

Rendimiento cumbre, patrones de alto desempeño y flow en profesionales sanitarios, docentes y estudiantes universitarios. Una aproximación introductoria

OPTIMAL ATTAINMENT, HIGH PERFORMANCE STANDARDS AND FLOW IN HEALTH PROFESSIONALS, PROFESSORS AND UNIVERSITY STUDENTS. AN INTRODUCTORY APPROXIMATION

María del Mar Morales Hevia (1), María Pilar Fernández Marín (2), Miguel Ángel Pérez Nieto (3), José Antonio Collado Vega (4), María Teresa Miranda León (5)

1) Facultad de Medicina, Universidad de Granada

2) Hospital Asepeyo Coslada

3) Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Camilo José Cela

4) Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid

5) Departamento de Estadística. Universidad de Granada

Resumen

Optimizar el rendimiento personal, académico o profesional y ser competitivos en un marco de excelencia, tanto en la vida personal como laboral, puede ser un reto gratificante o por el contrario, convertirse en una experiencia que afecte a la salud o se viva con estrés y afectividad negativa. En el entorno laboral y académico, con el desarrollo de la inteligencia social y emocional, entender que puede aspirarse a rendimientos óptimos o altos desempeños no solo sin perjudicar la salud, sino incluso incrementando los niveles de satisfacción personal y bienestar psicológico, es una interesante aportación.

En este trabajo se presenta una aproximación inicial teórica, centrada en los constructos psicológicos de rendimiento cumbre, patrones de alto desempeño y flow. Igualmente se expone una investigación experimental con diseño ex post facto cuyo objetivo es estudiar la calidad de la experiencia en distintos colectivos profesionales y universitarios y explorar las relaciones entre el constructo flow y otras variables psicológicas afines: afecto positivo, bienestar psicológico, autoeficacia, autoconcordancia, absorción, placer e interés intrínseco. La muestra está compuesta por 294 sujetos, profesionales sanitarios y estudiantes universitarios. Los resultados obtenidos muestran altas correlaciones con las variables afines al flow y que algunas de estas, son capaces de predecir parte de la varianza del mismo, del placer y de la absorción. Estos resultados se pueden considerar interesantes para delimitar la naturaleza del flow y sus relaciones con otros constructos afines.

Palabras clave: Rendimiento cumbre, alto desempeño, flow, salud positiva, bienestar personal, universidades saludables, hospitales saludables, satisfacción personal, educación superior, profesionales sanitarios.

Abstract

To optimize personal, academic or professional performance and remain competitive amid standards of excellence, both in personal life and at work, can be a gratifying challenge or lead to stress and a negative impact on a person's health and overall productivity. It is interesting, however, with the development of social and emotional intelligence, to consider that in professional and academic spheres it is possible to aspire to optimal performance not only without generating negative health outcomes but actually increasing personal satisfaction and psychological wellbeing.

This revision presents an initial research and theoretical approximation to the hypothesis concentrating on psychological constructs of optimal attainment, high performance standards and flow. It also presents an experimental research with ex post facto design whose goal is to study the quality of the experience in

different professional and university groups and explore the relations between the flow construct and other related psychological variables: positive fondness, psychological wellness, self-efficacy, self-concordance, absorption, pleasure and intrinsic interest. The sample consists of 294 subjects, health professionals and university students.

The results obtained show high correlations with the variables related to flow, and some of these are able to predict part of its variance, in pleasure and in absorption. These results can be considered interesting in order to determine the nature of flow in different professionals and its relationship with other related constructs

Keywords: Optimal attainment, high performance, flow, positive health, personal wellbeing, healthy universities, healthy hospitals, personal satisfaction, higher education, healthcare professionals.

1. Introducción

En un entorno en el que se busca el mayor rendimiento y la excelencia en instituciones sanitarias y de educación superior, tanto los profesionales de la salud y la educación como los estudiantes universitarios, pueden verse sometidos a exigencias o imposiciones externas consideradas extremas o inadecuadas, acompañadas de percepciones de escasez de recursos o sentimientos de baja autoeficacia, pudiendo convertirse entonces en una experiencia que se viva y manifieste con afectividad y comportamientos negativos: estrés, desmotivación, angustia, relaciones agresivas, sentimientos de frustración o impotencia, ineficiencia... y en general, malestar personal y social y bajo rendimiento (1).

Todo ello supone factores de riesgo para la salud física y psico-social que afectan igualmente al bienestar y calidad de vida personal tanto de los profesionales como de los pacientes y estudiantes. Optimizar el rendimiento personal, académico o profesional y ser competitivos puede ser un reto gratificante cuando es una decisión personal altamente motivada e intencionada, inteligentemente gestionada y acompañada de satisfacción y afectividad positiva: interés, ánimo, energía, decisión, activación, atención, o entusiasmo.

