



**Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales**

**Trabajo de Integración Final de Psicología**

**“Relación entre la Experiencia óptima (Flow) y los rasgos de personalidad en adultos”**

**Alumna: Gonzalez Ocantos, Natalia Gisele**

**LU.: 103153**

**Carrera: Licenciatura en Psicología**

**Tutor: Lic. Solari, Adrián Amilcar      Firma Tutor:**

**Fecha: 05 de Diciembre de 2019**

## Índice

Resumen.....	3
Abstract .....	4
Introducción .....	5
Objetivos.....	7
Objetivo general .....	7
Objetivos específicos.....	7
Hipótesis.....	8
Marco Teórico.....	9
Experiencia Óptima (Flow) .....	9
Rasgos de personalidad.....	13
Estado del arte.....	15
Criterios de búsqueda.....	15
Flow y variables sociodemográficas.....	15
Rasgos de personalidad y variables sociodemográficas.....	17
Flow y Rasgos de personalidad.....	18
Metodología.....	22
Diseño y Tipo de estudio.....	22
Participantes.....	22
Instrumentos.....	22
Cuestionario sociodemográfico.....	22
Flow State Scale (FSS) .....	22
Big Five Inventory (BFI) .....	23
Procedimiento.....	23
Análisis.....	24
Resultados.....	25
Estadísticos descriptivos.....	25
Diferencias en la Experiencia Óptima (Flow) según variables sociodemográficas....	26
Diferencias en los Rasgos de personalidad según variables sociodemográficas.....	27
Correlaciones entre Experiencia óptima (Flow) y Rasgos de personalidad.....	27
Correlaciones entre las dimensiones de Flow y Rasgos de personalidad.....	28
Discusión.....	31

Limitaciones y futuras líneas de investigación.....	36
Conclusión.....	38
Agradecimientos.....	41
Referencias Bibliográficas.....	42
Anexos.....	46

## Resumen

El concepto de Flow fue introducido por el psicólogo Csikszentmihalyi (1990), quien lo definió como un estado subjetivo que una persona experimenta cuando se involucra totalmente en una tarea, durante la cual el tiempo se distorsiona y como resultado obtiene un alto nivel de satisfacción. Los rasgos de personalidad son tendencias endógenas más o menos estables que explican la manera en que las personas se comportan, piensan y sienten (McCrae & Costa, 1996). La presente investigación tuvo como principal objetivo analizar la relación entre dichas variables en adultos de CABA y Gran Buenos Aires. Se trabajó con una muestra de 253 participantes de los cuales un 66% (n=167) fueron mujeres y 34% (n=86) hombres, siendo la media de edad de 39,72 años ( $SD=10,92$ ). La experiencia óptima (Flow) fue evaluada con una adaptación española del instrumento Flow State Scale (Jackson & Marsh, 1996), Escala del estado de flujo (García Calvo, Jiménez Castuera, Ruano, Reina Vaíllo & Cervelló Gimeno, 2008). Los rasgos de personalidad fueron medidos con una adaptación argentina del Big Five Inventory (John, Donahue & Kentle, 1991; Castro Solano & Casullo 2001). Los principales resultados indican que la Experiencia óptima (Flow) se relaciona significativamente con cuatro de los rasgos de personalidad: Extraversión, Amabilidad, Apertura y Neuroticismo. Se hallaron relaciones positivas con los tres primeros, lo que sugiere que a mayor nivel de Flow mayores serán las puntuaciones en dichos rasgos, y se encontró una relación negativa con el rasgo neuroticismo, por lo que sujetos con mayor nivel de Flow obtienen niveles más bajos de dicho rasgo. Además, los resultados revelan una relación significativa pero más débil entre la Experiencia óptima (Flow) y el rasgo responsabilidad.

**Palabras clave: Experiencia Óptima, Rasgos de personalidad, adultos.**

## **Abstract**

Flow is a concept was introduced by the psychologist Csikszentmihalyi (1990), who defined it as a subjective state that a person experiences when is totally involved in an activity, during which time is distorted and as a result obtains a high level of satisfaction. Personality traits are endogenous tendencies that explain the way in which people behave, think and feel (McCrae & Costa, 1996). The main objective of the present research was to analyze the relationship between these variables in adults of CABA and Gran Buenos Aires. The sample included 253 participants for which 66% (n = 167) were women and 34% (n = 86) men, with an average age of 39.72 years (SD = 10.92). The optimal experience (Flow) was evaluated with a Spanish adaptation of the Flow State Scale instrument (Jackson & Marsh, 1996; García Calvo, Jiménez Castuera, Ruano, Reina Vaíllo & Cervelló Gimeno, 2008). Personality traits were measured with an Argentine adaptation of the Big Five Inventory (John, Donahue & Kentle, 1991; Castro Solano & Casullo 2000). The main results indicate that Optimal Experience (Flow) is significantly related to four of the personality traits: Extraversion, Kindness, Openness and Neuroticism. Positive relationships were found with the first three traits, which suggests that people who obtain a higher level of Flow have higher scores in these traits, and a negative relationship was found with the neuroticism trait, so that subjects that persons with a high level of Flow obtain lower levels of neuroticism trait. In addition to that, the results reveal a significant but weaker relationship between the Optimal Experience (Flow) and the responsibility trait.

**Key words: Flow, Personality traits, adults.**

## Introducción

Flow es un estado mental óptimo que una persona alcanza cuando se encuentra totalmente implicada en una actividad, logrando, a su vez, una pérdida de la noción del tiempo y experimentando un alto grado de satisfacción (Csikszentmihalyi, 1990). Csikszentmihalyi (2010), afirma que existen determinadas condiciones psicológicas que deben ocurrir para que una persona logre alcanzar una experiencia óptima, entre las cuales definió: en primer lugar la persona tiene claridad de objetivos y, se le presenta una devolución inmediata de cómo está realizando la acción, debe existir cierto balance entre el desafío que presenta la tarea y la capacidad de la persona, a su vez, logra una percepción de control sobre la actividad, siendo que la atención se encuentra totalmente dirigida a la tarea, la concentración es plena, alcanza una pérdida temporal de la conciencia de sí misma, experimenta una distorsión del paso del tiempo y vivencia la actividad como gratificante y placentera.

Por otro lado, los rasgos de personalidad son disposiciones endógenas, más o menos estables, que explican el comportamiento y la tendencia a actuar que tienen las personas a lo largo de la vida (Leibovich de Figueroa & Schnidt, 2009). Se definen como tendencias básicas estables, que a través de su interacción con los factores biológicos de la persona y con las condiciones externas del ambiente, moldean la manera en que las personas se comportan, sienten y piensan (McCrae & Costa, 1996).

