y Nakamura, J. (1984). *The dynamics of intrinsic motivation: A study of adolescents*, En C. Ames and R. Ames (Eds.), *Research on Motivation in Education: Goals and Cognitions* (pp. 45–71). New York: Academic Press.
- Delle Fave, A. y Massimini, F. (2005). The Investigation of Optimal Experience and Apathy: Developmental and Psychosocial Implications. *European Psychologist*, 10, 264-274.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y van Dierendonck (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18 (3), 572-577.
- Fernández Marín, M. P., Martín Javato, L., Pérez Nieto, M. A. y González Ordi, H. (2011). Evaluación del Flujo Psicológico: estudio comparativo entre dos escalas de medida. *EduPsykhé*, 10(1), 75-96.
- Fernández Marín, M. P., Martín Javato, L., Pérez Nieto, M. A., González Ordi, H. y Morales Hevia, M. M. (2012). A Study of Psychological Flow and Related Variables (Manuscrito enviado a revisión).
- García-Calvó, T. Jiménez, C. R., Santos-Rosa, F. Reina, R. y Cervelló, E. (2008). Psychometric Properties of the Spanish Version of the Flow State Scale. *The Spanish Journal of Psychology*, 11 (2), 660-669.
- Jackson, S. A. y Csikszentmihalyi (2002). *Fluir en el Deporte. Claves para las experiencias y actuaciones óptimas*. Barcelona: Editorial Paidotribo (Orig. 1999).
- Jackson, S. A. y Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The flow state scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 17-35.
- Lee, V. y Henderson, M. C. (1996). Occupational stress and organizational commitment in nurse administrators. *J. Nurs Adm.*, 347, 724-728.
- Leiter, M.P. y Maslach, C. (1988): The impact of interpersonal environment on burnout and organizational commitment. *Journal of Organizational Behavior*, 9, 297-308.

- López Alonso, S. R. (2000). Implicación emocional en la práctica de la enfermería. *Cultura de los Cuidados*, nº 7 y 8.
- Maslach, C. y Jackson, S.E. (1981). The measurement of experienced. *Burnout. J. Occup. Behavior*, 2 (99-113).
- Maslach, C. y Jackson, S.E. (1984). Burnout in organizational settings. En S. Oskamp (De.). *Applied social psychology annual* 5 (113-154). Beverly Hills, CA: Sage.
- Maslach C. y Schaufeli, W.B. (1993): Historical and conceptual development of burnout. En W.B. Schaufeli, C. Maslach y T. Marek (Eds.). *Professional burnout: Recent development strategies*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Massimini, F. y Delle Fave, A. (2000). Individual development in a bio-cultural perspective. *American Psychologist*, 55, 24–33.
- Mesurado, B. (2009). Comparación de tres modelos teóricos explicativos del constructo experiencia óptima o Flow. *Interdisciplinaria*, 26 (1), 121-137.
- Morales, M. M., Fernández-Marín, M. P., Pérez-Nieto, M. A. y Miranda, M.T. (2011). Fenómenos psicológicos positivos en profesionales de la salud y alumnado universitario. *Scientia*, 16(2), 118-132.
- Mundell, C. E. (2000). The role of perceived skill, perceived challenge, and flow in the experience of positive and negative affect. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences y Engineering*, 61, 2802.
- Nakamura, J. y Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C. R. Snyder y S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology* (pp. 89–105). New York: Oxford University Press.
- Peplau, H. (1990). *Relaciones interpersonales en enfermería*. Barcelona. Edit. Masson-Salvat.
- Rodríguez, A. M. (2009). *The story flows on: A multi-study on the flow experience*. Tesis Doctoral. Departamento de Psicología Evolutiva, Educativa, Social y Metodología. Universitat Jaume I.
- Rodríguez, A. M., Cifre, E. y Salanova, M. (2004). Analizando el Flow: experiencias óptimas en el uso de tecnología de la información y comunicación (TIC) en estudiantes. *IX Jornades de Foment de la Investigació*. Universitat Jaume I.
- Rodríguez, A. M., Cifre, E. y Salanova, M. (2008). Cómo mejorar la salud laboral generando experiencias óptimas. *Gestión Práctica de Riesgos Laborales*, 46, 20-25.
- Rodríguez, A. M., Cifre, E. Salanova, M. y Aborg, C. (2008). Technoflow among Spanish and Swedish students: A Confirmatory Factor Multigroup Analysis. *Anales de Psicología*, 24(1), 42-48.
- Rodríguez, A. M., Schaufeli, W. B., Salanova, M. y Cifre, E. (2008). Flow Experience among Information and Communication Technology Users. *Psychological Reports*, 102, 29-39.
- Rogatko, T. P. (2009). The Influence of Flow on Positive Affect in College Students. *Journal of Happiness Studies*, 10, 133-148.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Salanova, M., Bakker, A. y Llorens, S. (2006). Flow at work: evidence for a gain spiral of personal and organizational resources. *Journal of Happiness Studies*, 7, 1-22.
- Sandín, B., Chorot, P. Lostao, L., Joiner, T. E., Santed, M. A. y Valiente, R. M. (1999). Escalas PANAS de afecto positivo y negativo: validación factorial y convergencia transcultural. *Psicothema*, 11 (1), 37-51.
- Sansinenea, E., Gil de Montes, L., Agirrezabal, A., Larrañaga, M., Ortiz, G., Valencia, J. F. y Fuster, M. J. (2008). Autoconcordancia y autoeficacia en los objetivos personales: ¿Cuál es su aportación al bienestar?. *Anales de Psicología*, 24(1), 121-128.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V. y Bakker, A. (2002). The measurement of burnout and engagement: a confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3, 71-92.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M. Llorens, S. M., Peiró, J. M. y Grau, R. (2000). Desde el “burnout” al “engagement”: ¿Una nueva perspectiva? *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 16 (2), 117-134.
- Seligman, M. E. P. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Smolej, B. y Avsec, A. (2007). The experience of flow and subjective well-being of music students. *Horizons of Psychology*, 16 (2), 5-17.

Topf, M. y Dillon, E. (1988): Noise-induced stress as a predictor of burnout in critical care nurses. *Heart and Lung*, 17 (5), 567-574.

Watson, D., Clark, L. A. y Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.



# ASEPEYO

MUTUA DE ACCIDENTES DE TRABAJO  
Y ENFERMEDADES PROFESIONALES  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL N° 151

Urgencias 24 h

**900 151 000**

Servicio de Atención  
al Usuario

**902 151 002**

[www.asepeyo.es](http://www.asepeyo.es)