Partiendo de experiencias de intervención terapéutica y educativa e investigaciones básicas en los ámbitos de salud y educación superior, nuestro interés se refleja actualmente en diversos enfoques de investigación y educación sobre procesos en experiencias óptimas, afectividad, flow, rendimiento, salud y bienestar, tanto en

estudiantes universitarios como en adultos mayores y profesionales sanitarios. Todo ello constituye un punto de toma de consciencia, encuentro y apertura.

En particular nuestra atención en este artículo se centra principalmente en las experiencias excepcionales que estudiantes y profesionales sanitarios pueden llegar a sentir en el transcurso de su actividad cotidiana. Este tipo de experiencias presentan importantes beneficios intrínsecos al profesional que los experimenta y es por ello que hemos querido centrar nuestros esfuerzos investigadores en este sentido.

De entre todas las experiencias excepcionales que se han podido describir en la literatura científica, creemos que es el flow el constructo más complejo, interesante, completo y estudiado de todos; es por ello que hemos querido estudiar este fenómeno en concreto.

El flow es principalmente una experiencia en la que las propias capacidades se encuentran en equilibrio con los retos que se nos presentan al ejecutar una tarea, en la que encontramos unos objetivos claros y unas normas sujetas a feedback para orientarnos sobre nuestra ejecución. Además, la concentración que conlleva la citada tarea es muy intensa, consiguiendo alterar la percepción del tiempo e incluso la conciencia del yo (2). Todo este proceso resulta tan increíblemente agradable que queremos repetirlo incluso en ausencia de recompensas externas.

En línea con los objetivos de excelencia personal conseguidos a través de la consecución de experiencias óptimas, mencionados al inicio de este artículo, nuestro grupo recientemente comprobó de forma

experimental en profesionales sanitarios y estudiantes universitarios, la relación entre algunas variables emocionales como bienestar psicológico y afecto positivo, con el fenómeno psicológico del flow.(3, 4)

En relación con este objetivo, hemos observado revisando la literatura, que las relaciones entre flow y el resto de variables del estudio (afecto positivo general, afecto positivo semanal, bienestar psicológico, autoeficacia y autoconcordancia) en general no quedan del todo claras. Aunque hay algunos trabajos en este sentido que sí que encuentran las citadas relaciones (5, 6, 7, 8, 9, 10, 11).

Por otra parte, como en esta investigación nos interesa el ser humano de forma integral, con sus sentimientos, su conducta, sus ilusiones, sus defectos, sus anhelos... vamos a intentar observarlo y analizarlo desde el prisma de la visión de conjunto, pero centrándonos sin duda en aquello que le puede aportar felicidad a su existencia, como puede ser el mejorar la calidad de su experiencia (12, 13, 14, 15).

Salud positiva. Universidades y hospitales saludables.

Considerando la salud como un estado de bienestar físico, mental y social y no la mera ausencia de enfermedad, malestar o discapacidad (salud negativa), la salud positiva se refiere a la presencia de elementos que favorezcan el crecimiento y el desarrollo de potencialidades. Ha habido esfuerzos serios por tratar de conseguir que la medicina se defina en términos de salud positiva en lugar de la mera ausencia de enfermedad. La prevención y la promoción de salud así como el movimiento del bienestar son claros ejemplos (16). Desde la perspectiva de la psicología positiva, que estudia científicamente el funcionamiento óptimo de las personas, se pretende descubrir y promover los factores que permiten prosperar a las personas y a las comunidades (17) considerando el bienestar como un constructo que consta de cinco elementos mensurables que lo favorecen: emoción positiva (de la que la felicidad y la satisfacción con la vida forman parte), entrega, relaciones, sentido y logros. En la teoría de la felicidad que se propugna, las fortalezas como bondad, inteligencia

social, sentido del humor, valentía, integridad... (se definen veinticuatro) son los pilares de la entrega. Las personas fluyen cuando utilizan sus fortalezas más importantes para enfrentarse a los mayores retos que se interponen en su camino (18). En la teoría del bienestar, estas fortalezas apuntalan los cinco elementos, no solo la entrega.

Tradicionalmente, la investigación en salud ocupacional ha estado centrada principalmente en las causas de las enfermedades, así como en identificar y prevenir los factores laborales relacionados con el deterioro de la salud de los trabajadores. Sin embargo, esta aproximación sesgada no puede proporcionar una comprensión completa de los mecanismos que conducen al bienestar y rendimiento óptimo de los empleados. La mayoría de los trabajadores necesitan ejemplos y consejos para alcanzar una existencia más rica y plena. (19, 20). La psicología organizacional positiva, estudiando el funcionamiento óptimo de las personas, tiene como objetivo mejorar la calidad de vida laboral y quiere descubrir las características de la vida laboral significativa.