La mayoría de las investigaciones previas sobre la variable Flow, se han centrado en el contexto del deporte (Fernández Marín, Javato & Nieto, 2011), así como también en el ámbito académico, evaluando la experiencia óptima específicamente en relación a la actividad de estudiar (Leibovich de Figueroa, Giménez, Aranda & Esparza, 2014). Morales Hevia, Fernández Marín, Perez Nieto, Collado Vega y Miranda León (2012), quienes estudian el constructo en el ámbito académico y laboral, plantean como futuras líneas de investigación

profundizar en aquellos factores que intervienen a la hora de alcanzar la experiencia óptima, como ser tipo de personalidad, nivel educativo, tipo de ocupación, edad y género.

Por tal motivo, se decidió ampliar la población a evaluar, siendo la misma adultos en general, no limitando ni el contexto ni la tarea en la cual se evaluó la experiencia óptima, con el objetivo de poder describir el flujo en general y qué relación tiene el experimentar Flow con los rasgos de personalidad. Teniendo en cuenta, que, conociendo la medida de la experiencia óptima, puede dar lugar a mejorar los métodos de enseñanza y aprendizaje, en el ámbito educativo (Leibovich de Figueroa et. al., 2014), así como también podría utilizarse en el diseño de estrategias de intervención en el área clínica (Camacho, Arias, Castiblanco & Riveros, 2011); este trabajo se planteó el siguiente interrogante: ¿Qué relación existe entre la experiencia óptima (Flow) y los rasgos de personalidad en adultos en CABA y Gran Buenos Aires?

En cuanto a la factibilidad, el presente trabajo tuvo una aplicación posible en el ámbito de CABA y Gran Buenos Aires, debido a que la muestra fue de fácil acceso, pretendiendo alcanzar al máximo colectivo posible. En cuanto a recursos económicos, el costo de la investigación no fue alto, debido a que los instrumentos de recolección de datos son autoadministrables, y los mismos se han aplicado de forma on line.

## Objetivos

- **Objetivo General:** Analizar si existe relación entre la experiencia óptima (Flow) y los rasgos de personalidad en adultos en CABA y Gran Buenos Aires.
- **Objetivos específicos**
  1. Describir los puntajes alcanzados de experiencia óptima (Flow) en adultos en CABA y Gran Buenos Aires.
  2. Describir los puntajes alcanzados en los rasgos de personalidad en la población estudiada.
  3. Analizar si existen diferencias significativas en la experiencia óptima (Flow) según sexo en la población estudiada.
  4. Analizar si existen diferencias significativas en la experiencia óptima (Flow) según edad en la población estudiada.
  5. Analizar si existen diferencias significativas en los rasgos de personalidad según sexo en la población estudiada.
  6. Analizar si existen diferencias significativas en los rasgos de personalidad según edad en la población estudiada.
  7. Estudiar si existe relación entre la experiencia óptima (Flow) y los rasgos de personalidad en la población estudiada.
  8. Analizar la relación que existe entre los diferentes componentes de la experiencia óptima (Flow) y los rasgos de personalidad en la población estudiada.

## Hipótesis

- Se espera corroborar que las mujeres alcanzarán mayores puntajes en el nivel de experiencia óptima (Flow) que los hombres. (Objetivo específico 3)
- Se espera comprobar que los adultos de entre 25 a 39 años de edad obtendrán puntajes más altos en las dimensiones de Flow: desafío, atención y concentración que los adultos de entre 40 a 60 años. (Objetivo específico 4)
- Se espera encontrar que los adultos de entre 40 a 60 años presentarán mayor puntaje en la dimensión de Flow: experiencia autotélica (disfrute) que los adultos de entre 25 a 39 años. (Objetivo específico 4)
- Se espera hallar que las mujeres presentarán niveles más altos de los rasgos de personalidad Extroversión, Amabilidad y Apertura que los hombres. (Objetivo específico 5)
- Se espera corroborar que los adultos de entre 40 a 60 años presentarán niveles más altos en el rasgo Responsabilidad y Amabilidad que los adultos de entre 25 a 39 años. (Objetivo específico 6)
- Se espera encontrar que los sujetos con altos valores en experiencia óptima (Flow) obtendrán altos niveles de Extroversión, Responsabilidad, Amabilidad y Apertura, y bajos niveles de Neuroticismo. (Objetivo específico 7).
- Se espera encontrar relación entre las dimensiones de Flow: Pérdida de autoconciencia, Metas claras, Experiencia autotélica, Fusión acción-atención y Concentración en la tarea, y los rasgos de personalidad Extraversión y Responsabilidad. (Objetivo específico 8).
- Se espera hallar relación entre las dimensiones de Flow: Metas claras, Transformación del tiempo, Feed back sin ambigüedades, Equilibrio desafío- habilidad y Experiencia autotélica, y el rasgo de personalidad Amabilidad. (Objetivo específico 8).

- Se espera encontrar relación entre las dimensiones de Flow: Transformación del tiempo, Feed back sin ambigüedades, Equilibrio desafío-habilidad y Experiencias autotélica, y el rasgo de personalidad Apertura. (Objetivo específico 8).

## **Antecedentes**

### **Marco Teórico**

#### **Flow**

La Psicología positiva es una rama de la psicología que se ocupa de estudiar fundamentalmente los aspectos más saludables del ser humano y qué los hace más felices (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), centrándose en cuatro áreas que se relacionan entre sí: una de ellas es la de Experiencias subjetivas (Park & Peterson, 2009). El constructo Flow, traducido al castellano como *fluir* o *flujo*, es justamente una de las experiencias subjetivas estudiada por esta rama. (Park & Peterson, 2009; Park, Peterson & Sun, 2013).

Flow es un estado que experimenta una persona, en un momento dado, en relación a una actividad específica, donde se encuentra totalmente implicada en la misma, lo cual le genera disfrute, placer y pérdida de noción del tiempo (Csikszentmihalyi, 1990). Por lo que existen tres elementos esenciales en su definición: concentración total en la actividad, disfrute y motivación intrínseca (Camacho et. al., 2011).

Dentro del constructo Flow se pueden englobar diferentes términos, los cuales lo explicarían como la experiencia de una persona con total autocontrol sobre la actividad que está realizando. Esos términos son participación, conciencia, intenciones, atención y personalidad (Camacho et. al., 2011). Según Csikszentmihalyi (1990), el Flow ocurre cuando la conciencia está ordenada, lo cual sucede cuando la atención se dirige hacia objetivos concretos y la persona percibe que existe un equilibrio entre sus habilidades y las oportunidades para actuar.