En tal contexto nos adherimos a las iniciativas de desarrollar universidades y hospitales saludables en los que la salud sea un valor estratégico de la organización, el ambiente físico sea seguro, el ambiente social de trabajo inspirador, los trabajadores se sientan vitales, vinculados y con deseos de contribuir, y se establezcan buenas relaciones con el entorno organizacional. Ello frente a una institución tóxica (irritante, explosiva, corrosiva, fácilmente inflamable, nociva...) que sería "aquella organización en donde la interacción del trabajador con su trabajo y con los demás tiene efectos nocivos y perjudiciales, tanto sobre la propia organización como sobre las personas que la integran, afectando negativamente a su bienestar psicológico. Además, la relación con su entorno y la comunidad también es nociva y nada adaptativa"(21).

Para que fueran instituciones positivas no bastaría con que no fueran organizaciones tóxicas, sino que, siguiendo un ideario de salud positiva, sería necesario: proteger a usuarios y empleados, potenciar las

capacidades y talentos, favorecer estados de fluir (*flow*): demandas/capacidades, favorecer el crecimiento (capital intelectual, social, emocional), mejorar el sentido de pertenencia (capital simbólico) y contribuir a dar sentido a lo que se hace (22).

En el presente trabajo se recoge el interés por favorecer estados de flow en hospitales y universidades. Para ello, hemos iniciado investigaciones sobre el fenómeno del flow, que es la más frecuente y estudiada de las experiencias óptimas. Se resumen otras experiencias óptimas relacionadas con el rendimiento profesional. Presentamos en esta publicación una introducción teórica y conclusiones generales basadas en nuestros resultados de investigación en estudiantes universitarios y profesionales sanitarios.

Rendimiento cumbre

El rendimiento cumbre es el prototipo de uso superior del potencial humano que una persona puede tener al ejecutar una actividad, y se da en aquellas ocasiones en que las personas llegan a alcanzar un nivel de funcionamiento óptimo que resulta ser más productivo, eficiente y creativo que el comportamiento habitual. Con propósitos investigadores este tipo de fenómeno es definido como el comportamiento que excede un comportamiento típico (23). El rendimiento cumbre constituye un nivel alto de funcionalidad que puede ser alcanzado al realizar cualquier tipo de tarea o actividad como podrían ser las relacionadas con la expresión creativa de las actividades artísticas, destreza en algún evento deportivo, dominio intelectual de algún problema, e incluso podría darse en el contexto de una excelente y enriquecedora relación humana. Se ha encontrado rendimiento cumbre en muchas actividades que buscaban conseguir la excelencia (24). Numerosos investigadores han estudiado el rendimiento cumbre en diferentes contextos; (25) analizando los métodos de entrenamiento mental de los mejores deportistas del mundo, se concluye que las características del rendimiento cumbre pueden ser enseñadas tanto en el ámbito deportivo como en otros contextos distintos. El rendimiento cumbre puede darse de forma

aislada como experiencia única en la vida, o bien puede tener lugar en diferentes ocasiones, o rara vez de forma continua. Este fenómeno resulta útil para poder examinar las características comunes a aquellas experiencias donde interviene el potencial humano. Además, este tipo de experiencia puede aportar luz a la comprensión del desarrollo de la personalidad (26).

Respecto a los componentes del Rendimiento Cumbre, a pesar de que la característica que claramente diferencia al rendimiento cumbre de otro tipo de experiencias, es el alto nivel con el que se ejecuta la actividad de elección, se han encontrado otras características que conforman este constructo como un todo diferenciado. Son seis las características capaces de describirlo: enfoque claro en la tarea, interés intrínseco intencionalidad, implicación auto-absorbente, espontaneidad y rendimiento superior.

Se realizó una investigación con 123 adultos cuyo objetivo principal era identificar las características comunes y diferentes de los tres tipos de experiencias excepcionales: flow, experiencia cumbre y rendimiento cumbre. En esta investigación (27) los autores concluyeron que las características distintivas más importantes referidas por sus participantes, eran a) el *enfoque total*: esta característica parece distinguir el rendimiento cumbre de la experiencia cumbre. Informaban los participantes que este fenómeno comenzaba con algo parecido a un clic tras el cual algo reclama la atención total en el momento del desempeño y la absorción, intención, responsabilidad e intensidad caracterizan el momento; b) *una sensación del ser en claro proceso*.

Otras cuatro características similares a las anteriores pero más relacionadas con la concentración y la atención: fuerte sentido de auto-éxito, atención total en la tarea, concentración en uno mismo y no atención a otra gente. Este autor (28) elabora un modelo teórico que en la actualidad se mantiene vigente. Se estructura y organizan las diferentes variables sobre el rendimiento cumbre, articulando un modelo teórico fácil de comprender (29). Las características más importantes son el rendimiento superior que

es el rasgo distintivo por excelencia, pero también la concentración ocupa un lugar prioritario; el resto de componentes como por ejemplo la realización personal, el fuerte sentido de sí mismo, o la intención, se mantienen en cierto equilibrio de igualdad (30). Para el éxito es fundamental mantener un fuerte sentido del ser junto con la claridad de enfoque de la tarea.

Patrones de alto desempeño

Además de los episodios puntuales de desempeño cumbre, existe otro tipo de experiencia que consiste en altos niveles de desempeño mantenidos en el tiempo, conseguidos al poner atención en las cualidades ambientales y personales, capaces de fomentar el alto desempeño de las personas que intentan dar el máximo a través de alguna actividad. Este tipo de fenómeno se diferencia del rendimiento cumbre en que es un desempeño sostenible en el tiempo y además de alta calidad. Los patrones de alto desempeño describen el proceso por el que el individuo ha pasado repetidamente y le ha servido incluso en diferentes contextos. Estos patrones reflejan cómo se inicia la actividad en cuestión, cómo se continúa y cómo se concluye con éxito.

Concepto, antecedentes y componentes del flujo psicológico

Flow en castellano se traduce como flujo o fluir (la metáfora de una corriente que lleva adelante sin experimentar sensación de esfuerzo alguno). Según Csikszentmihalyi (31) el *flow* es principalmente una experiencia en la que las propias capacidades se encuentran en equilibrio con los retos que se presentan al ejecutar una tarea, en la que se encuentran unos objetivos claros y unas normas sujetas a feedback para orientarse sobre la ejecución. Además, la atención y concentración que conlleva la tarea es muy intensa, consiguiendo alterar la percepción del tiempo e incluso la conciencia del yo. El fenómeno del *flow* consiste en una experiencia que resulta altamente placentera por sí misma, extremadamente disfrutada e intrínsecamente motivada, que también puede conllevar rendimiento óptimo. Estos tres constructos: experiencia cumbre,

desempeño óptimo y *flow*, comparten bastantes características, aunque también presentan algunas diferencias entre sí, lo cual imprime un sello de identidad a cada uno.

En la década de los 70 comienzan a ver la luz los primeros estudios que se pueden considerar propios de la psicología positiva. En 1972 se realiza una pionera investigación sobre la funcionalidad que tienen las emociones positivas en relación a las conductas de ayuda (32). Poco después Csikszentmihalyi (1975) describe por primera vez el concepto de *flow* en su libro *Más allá del aburrimiento y la ansiedad*. En ese mismo año se publica otro de los clásicos sobre psicología positiva, en esta ocasión se desarrolla el concepto de motivación intrínseca (33). Dos años después, se describe y establece el concepto de autoeficacia (34). Este concepto de autoeficacia también es importante a la hora de estudiar el constructo *flow* (35, 36). Años más tarde, también Csikszentmihalyi y sus colaboradores (37) se preguntaron si tanto las personas consideradas autotélicas como las que no, conseguirían fluir con las mismas sensaciones cuando realizaban actividades que no fueran de su preferencia, como podrían ser las actividades laborales. La respuesta fue afirmativa, la experiencia de *flow* en el trabajo era muy similar a la vivenciada en actividades de elección personal. Se está estudiando también el *flow* en tareas propias de estudiantes universitarios (38).

La vivencia que experimentaban los entrevistados al realizar la actividad objeto de su elección era muy parecida, aunque las tareas ejecutadas en realidad fueran tan diferentes como escalar una montaña, realizar una intervención quirúrgica o pintar un cuadro. Actividades que al realizarlas se expresaban en términos de experiencias de máximo disfrute, en las que el tiempo parecía volar, se sentían fluir, se olvidaban de todo, la actividad se ejecutaba con plena involucración, sin apenas sensación de esfuerzo o fatiga, y la concentración era máxima. La vivencia era tan placentera que los entrevistados afirmaban querer repetirla una y otra vez, en ausencia de cualquier tipo de recompensa externa y aunque tuvieran que sufrir penalidades extremas.