Escartí y Cerevello (1994) citado por Camacho et. al (2011, p. 50) refiere que uno de los conceptos base para entender el Flow, es el de motivación, ya que determina el óptimo desarrollo de dicha experiencia en una persona. Existen varias razones por las cuales una persona se involucra en una actividad, lo cual explica los diferentes tipos de motivación: motivación intrínseca, extrínseca y amotivación. Frederick y Ryan (1995) citado por Camacho et. al (2011, p. 51), menciona que la motivación intrínseca es la más relacionada con la posibilidad de experimentar el estado de Flow, ya que la misma conduce al individuo a un estado más placentero.

El origen de los estudios de Csikszentmihalyi del fenómeno Flow, corresponde con la pregunta que se formuló el autor, tal como lo menciona Fernández Marín y Morales Hevia (2017) “¿Por qué las personas dedican su tiempo a efectuar actividades, a menudo difíciles y peligrosas, por las que frecuentemente no reciben ningún tipo de recompensa?”.

Frente a este interrogante encontró que las personas cuando se encontraban implicadas y concentradas en una actividad que les propiciaba disfrute, y a la vez percibían que sus habilidades eran acorde al desafío que la actividad presentaba, entonces llegaban a fluir (Fernández Marín & Morales Hevia, 2017).

Namakura y Csikszentmihalyi (2002), definen que uno de los componentes que debe aparecer para experimentar Flow es el equilibrio que logra la persona, cuando se da un balance entre sus capacidades y el reto que presenta la actividad, y que una de las consecuencias de dicha experiencia sería el crecimiento de las habilidades de la persona.

Csikszentmihalyi (1993), describió nueve dimensiones que caracterizan la experiencia óptima: en primer lugar, se presentan objetivos claros de la actividad a realizar, siendo que la persona obtiene una devolución inmediata, de cómo la está realizando. Existe un balance entre capacidad y/o habilidades de la persona y desafío que presenta la actividad, es decir que ambos

tienen un determinado nivel y se corresponden. Se logra una sensación de control, siendo esta dimensión posible, si existe un equilibrio entre capacidad y desafío, es decir que la persona alcanza una sensación de que conoce y puede resolver la actividad. Existe una unión entre acción y atención, lo que refiere a que es necesario que la persona se encuentre totalmente absorta en la actividad, para llevar su atención completa a lo que está realizando. La concentración es plena en el presente, lo que sugiere que en dicho estado la persona no experimentaría preocupaciones de la vida cotidiana. En el estado de Flow, además, se alcanza una pérdida de la autoconciencia, siendo que la persona pierde temporalmente la conciencia de sí misma, lo que le permite focalizar la atención en la actividad. Se experimenta una distorsión del paso del tiempo, es decir que el tiempo suele pasar más rápido de lo habitual. Y finalmente define la dimensión Experiencia autotélica, lo cual refiere a que la experiencia se vive como gratificante en sí misma, y al ser la tarea placentera, se generará el deseo en la persona de repetir la misma. De acuerdo a Mesurado (2009), es a partir de la interacción dinámica de estos componentes, y no de su simple sumatoria, que la persona podrá alcanzar la experiencia óptima.

Sin embargo, Novak, Hoffman y Yung (2000) citado por Mesurado (2009, p. 132) mencionan que las características del Flow definidas anteriormente se pueden separar de acuerdo con tres momentos del Flow: Un primer momento que agruparía los objetivos claros y la retroalimentación inmediata como antecedentes del Flow; un segundo momento donde se da la concentración y control como características propias del estado en sí del Flow, y finalmente un tercer momento donde la pérdida de autoconciencia, la velocidad del paso del tiempo y el disfrute experimentado con respecto a la actividad, serían las consecuencias del Flow.

Otro concepto planteado por Csikszentmihalyi (1990), es el de personalidad autotélica, haciendo referencia a que determinadas personas tienen mayor potencial que otras para transformar una experiencia común en una experiencia de flujo. Refiere que esta potencialidad se debe fundamentalmente a la capacidad que poseen algunas personas para ejercer control

sobre su conciencia. Por lo cual menciona que personas que padecen ciertas patologías como esquizofrenia, trastornos relacionados con la atención o aquellas que poseen un excesivo temor al ridículo, difícilmente puedan experimentar el flujo.

Lewis (1996) afirma que, el alcanzar el estado de Flow estará determinado por la combinación de aspectos externos e internos, y así mismo establece que la dimensión externa se refiere al tipo de actividad, sugiriendo que ciertas actividades podrían ser más tendientes a generar Flow, por su claridad en las metas, por los niveles de desafío que presentan y por la retroalimentación inmediata que poseen, y que en cuanto a la dimensión interna estará determinado por las características de la persona, y sus habilidades en cuanto a capacidad de adaptación, facilidad en reconocer oportunidades, refiriendo que aquellas que pueden dejar su ego de lado, y pueden controlar su conciencia tendrán más posibilidades de alcanzar la experiencia. Csikszentmihalyi (2010), propone que el estado de Flow puede surgir también de una manera espontánea, esto ocurre cuando se da una perfecta coincidencia entre las condiciones externas e internas, por ejemplo, en una charla interesante con amigos. Sin embargo, el autor afirma que es mucho más posible que la experiencia óptima sea lograda a través de una actividad de tipo estructurada, haciendo referencia a que aquellas tareas que poseen reglas y claras metas a alcanzar, permiten a la persona ejercer un mayor control y así resultan ser más propiciadoras para alcanzar el estado de Flow.

El estado de Flow es, entonces, una experiencia gratificante, que genera en las personas el deseo de repetir dicha experiencia, y conforme se van especializando, les permite mejorar sus habilidades de forma gradual en relación con sus propios intereses (Leibovich et. al, 2014). Csikszentmihalyi (2000), afirma que como consecuencia del Flow la organización de la personalidad cambia, se integra y se vuelve más compleja. El autor explica que en la experiencia de flujo las personas entran en un estado de profunda concentración, y que esto les permite

dirigir sus pensamientos, intenciones y sentimientos hacia un objetivo o tarea específica, logrando así una perfecta armonía.

### **Rasgos de personalidad**

En psicología, uno de los temas más estudiados e investigados es la personalidad, principalmente debido a la influencia que tiene en diferentes variables psicológicas como autoestima, depresión, ansiedad, bienestar psicológico, entre otras (Yang & Chiu, 2009).

Allport (1937), define la personalidad como una organización dinámica, en la cual intervienen factores físicos y psicológicos, que moldean las formas de comportarse y los pensamientos de cada sujeto en su adaptación al medio (Simkin, Etchezahar & Ungaretti, 2012, p. 173). A partir de este marco teórico, Costa y McCrae (1980), definieron cinco rasgos de la personalidad: neuroticismo, extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad y responsabilidad. Estos rasgos, a partir de su dinámica con los estímulos externos y el medio, pueden describir el funcionamiento de la personalidad (McCrae & Costa, 1996).