La intensa implicación del flow produce como resultado tres características subjetivas adicionales constatadas habitualmente: la unión de la acción y la conciencia, un sentido de control y el sentido alterado del tiempo. Las dimensiones de flow son: equilibrio entre desafío y habilidad, fusión acción-atención, metas claras, feedback sin ambigüedad, concentración en la tarea encomendada, sensación de control, pérdida de conciencia del propio ser, transformación del tiempo y experiencia autotélica (39).

2. Materiales y métodos

Se realizó una investigación con una muestra de 294 participantes, de los cuales 116 eran varones y 178 mujeres. Un 59,9% del total de los sujetos eran profesionales sanitarios de una mutua de accidentes de trabajo un 30,1% eran estudiantes de Ciencias de la Salud, Terapia Ocupacional de la Universidad de Granada (40%), y adultos mayores del Aula Permanente de la Universidad Granada (36,5%).

El objetivo del citado trabajo con diseño *ex post facto*, consistió en explorar las relaciones entre flow y otros constructos psicológicos relacionados con el mencionado fenómeno, como eran: afecto positivo general, afecto positivo semanal, bienestar psicológico, autoeficacia, autoconcordancia, absorción, placer, e interés intrínseco.

Instrumentos utilizados: la versión española de la Escala del Estado de Flow (40) (García-Calvo, Jiménez, Santos-Rosa, Reina y Cervelló, 2008). Las Subescalas de Flow (Rodríguez, Schaufeli, Salanova y Cifre, 2008) (41). La versión española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff. (Díaz, et al., 2006)(42). La versión española de las Escalas PANAS (Sandín, et al., 1999) (43). Finalmente se utilizó el Índice de Autoconcordancia y Autoeficacia (Sansinenea, et al., 2008) (44).

Procedimiento: primeramente se procedió a pedir las autorizaciones oportunas para pasar los cuestionarios, a los responsables de todos los centros sanitarios de la Comunidad de Madrid donde se efectuó la investigación. De

igual forma también nos pusimos en contacto con las autoridades académicas de la Universidad de Granada, para obtener los citados permisos necesarios para iniciar nuestro estudio. En estas entrevistas se fijaron días, horas y lugares donde se pasarían los cuestionarios.

A todos los participantes se les pasó un consentimiento informado para que firmaran, autorizándonos a pasarles los cuestionarios y a utilizar los datos de estos, para la imprescindible explotación estadística; también se nos autorizaba a efectuar la pertinente divulgación científica de los resultados obtenidos en 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 mismos. 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 dimos exactamente las mismas instrucciones por grupo. Así mismo utilizamos un tiempo suficiente y similar para cada una de las ocasiones.

Después procedimos a recoger los cuestionarios para más tarde pasar a efectuar los análisis estadísticos con toda la información obtenida.

Análisis de datos: en consonancia con los objetivos específicos e hipótesis planteados, queríamos analizar en primer lugar las relaciones existentes entre: afecto positivo general, afecto positivo semanal, bienestar psicológico, autoeficacia, autoconcordancia, absorción, placer e interés intrínseco con la variable dependiente flujo. Para ello realizamos unos análisis de correlación lineal bivariados (Coeficiente de Correlación de Pearson).

Tras los análisis correlacionales entre todas las variables independientes y la dependiente Flow, quisimos dar un paso adelante y estudiar si se podían obtener predicciones sobre flow a partir de medidas de afecto positivo general, afecto positivo semanal, bienestar psicológico, autoeficacia, autoconcordancia, absorción, placer e interés intrínseco, como planteábamos en el cuarto objetivo. Para ello fijamos como variable dependiente la medida global de flow, y como variables independientes el resto. En esta ocasión efectuamos unos análisis de regresión lineal simple obteniendo de nuevo unos resultados muy positivos y significativos.

En todos los casos nuestras hipótesis fueron confirmadas tal y como veremos en el apartado resultados y que comentaremos en relación a la literatura, más adelante en el apartado discusión.

Por otra parte, para la validación psicométrica de una versión adaptada por nosotros de las Subescalas de Flow de Rodríguez, Schaufeli, Salanova y Cifre (2008), (45) efectuamos un análisis factorial y un análisis de consistencia interna, ambos con resultados significativos.

Todos los análisis estadísticos se efectuaron con el programa estadístico PASW. 18, el cual constituye a la hora de cerrar este trabajo, la última versión avanzada del clásico programa SPSS.

3. Resultados

En cuanto a los resultados del presente trabajo vemos que, tras examinar los análisis de correlación efectuados en los tres estudios realizados, podemos observar que en todos los casos (Tabla 1), las relaciones son positivas y en la mayoría significativas ($p < .01$). Entre el flow y algunas variables afines al mismo.

Resulta llamativo el alto nivel de correlación encontrado para el tipo de constructo de naturaleza compleja con el que estamos trabajando (flow).