En la actualidad la teoría de los rasgos es una de las más utilizadas en el mundo (McCrae & Costa, 2012). Los rasgos de personalidad propuestos por el modelo son patrones que determinan las diferencias individuales en el comportamiento de las personas en diferentes contextos (Leibovich de Figueroa & Schmidt, 2009). Son tendencias básicas y estables que interactúan con un sistema biológico propio de la persona y las influencias externas, y que, a partir de dicha interacción, determinan las características adaptativas de cada persona (McCrae & Costa, 1996). Para la comprensión de dicho proceso, el modelo propuso dos conceptos: las tendencias básicas y las características adaptativas (McCrae & Costa, 1996).

Anderson, John y Keltner (2011) citado por Simkin et. al (2012, p. 180) menciona que las tendencias básicas son disposiciones innatas, que tienen fuerte carga genética y que se refuerzan con las primeras experiencias de vida; son los rasgos de la personalidad, que a partir

de su interacción con el ambiente moldean los esquemas mentales que luego determinarían las conductas en los diferentes contextos sociales.

Las características adaptativas son el resultado de la interacción entre las tendencias básicas o rasgos y el ambiente externo, es decir que no son innatas, sino que son adquiridas; estas características pueden observarse empíricamente a través de actitudes, creencias y autoconcepto, entre otras (McCrae & Costa, 1996).

McCrae y Costa (1996), señalan que la personalidad está compuesta por cinco rasgos: la extraversión, la amabilidad, la apertura a la experiencia, la responsabilidad y el neuroticismo. Los autores definen la extraversión como la tendencia a experimentar actitudes y emociones positivas, y refieren que las personas con alto grado de este rasgo se caracterizan por ser más sociables. Con respecto a la amabilidad, refieren que esta disposición refleja la capacidad de las personas de establecer relaciones interpersonales, siendo que se caracterizan por ser altruistas y son generosos con los demás. La apertura a la experiencia la conceptualizan como una dimensión de la personalidad que se refiere a componentes cognitivos, como ser imaginación, creatividad y sensibilidad, siendo que los sujetos con alto nivel de este rasgo poseen una mayor apertura hacia lo nuevo, son menos conservadores y pueden hacer un mayor reconocimiento de sus propios sentimientos. Según Costa y McCrae (1992), la responsabilidad incluye el sentido de compromiso, el orden, cumplimiento y un mejor control de los impulsos. Por último, definen el neuroticismo como el rasgo que se relaciona con la tendencia a vivenciar emociones negativas, tratándose de personas inestables emocionalmente, que se caracterizan por presentar altos niveles de ansiedad, hostilidad, depresión, impulsividad y vulnerabilidad.

Respecto de los cinco rasgos de personalidad, Leibovich de Figueroa y Schmidt (2009), a partir de sus trabajos, encuentran que los mismos se presentan de manera diferente según el sexo y según la edad de las personas. En cuanto al sexo, mencionan que las mujeres tienden a

presentar niveles más altos en los rasgos extroversión, acuerdo y apertura que los hombres. Por lo cual, los autores concluyen que las mujeres son más cálidas y predispuestas a experimentar emociones positivas que los hombres. En relación a la edad, definen que en los adultos predominan los rasgos de escrupulosidad y acuerdo, mientras que los adultos jóvenes alcanzan mayores niveles en los rasgos extraversión y apertura a la experiencia. Por lo tanto, mencionan que los adultos son más responsables y ordenados, que los adultos jóvenes, siendo estos últimos más proclives a la apertura y fantasía.

## **Estado del Arte**

### **Criterios de Búsqueda**

Con el objeto de obtener los antecedentes e investigaciones anteriores de ambas variables, Flow y Rasgos de personalidad, se consultaron las Bases de datos EBSCO HOST y GOOGLE SCHOLAR. Se buscó en un primer momento la palabra clave Experiencia Óptima (Flow), solo estableciendo como criterio de recorte la fecha de publicación entre el año 2009 a 2019. Luego se agregó la variable Rasgos de personalidad, para obtener investigaciones que relacionen ambas variables. Una vez seleccionados los artículos, se observó que era necesario obtener más información acerca de cada variable y su relación con variables sociodemográficas, por lo que se utilizó nuevamente cada variable como palabra clave por separado, y se agregó en cada caso las variables sexo y edad.

### **Flow y variables sociodemográficas**

Sabatini y Arias (2009), se centran en comparar si existen diferencias significativas en la experiencia óptima entre adultos jóvenes y adultos mayores. Con una muestra intencional de 60 participantes de ambos sexos de la Ciudad de Mar del Plata, de los cuales 30 son adultos jóvenes y 30 adultos mayores, encuentran que las diferencias en cuanto a la experimentación de Flow no son significativas, pero sí lo son en cuanto al tipo de actividad que origina dicho

estado. Por lo que, a partir del estudio concluyen que tanto adultos jóvenes como adultos mayores pueden alcanzar el estado de Flow, pero que, por la diferente etapa de la vida, el origen del mismo es diferente. Así mientras que, para los adultos jóvenes, lo que predomina a la hora de experimentar Flow es la concentración y el desafío que requiere la tarea, por lo que obtienen este tipo de experiencia en actividades como trabajo, actividades deportivas, artísticas o recreativas; los adultos mayores dan importancia al disfrute y placer que genera la actividad, apareciendo así otras categorías de actividades en su elección como religiosas y domésticas.

Shimokawa (2016), en el ámbito del deporte y pretendiendo investigar que variables pueden incidir en el rendimiento de un deportista, lleva adelante un trabajo, con una muestra no probabilística de tipo intencional de 99 hombres y 41 mujeres de entre 10 a 25 años, siendo los participantes deportistas de diversas disciplinas de un club de Lima Perú, que entrenan regularmente a nivel competición. Una de las variables medidas es el Flow, y para evaluarla utiliza la Escala de Estado de fluidez (García et. al, 2008). Dicha variable se mide en relación a la actividad deportiva de cada uno de los participantes, entre las cuales aparecen fútbol, softbol, vóley y natación. En cuanto a los resultados obtenidos, a través del análisis estadístico descriptivo, el autor observa que los dos componentes del Flow con mayor puntaje alcanzado son: la Experiencia autotélica y Metas claras. Y aquellas dimensiones de Flow con menores niveles alcanzados por los deportistas son: Fusión acción y atención, y Transformación del tiempo. A partir de dicho trabajo el autor reflexiona acerca de la importancia que posee la psicología positiva a la hora de investigar el rendimiento en deportistas.

Farfán Cedrón (2017), en el ámbito académico, realiza una tesis con estudiantes de una universidad privada de Cajamarca, que tiene como objetivo analizar la relación entre el Flow y el rendimiento académico. La muestra no probabilística de tipo intencional está compuesta por 170 estudiantes universitarios de entre 19 y 48 años de edad, de los cuales 129 son mujeres y 41 hombres. Para recoger los resultados utilizan la Escala del Estado de Flow de Jackson y

Marsh (1996), y para el rendimiento académico consideran el promedio ponderado de cada estudiante, el cual recogen con un cuestionario sociodemográfico donde, además recolectan datos referentes a la edad y género de cada estudiante. Como principal hallazgo, encuentran, en cuanto a los niveles de Flow general en estudiantes, que el mismo es alto en un 71% del total de la muestra, con lo cual comprueba que es posible para los estudiantes universitarios de esta muestra experimentar Flow en el ámbito académico. Así mismo también calcula el nivel de Flow por dimensiones, siendo que la dimensión que obtuvo un puntaje más alto en la muestra fue la de Experiencia autotélica, seguida de Metas claras y Balance reto-habilidad, y encuentra que las dimensiones con menores niveles son: Fusión acción-atención y Transformación del tiempo. De acuerdo a estos resultados, el autor concluye que la presencia de altos puntajes en estas dimensiones propicia en los estudiantes mayor concentración y disfrute en la tarea académica, lo cual les permitirá mejorar el despliegue de sus capacidades. En cuanto al objetivo de analizar la relación entre Flow y rendimiento académico según sexo, el trabajo encuentra que el nivel de Flow en mujeres es ligeramente más alto que en los hombres.

### **Rasgos de personalidad y variables sociodemográficas**

Continuando con la revisión de la literatura, se ha realizado una búsqueda acerca de estudios sobre rasgos de personalidad, y sus diferencias según las variables sociodemográficas.

Rodríguez Portugués (2016) lleva adelante un estudio en el ámbito académico, donde si bien el objetivo principal es analizar la relación entre las funciones ejecutivas, los rasgos de personalidad y el rendimiento académico en estudiantes Universitarios de Medicina, Psicología y Farmacia, también se centra en analizar si existen diferencias significativas en los rasgos de personalidad según género. Para medir los rasgos de personalidad trabaja con un Cuestionario de Personalidad Big five (Caprara, Barbaranelli, Borgogni, & Perugini, 1993). Con una muestra de 100 estudiantes universitarios de las carreras de Medicina, Psicología y Farmacia, siendo 63

mujeres y 37 hombres, el autor encuentra diferencias significativas en todos los rasgos de personalidad en función del género. Sus principales hallazgos revelan que las mujeres obtienen puntajes más altos que los varones en los rasgos de personalidad Neuroticismo, Responsabilidad, Estabilidad y Amabilidad. A partir de estos resultados, el autor sugiere que las mujeres estudiantes de estas carreras universitarias son más sociables, extrovertidas, responsables y amables que los hombres.

### **Flow y Rasgos de Personalidad**

En cuanto al objetivo general de la presente investigación, se destacan en la revisión de la literatura cinco investigaciones que encuentran relación entre el Flow y los rasgos de personalidad.

Leibovich et. al. (2014), con una muestra de 145 estudiantes universitarios avanzados de la carrera psicología de la Universidad de Buenos Aires, encuentran, en cuanto a las variables sociodemográficas, que los valores de Flow no presentan diferencias significativas según la edad ni según el estado académico de los participantes. Utilizando para la medida del estado de Flow una Escala abreviada de Flow, adaptada a la actividad elegida “Estudiar psicología”, de Leibovich de Figueroa, 2011; y para la medición de los cinco rasgos de personalidad el Inventario de Personalidad Neo revisado (NEO- PI-R Costa & McCrae, 1992- Adaptación: Leibovich de Figueroa & Schmidt 2005), los autores concluyen que los sujetos que alcanzan puntajes más altos en Flow poseen facetas de la personalidad como Calidez y emociones positivas de la dimensión Extroversión, facetas como ideas de la dimensión Apertura, confianza y altruismo de la dimensión Acuerdo, y presentan todas las facetas de la dimensión total de Escrupulosidad. Y en contraposición aquellos sujetos que obtienen valores inferiores en Flow presentan mayores rasgos de neuroticismo. De acuerdo con estos resultados, los autores infieren que el alto sentido de responsabilidad favorecería el estado de Flow, y que dicho estado depende

de la interacción entre el sujeto y el ambiente, siempre referido a una tarea específica, siendo dicha experiencia propiciadora del crecimiento personal, en tanto una vez experimentado el Flow, los desafíos deberían ser más altos para que el sujeto logre nuevamente alcanzarlo. Sin embargo, concluyen que además de los rasgos de personalidad, también se asocia a la experiencia de Flow el esfuerzo y compromiso del sujeto al realizar la tarea.

Ross y Keiser (2014), entre otros objetivos, se centran en analizar las relaciones entre cada una de las dimensiones de Flow y los rasgos de personalidad, con una muestra de 316 adultos jóvenes, a quienes administran para evaluar la disposición a fluir The Dispositional Flow Scale-2 (DFS-2; Jackson & Eklund, 2002); y para medir los rasgos de personalidad The NEO Personality Inventory Revised; NEO-PI-R; (Costa & McCrae, 1992). Los principales hallazgos demuestran relación entre las dimensiones de Flow Pérdida de autoconciencia, Metas claras y experiencia autotélica con los rasgos extraversión y responsabilidad. Adicionalmente encuentran que la dimensión metas claras se relaciona con los rasgos Amabilidad y neuroticismo. Por otro lado, los resultados revelan una relación entre las dimensiones Fusión acción-atención, Experiencia autotélica y Concentración en la tarea con los rasgos extraversión y responsabilidad. En cuanto a las dimensiones de Flow Transformación del tiempo, Feed back sin ambigüedades, Equilibrio desafío-habilidad y Experiencia autotélica, encuentran una relación con los rasgos Apertura y amabilidad.