CORRELACIONES	SANITARIOS	U. MAYORES	T. OCUPAC
	FLOW	FLOW	FLOW
Autoeficacia	.749**	.282	.459**
Placer	.675**	.698**	.327*
Absorción	.666**	.716**	.418**
Interés intrínseco	.559**	.670**	.387**
Autoconcordanc	.560**	.378**	.457**
Afecto p. semanal	.554**	.424**	.275
Afecto p. general	.560**	.451**	.472**
Bienestar	.667**	.374**	.515**
N	111	70	52

Tabla 1

En general, se puede afirmar que las correlaciones más altas se encuentran en el estudio efectuado con sanitarios, donde se puede encontrar además, el valor más alto obtenido de las tres investigaciones (autoeficacia, $r=.749$); siendo el valor correlacional más bajo de la muestra de sanitarios, el correspondiente a las correlaciones entre flow y afecto semanal ($r=.554$), el cual aún siendo el menor, resulta positivo y significativo ($p < .01$).

Este resultado puede dar una idea de la importancia que tiene el sentirse autoeficaz en profesionales a la hora de disfrutar realizando una tarea. Nótese que planteamos esta variable en términos de percepción de eficacia, en cuanto a creernos capaces de estar preparados para superar con éxito los retos que se nos presenten. Contrasta este resultado con la correlación bastante más baja, obtenida entre las mismas variables en el caso del estudio con universitarios mayores ($r=.282$). Sin embargo, el segundo valor correlacional más alto de las tres investigaciones es el obtenido entre placer y flow, en el caso de la investigación con universitarios mayores, el citado valor es $r=.698$. Se podría inferir de este hallazgo, la importancia que parece tener en edades más avanzadas el disfrutar a la hora de ejecutar una tarea.

Como se puede ver, encontramos tras efectuar los análisis correlacionales adecuados, que existen relaciones positivas y significativas ($p < .01$) entre las distintas variables planteadas y el constructo flow.

También se efectuaron unos análisis de regresión lineal simple (Tabla 2) para la

consecución del segundo 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, disfrute 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, el placer y el interés intrínseco, son capaces de predecir el flow.

REGRESIONES SIMPLES	SANITARIOS	MAYORES	T. OCUPAC
	FLUJO	FLUJO	FLUJO
Autoeficacia	.561	.080	.211
Placer	.456	.487	.107
Absorción	.443	.512	.175
Interés intrínseco	.312	.449	.150
Autoconcordanc	.313	.143	.209
Afecto p. semanal	.307	.179	.076
Afecto p. general	.313	.204	.223
Bienestar	.446	.140	.265
N	111	70	52

Tabla 2

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^2 . En general, las mejores predicciones en relación al flow, se hallarían en la investigación realizada con sanitarios, encontrando valores bastante altos, como es el caso de la variable independiente autoeficacia, que presenta un valor de .561, seguida de bienestar (.456). En el caso de los alumnos de Terapia Ocupacional, se encuentra un valor medio en autoeficacia con respecto al flow (.211); y en el estudio de los universitarios mayores, la puntuación encontrada es baja (.080). Quizá si tenemos en cuenta, tanto los hallazgos correlacionales, como los de los análisis de regresión simple con respecto a la variable autoeficacia, podríamos inferir que el sentirse eficaz a la hora de realizar una actividad susceptible de proporcionar flow, es más importante para los profesionales en ejercicio o futuros profesionales, que para aquellos que ya han dejado de serlo. Por otro lado, podemos observar en las tablas de resultados, cómo

para la predicción del flow resulta muy importante el placer, la absorción y el interés intrínseco, tanto en el grupo de sanitarios como de estudiantes mayores; sin embargo, en el grupo de estudiantes jóvenes, las predicciones de flow con respecto a estas tres variables independientes, resultan bastante más bajas.

4. Discusión y conclusiones

El propósito general de nuestro trabajo, como se ha dicho, fue explorar las relaciones entre el fenómeno del flow y otros constructos psicológicos con los que pudiera estar relacionado, como son: afecto positivo general y semanal, afecto negativo general y semanal, bienestar psicológico, autoeficacia, interés intrínseco y autoconcordancia. Además, queríamos estudiar también, si en alguna medida, la experiencia del flow se podía predecir a partir de las variables anteriores. Finalmente para completar el estudio, se quiso efectuar los análisis atendiendo al colectivo de pertenencia de cada uno de los participantes, para poder así establecer comparaciones entre los mismos. Todo esto podía resultar complicado debido a lo complejo de la naturaleza de constructos tan escurridizos como el flow o incluso el afecto y el bienestar psicológico; y la complicación que supone la dispersión muestral de haber elegido para nuestros experimentos una muestra poblacional general.

Encontramos que en nuestro estudio, además de las altas correlaciones entre flow y autoeficacia, observamos unos resultados elevados de predicción del flow (VD) por parte de la autoeficacia ($R^2 = .483$) (tabla 3), superiores en esta ocasión a los valores encontrados en un trabajo (46) que tan solo consiguen explicar un 21,24% de la varianza. Respecto a estos resultados no podemos olvidar que los diseños y los instrumentos utilizados son diferentes, por lo que las comparaciones no son exactas.

Según lo expuesto podríamos concluir que a pesar de las dificultades de la investigación, los descubrimientos que fuimos realizando fueron matizando y hasta confirmando

nuestras hipótesis de partida.

Como hemos visto, en todos los casos nuestras hipótesis fueron confirmadas, por lo que concluimos que:

1. Existen relaciones positivas y significativas ($p < .01$) entre las distintas variables planteadas (afecto positivo general, el afecto positivo semanal, el bienestar psicológico, la autoeficacia, el interés intrínseco y la autoconcordancia) y el constructo flow.
2. El afecto positivo general, el afecto positivo semanal, el bienestar psicológico, la autoeficacia, el interés intrínseco y la autoconcordancia, son capaces de predecir significativamente una parte del flow.

Otras conclusiones que se desprenden de este estudio a la vista de los resultados encontrados en el mismo, y siguiendo los postulados de algunos otros (47, 48, 49) son: que para conseguir alcanzar el estado de flow, además de presentar una equilibrada combinación de retos y habilidades en niveles elevados, es necesario también contar con una percepción de eficacia adecuada sobre nuestras propias capacidades, confiando en que contemos con la destreza necesaria para superar con éxito las demandas de la tarea objeto de nuestra propia elección y deseo.

Finalmente podemos afirmar que tanto los resultados del grupo de sanitarios como del grupo de adultos mayores, vienen a confirmar el modelo bidimensional del flow (50) de dos factores: placer y absorción. En sus investigaciones determinaron también la importancia que el interés intrínseco tenía para la experiencia de flow, aunque este no forma parte de la citada experiencia como tal, sino que constituye un antecedente de la misma, conformándose como el mismo "corazón del flow" la absorción y el placer; de esta forma salen al paso de la controversia entre antecedentes del flow y el fenómeno en sí. Por otra parte, es interesante señalar que la absorción se consideró como el componente cognitivo del flow, el placer como el componente emocional y el interés intrínseco como el factor motivacional. Esto se encuentra en relación con la paradoja del trabajo (51) la cual afirmaba que se fluye más trabajando, pero que paradójicamente la

gente quiere tener más tiempo libre y trabajar menos. Esta aparente paradoja la explican argumentando que por convencionalismos sociales muy arraigados, los trabajadores no conciben que la actividad laboral pueda ser placentera, independientemente de lo que en realidad disfruten con su trabajo.

Futuras investigaciones

Podíamos aventurar que es posible desarrollar universidades y quizá hasta hospitales saludables. Por el momento, solo hemos investigado en estudiantes universitarios y sanitarios; queda pendiente el colectivo docente pero el camino está iniciado.

Algunas de las preguntas que nosotros nos hicimos, y que han sido el punto de partida de nuestras investigaciones actuales serían: ¿Qué actividades hacen fluir a los profesionales de la salud y estudiantes universitarios jóvenes y adultos? ¿Hay diferencias según la edad y el género? ¿Hay flow en el trabajo y el estudio? ¿Cómo se relaciona el flow con afectividad, autoeficacia, éxito académico, auto-percepción de salud, bienestar y felicidad personal?

Por otra parte, y en contra de lo hipotetizado por Csikszentmihalyi (52) sobre la posibilidad de encontrar las mismas experiencias de flow en todas las profesiones, se apunta que este tipo de experiencias en el trabajo no parecen tener que ver ni con la edad ni con el género, sino más bien con el nivel educativo y el tipo de ocupación que se realiza (53). Son las personas con mayor nivel educativo y que desempeñan ocupaciones más recompensadas intrínsecamente, las que puntúan más alto en flow.

¿De qué depende que se experimente más flow en el trabajo o el estudio, del tipo de personalidad o también intervienen otros factores de tipo educativo o social sobre los que podemos intervenir como docentes y trabajadores sanitarios? En estos momentos investigamos cómo se relaciona también el flow con la autopercepción de salud, con la salud en general, con el estrés y con la felicidad personal (54, 55).

El camino es complejo y arduo, pero

fascinante. Y un largo viaje siempre empieza con el primer paso, y ese ya lo estamos dando.