Hager (2015), realiza una investigación en la Universidad de Missouri, Ciudad de Kansas, con el propósito de estudiar la relación entre el Flow y los cinco grandes rasgos de personalidad. La muestra está compuesta por 409 participantes de entre 18 y 80 años, de los cuales 239 son mujeres y 169 hombres. Para el relevamiento de los datos diseñan un cuestionario sociodemográfico específico para obtener datos como edad, género y clase social. En cuanto a la medida de Flow utilizan la Dispositional Flow Scale-2 (DFS-2; Jackson, Eklund & Martin, 2010; Jackson & Eklund, 2002), y para evaluar los rasgos de personalidad el Inventario de

personalidad NEO Revisado (NEO-PI-R; Costa & McCrae, 1992). Los resultados revelan una relación significativa y positiva entre la disposición a fluir y los siguientes rasgos de personalidad: extraversión, apertura a la experiencia y responsabilidad. A partir de estos resultados el autor indica que estas relaciones sugieren que aquellos individuos que obtienen altos niveles en los rasgos de personalidad extraversión, apertura a la experiencia y responsabilidad, tienen una mayor disposición para experimentar Flow. También encuentra una relación significativa pero negativa entre la disposición a fluir y el rasgo neuroticismo. Con lo cual infiere que, aquellos sujetos que poseen altos niveles en el rasgo neuroticismo presentan menor disposición para experimentar el Flow. El autor reflexiona acerca de la relevancia de expandir el conocimiento acerca de la disposición a fluir y características de personalidad de los individuos, indicando que este tipo de experiencias permiten a las personas desenvolverse de una manera más saludable en diferentes aspectos como son las emociones y sus relaciones interpersonales.

Investigaciones más recientes también encuentran relación entre el Flow y los rasgos de personalidad. Mesurado, Tortul y Schonfeld (2018), estudian la relación entre los rasgos de personalidad, el flujo y el compromiso académico, en una muestra de 171 estudiantes universitarios de una universidad de Buenos Aires, donde el 40,94% son hombres y el 59,06% mujeres, siendo la edad promedio 20,07 años. Los autores se plantean dicha investigación a partir de la creciente preocupación por la falta de interés y responsabilidad de los estudiantes en el ámbito educativo. Para recoger la muestra utilizan el Ten -ItemPersonality Inventory (TIPI) de Gosling, Rentfrow y Swann Jr (2003) para evaluar personalidad, la Escala de compromiso académico de Utrecht de Uwes, Schaufeli, Martínez, Márquez Pinto, Salanova y Bakker (2002), y para medir el flujo la Escala de experiencia óptima de Mesurado (2008). Los principales resultados que encuentran es que aquellos sujetos que presentan altos niveles de Flow, puntúan más alto en los rasgos de personalidad responsabilidad, apertura a la experiencia

y extraversión. Por otro lado, al relacionar el compromiso con los rasgos de personalidad hallan que tanto el rasgo responsabilidad como apertura a la experiencia correlacionan significativamente con el compromiso académico, de lo cual los autores infieren que a más responsabilidad y apertura a la experiencia mayor será el compromiso académico. Sin embargo, cuando analizan la relación de los rasgos de personalidad sobre el Flow y el compromiso académico, los resultados indican que tres de los rasgos: responsabilidad, apertura a la experiencia y extroversión predicen el flujo, pero no así el compromiso académico. A partir de sus hallazgos, los autores infieren que los rasgos de personalidad que predicen el flujo son esenciales ya que promueven la búsqueda de desafío y habilidad.

Páramo, García y González del Solar (2018), a partir de un estudio que analiza la relación entre el Flow y los rasgos de personalidad, en una población de docentes mendocinos de universidades públicas y privadas compuesta de 46 sujetos, de los cuales el 39,1% son varones y el 60,9% son mujeres, evidencian que la extraversión, la amabilidad y responsabilidad correlacionan positivamente con la experiencia óptima y que el neuroticismo correlaciona de manera negativa con dicho estado. También encuentran, a diferencia de otras investigaciones halladas, que la Apertura a la experiencia no correlaciona con el estado de Flow. Para la medida del Flow aplican la Adaptación para adultos del Cuestionario de Experiencia Óptima (Mesurado, 2008), y para evaluar los rasgos de personalidad utilizan el Inventario Neo de la Personalidad Revisado (NEO-PI-R), adaptación argentina de Richaud de Minzi, Lemos y Oro (2004). Los autores plantean dicha investigación a la luz de indagar las emociones positivas que los docentes experimentan al realizar su trabajo, en un contexto en donde no solo se busca que se encuentren capacitados profesionalmente sino además que posean una mejor calidad de vida. Si bien los autores concluyen que cuatro de los rasgos de personalidad se relacionan positiva o negativamente con la experiencia óptima, aclaran que esto no implica una relación causal.

## **Metodología**

### **a) Diseño y Tipo de estudio**

- Diseño no experimental transversal. Tipo de estudio descriptivo y correlacional.

### **b) Participantes**

La muestra fue no probabilística, de tipo bola de nieve compuesta por 253 adultos residentes de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y Gran Buenos Aires. Los participantes que fueron incluidos en la muestra tienen una edad comprendida entre los 25 a los 60 años, siendo la media de 39,72 años ( $SD=10,92$ ). Del total de la muestra un 66% fueron mujeres ( $n=167$ ) y un 34% fueron hombres ( $n=86$ ). En cuanto al nivel de estudios alcanzados el 45,8% posee estudios universitarios ( $n=116$ ), el 26,5% estudios secundarios ( $n=67$ ), el 17,8% estudios terciarios ( $n=45$ ) y el 9,9% posee estudios de posgrado ( $n=25$ ). Como criterios de exclusión se mencionó que los participantes no se encuentren actualmente bajo tratamiento psiquiátrico, así como también se excluyeron personas que no posean actualmente una actividad laboral. Una vez obtenidas las respuestas se procedió a excluir a aquellos participantes, con nivel de nivel de estudio alcanzado primario, y a aquellos que eligieron como actividad favorita escuchar música o mirar una película o serie.

### **c) Instrumentos**

#### **➤ Cuestionario Sociodemográfico**

Se aplicó un cuestionario sociodemográfico, desarrollado específicamente para esta investigación, con la finalidad de relevar algunas variables sociodemográficas referidas a datos personales como sexo, edad, lugar de residencia y nivel de estudios alcanzados, así como además se solicitó a los participantes que piensen y elijan una actividad favorita que les genere placer.

#### **➤ Flow State Scale (FSS)**

Creada por Jackson y Marsh (1996), basándose en las nueve dimensiones del constructo postuladas por Csikszentmihalyi (1993). Adaptada en versión española por García Calvo et. al. (2008), versión utilizada en la presente investigación. Mide el estado de Flow en participantes al realizar actividades físicas, pero ha sido verificada, y también puede ser adaptable a otros contextos como educación, trabajo y población en general. Consta de 36 ítems, compuesta por 4 ítems para cada uno de sus nueve factores. En cuanto a su tipo de respuesta, es respondida mediante escala tipo Likert que va desde 1 (totalmente en desacuerdo) a 10 (totalmente de acuerdo). En lo que respecta a su validez y consistencia interna, las mismas son satisfactorias, alcanzando un alfa de Cronbach de .80, y se encuentra una estructura factorial que presenta un factor global y nueve factores de segundo orden (García Calvo et. al., 2008).

➤ **Big five inventory (BFI)**

Inventario desarrollado originalmente por John, Donahue y Kentle (1991), basándose en la Teoría de los cinco rasgos. Para esta investigación se utilizó una adaptación argentina de Castro Solano & Casullo (2001). El BFI evalúa los cinco rasgos de la personalidad: extraversión, responsabilidad, neuroticismo, agradabilidad y apertura a la experiencia. Se trata de una escala auto-administrable que se compone de 44 ítems. Con un tipo de respuesta de formato Likert de 5 opciones: Muy en desacuerdo/En parte en desacuerdo/Ni de acuerdo ni en desacuerdo/En parte de acuerdo/ Muy de acuerdo. Con respecto a sus propiedades psicométricas, en su adaptación en población local obtuvo coeficientes de alfa de Cronbach que van desde .66 a .77, lo cual demuestra que se obtuvieron resultados aceptables. El análisis factorial encuentra cinco factores que verifican que los ítems del instrumento agrupan los cinco factores del modelo (Castro Solano & Casullo, 2001).

**d) Procedimiento**

➤ **Procedimiento de recolección de datos**

Se accedió a los participantes proporcionando un cuestionario sociodemográfico y las escalas pertinentes a la investigación de forma digital, a través de redes sociales como Facebook e Instagram, vía correo electrónico y vía Whatsapp, mediante plataforma Google.doc de manera particular y privada. En primer lugar, se les informó acerca del objetivo de la investigación, indicando que la participación es completamente voluntaria y que los resultados obtenidos serán confidenciales y únicamente utilizados a los fines académicos, luego se solicitó un consentimiento informado, y una vez aceptado dicho consentimiento, se administraron los tres cuestionarios correspondientes: Cuestionario sociodemográfico, Flow State Scale (FSS) y Big five Inventory (BFI). La aplicación de la batería duró aproximadamente entre 10 a 15 minutos.

#### ➤ **Procedimiento de análisis**

Los datos y resultados obtenidos se procesaron utilizando el Software estadístico SPSS 23.0, se realizaron análisis estadísticos inferencial y descriptivo. En lo que respecta a la estadística inferencial, se realizaron pruebas paramétricas, asumiendo por el tamaño de la muestra, una distribución normal de la población, y debido a que el nivel de medición de las dos variables estudiadas es por intervalos.

Para indagar la relación que existe entre la experiencia óptima (Flow) y los rasgos de personalidad en adultos en CABA y Gran Buenos Aires (objetivo general) se utilizó el Coeficiente de correlación de *Pearson*. En lo que respecta a los objetivos específicos 1 y 2: 1- Describir los puntajes alcanzados de experiencia óptima (Flow) en adultos en CABA y Gran Buenos Aires, y 2- Describir los puntajes alcanzados en los rasgos de personalidad en adultos en CABA y Gran Buenos Aires; se usó la estadística descriptiva, de lo cual se obtuvo puntaje mínimo, puntaje máximo, la media y el desvío estándar. Para los objetivos específicos número 3, 4, 5 y 6 de diferencia de grupo, según sexo y edad se utilizó la Prueba *t* de student. Finalmente,

para los objetivos número 7 y 8, se utilizó el Coeficiente de correlación de Pearson, siendo que el objetivo número 8, busca analizar la relación de cada componente del Flow con cada rasgo de personalidad.

## Resultados

### Estadísticos Descriptivos

Con respecto al Objetivo específico número 1, se procedió a realizar un análisis estadístico descriptivo para obtener los niveles alcanzados en la Experiencia óptima (Flow) y en sus nueve dimensiones en la población estudiada. En la tabla 2 se muestran los resultados de medias, desvíos, valores máximos y mínimos para el puntaje total de la Experiencia óptima (Flow) y de sus nueve dimensiones. Destacando que los valores más altos se obtuvieron en la dimensión Experiencia autotélica con una media de 9.20 ( $DE=.95$ ), un puntaje mínimo de 5.75 y un puntaje máximo de 10 puntos.

**Tabla 2.**

*Niveles de Experiencia Óptima (Flow)*

	Mínimo	Máximo	Media	Desvío Estándar
Flow Total	4.25	10	8.1	1.14
Equilibrio desafío habilidad	2	10	8.03	1.42
Fusión acción-atención	1	10	7.41	1.89
Metas claras	1.5	10	8.45	1.5
Feedback sin ambigüedades	1	10	7.92	1.65
Concentración en la tarea encomendada	1.75	10	8.53	1.44
Sensación de control	1.75	10	7.92	1.63

Pérdida de conciencia del propio ser	1	10	7.97	1.85
Transformación del tiempo	1	10	7.49	1.89
Experiencia autotélica	5.75	10	9.2	.95

Por otro lado, se realizó también un análisis estadístico descriptivo para obtener los niveles alcanzados en los cinco rasgos de personalidad (objetivo número 2). En la Tabla 3 se detallan los resultados de medias, desvíos, puntaje mínimo y puntaje máximo para cada rasgo de personalidad.

**Tabla 3.**

*Niveles de Rasgos de personalidad*

	Mínimo	Máximo	Media	Desvío Estándar
Extraversión	1.5	5	3.5	0.67
Amabilidad	2.11	5	3.93	0.56
Apertura	2.4	5	3.86	0.61
Responsabilidad	1.78	5	3.81	0.64
Neuroticismo	1.13	4.5	2.9	0.7

**Diferencias en la Experiencia Óptima (Flow) según variables sociodemográficas**

Con el fin de analizar si existen diferencias significativas en los niveles de Experiencia óptima (Flow) según las variables sociodemográficas sexo y edad, planteadas en los objetivos específicos número 3 y 4, se utilizó la Prueba *t* de Student. En cuanto a la variable sociodemográfica edad, se procedió a la división en dos grupos, los sujetos de 25 a 39 años (n= 139) y por otro lado los sujetos de entre 40 a 60 años (n=114), a los fines de homogeneizar la muestra y su posterior análisis. De acuerdo a los resultados obtenidos, no se encontraron diferencias significativas en los niveles de Flow total según sexo ni según la edad. Sin embargo,

se detectaron diferencias estadísticamente significativas para las dimensiones de Flow Perdida de la conciencia del propio ser ( $t(251) = 2.21; p = .028 < .05$ ) en función del sexo a favor de las mujeres ( $M = 8.15; DE = 1.73$ ), quienes obtuvieron niveles más altos que los hombres ( $M = 7.61; DE = 2.03$ ); y en la dimensión de Flow Transformación del tiempo ( $t(251) = 2.25; p = .025 < .05$ ) siendo que las mujeres ( $M = 7.68; DE = 1.84$ ) también puntuaron más alto que los hombres ( $M = 7.12; DE = 1.94$ ).