Referencias

1. 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.
2. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper y Row.
3. Fernández-Marín, P., Martín Javato, L., Pérez-Nieto, M. A. y González-Ordí, H. (2011). Evaluación del flujo psicológico: estudio comparativo entre dos escalas de medida. *EduPsykhé*, 10(1), 75-96
4. Morales, M. M.; Fernández-Marín, M. P.; Pérez-Nieto, M.A.; Miranda León, M. T. (2011). Fenómenos psicológicos positivos en profesionales de la salud y alumnado universitario. Introducción teórica y de investigación. *Scientia* 16(2), 118-132.
5. 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.
6. 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.
7. 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*.
8. Demerouti, E. (2006). Job characteristics, flow, and performance: The moderating role of conscientiousness. *Journal of occupational health psychology*, 11 (3), 266-280.
9. Mesurado, B. (2009). Comparación de tres modelos teóricos explicativos del constructo experiencia óptima o Flow. *Interdisciplinaria*, 26 (1), 121-137.
10. Smolej, B. y Avsec, A. (2007). The experience of flow and subjective well-being of music students. *Horizons of Psychology*, 16 (2), 5-17.
11. Rogatko, T. P. (2009). The Influence of Flow on Positive Affect in College Students. *J. Happiness Stud.*, 10, 133-148.
12. 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).
13. Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books.
14. Csikszentmihalyi, M. (2007). *Aprender a Fluir*. Barcelona: Editorial Kairós (Orig. 1997).
15. 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.
16. Manderscheid, R.; Ryff, C., y Freeman, E. et al.: "Envolving Definitions of Mental Illness and Wellness", *Preventings Chronic Disease*, 7 (2010), 1-6
17. Seligman, M. La vida que florece. Ediciones B. 2011.
18. Csikszentmihalyi, M.: *Aprender a fluir*, Kairós, Barcelona, 1998
19. Bakker, A.B., y Schaufeli, W.B.(2008). Positive organizational behavior: Engaged employees in flourishing organizations. *Journal of Organizational Behavior*, 29, 147-154.
20. Seligman y Csikszentmihalyi, (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
21. Hill, K. L. (2001). *Frameworks for Sport Psychology. Enhancing Sport Performance*. Champaign: Human Kinetics.
22. Vazquez, C. (UCM). Vazquez, C. Promoción de la salud mental y bienestar en la Universidad. Jornadas de salud, prevención de riesgos laborales y Universidad, 10-11 diciembre 2008.
23. 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.
24. Privette, G. y Landsman, T. (1983). Factor analysis of peak performance : The full use of potential. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 195-200.
25. Garfield, C. y Bennett, Z. (1984). *Peak Performance*. New York: Warner Books.
26. Thornton, F., Privette, G. y Bundrick, C. M. (1999). Peak performance of business leaders: an experience parallel to self-actualization theory. *Journal of Business and Psychology*, 14 (2).
27. 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.
28. Hill, K. L. (2001). *Frameworks for Sport Psychology. Enhancing Sport Performance*. Champaign: Human Kinetics.
29. 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.

30. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper y Row.
31. Csikszentmihalyi, M. (1979). The concept of flow. En B. Sutton-Smith (Ed.) *Play and learning* (335-358).
32. Isen, A. M. y Levin, P. A. (1972). Effect of feeling good on helping: Cookies and kindness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 21, 384-388.
33. Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum.
34. Bandura, A. (1977a). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
35. 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.
36. 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.
37. 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.
38. Rodríguez, A. M., Aguilar, A. Cifre, E. y Salanova, M. (2003). Operacionalizando el Flow: ¿Se puede medir la experiencia óptima en el uso de ordenadores? *VIII Jornadas de Fomento de la Investigación de la Universitat Jaume I*. Mayo,.
39. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper y Row.
40. 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.
41. 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.
42. 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.
43. 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.
44. 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.
45. 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.
46. 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.
47. 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*.
48. 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.
49. 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.
50. 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.
51. Csikszentmihalyi, M. y LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 815-822.
52. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper y Row.
53. Salanova, M., Martínez I. M., Cifre, E. y Schaufeli W. B. (2005). ¿Se pueden vivir experiencias óptimas en el trabajo? Analizando el flow en contextos laborales. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 58 (1), 89-100.
54. Salanova, M. y Schaufeli, W. (2009). *El engagement en el trabajo. Cuando el trabajo se convierte en pasión*. Alianza Editorial.
55. Salanova, M., Martínez, I. M., Bresó, E., Llorens, S. y Grau, R. (2005). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: Facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. *Anales de Psicología*, 21, 170-180.