En cuanto a la variable sociodemográfica edad, únicamente se obtuvo una diferencia significativa en la dimensión de Flow Pérdida de la conciencia del propio ser ( $t(251) = 2.34; p = .020 < .05$ ), ya que aquellos adultos de entre 40 a 60 años ( $M = 8.27; DE = 1.63$ ) obtienen mayor nivel en esta dimensión que los adultos de entre 25 a 39 años ( $M = 7.72; DE = 1.98$ ).

### **Diferencias en los Rasgos de personalidad según variables sociodemográficas**

Para dar respuesta a los objetivos específicos número 5 y 6, analizar si existen diferencias significativas en los rasgos de personalidad según las variables sociodemográficas sexo y edad, se procedió con el análisis estadístico Prueba  $t$  de Student.

En cuanto al análisis de las diferencias significativas en los rasgos de personalidad según sexo sólo se encontró una diferencia significativa en el rasgo Amabilidad ( $t(251) = 3.24; p = .001 < .05$ ) a favor de las mujeres ( $M = 4.01; DE = 0.53$ ) que obtienen mayor puntaje que los hombres ( $M = 3.78; DE = 0.58$ ).

En relación a la variable sociodemográfica edad, los resultados obtenidos indican que no existen diferencias significativas en ninguno de los cinco rasgos de personalidad.

### **Correlación entre la Experiencia óptima (Flow) y los rasgos de personalidad**

Con el fin de responder al objetivo específico número 7 de este estudio se aplicó la prueba de correlación bivariada de Pearson. Los resultados obtenidos indican que existe una

relación significativa positiva entre la Experiencia óptima (Flow) y los rasgos Extraversión, Amabilidad, Apertura y Responsabilidad, y una relación significativa negativa entre la Experiencia óptima (Flow) y el rasgo Neuroticismo. Estos resultados indican que los adultos que presentan mayores niveles de Flow tienden a obtener altos puntajes en los rasgos extraversión, amabilidad, apertura y responsabilidad, y bajo puntaje en el rasgo neuroticismo.

En primer lugar, se hallaron correlaciones significativas positivas moderadas entre la Experiencia óptima (Flow) y el rasgo Extraversión ( $r=.267$ ;  $p<.001$ ); entre la Experiencia óptima (Flow) y el rasgo Amabilidad ( $r=.257$ ;  $p<.001$ ); y entre la Experiencia óptima (Flow) y el rasgo Apertura ( $r=.233$ ;  $p<.001$ ). Entre la Experiencia óptima (Flow) y el rasgo Responsabilidad se encontró una correlación significativa positiva débil siendo ( $r=.183$ ;  $p<.001$ ). Finalmente, se obtuvo que la Experiencia óptima (Flow) se relaciona con el rasgo Neuroticismo de una manera estadísticamente significativa moderada negativa ( $r=.254$ ;  $p<.001$ ). (Tabla 1)

**Tabla 1.**

*Correlaciones entre Experiencia Óptima (Flow) y los rasgos de Personalidad*

	Extraversión	Amabilidad	Apertura	Responsabilidad	Neuroticismo
Experiencia Óptima (Flow)	.267**	.257**	.233**	.183**	-0.254**

*\*\*Significativo al nivel  $p<.001$*

### **Correlaciones entre las Dimensiones de la Experiencia Óptima Flow y los Rasgos de personalidad**

Para ampliar el análisis correlacional y dar respuesta al Objetivo específico número 8, el cual pretende analizar la relación entre cada dimensión del Flow y cada rasgo de personalidad, se procedió con la prueba de correlación bivariada de Pearson.

En primer lugar, se halló que las dimensiones de Flow: Equilibrio desafío- habilidad, Feedback sin ambigüedades, Concentración en la tarea encomendada, Sensación de control y

Experiencia autotélica, se relacionan de manera significativa con cada uno de los cinco rasgos de personalidad. En cuanto al resto de las dimensiones de Flow: Fusión acción- atención, Metas claras, Pérdida de conciencia del propio ser y Transformación del tiempo, se ha encontrado que, si bien correlacionan con algunos rasgos de personalidad, con otros no se halla relación alguna.

En la dimensión de Flow Equilibrio desafío- habilidad se observan relaciones significativas moderadas positivas con tres de los rasgos de personalidad: con Extraversión ( $r=.281$ ;  $p<.001$ ); con Amabilidad ( $r=.261$ ;  $p<.001$ ) y con Apertura ( $r=.231$ ;  $p<.001$ ). Con el rasgo Responsabilidad se encontró una relación significativa débil positiva, siendo ( $r=.156$ ;  $p<.05$ ); y con el rasgo Neuroticismo se obtuvo una relación significativa moderada negativa siendo ( $r=-.248$ ;  $p<.01$ ).

Con respecto a la dimensión de Flow Feedback sin ambigüedades, se halló relación significativamente moderada y positiva con el rasgo Extraversión ( $r=.231$ ;  $p<.01$ ). Además, dicha dimensión correlacionó positivamente, pero siendo está más débil con los rasgos: Amabilidad ( $r=.194$ ;  $p<.01$ ), Responsabilidad ( $r=.179$ ;  $p<.01$ ) y Apertura ( $r=.161$ ;  $p<.05$ ). Finalmente, con el rasgo Neuroticismo se observa una relación significativa débil y negativa siendo ( $r=-.167$ ;  $p<.01$ ).

En cuanto a la dimensión de Flow Concentración en la tarea, se encontraron relaciones significativas moderadas positivas con los rasgos Apertura ( $r=.268$ ;  $p<.01$ ); Responsabilidad ( $r=.231$ ;  $p<.01$ ) y Amabilidad ( $r=.209$ ;  $p<.01$ ). Con el rasgo Extraversión correlaciona, pero en menor medida siendo ( $r=.159$ ;  $p<.05$ ); y con el rasgo Neuroticismo se relaciona significativamente, pero de forma negativa ( $r=-.223$ ;  $p<.01$ ).

Para la dimensión de Flow Sensación de control también se hallaron correlaciones, siendo la más significativa con el rasgo Amabilidad ( $r=.213$ ;  $p<.01$ ). Así mismo, se encontró una relación significativa pero negativa con el rasgo Neuroticismo ( $r=-.263$ ;  $p<.01$ ). También

se obtuvieron correlaciones significativas, pero más débiles con el rasgo Extraversión ( $r=.175$ ;  $p<.01$ ); con el rasgo Responsabilidad ( $r=.169$ ;  $p<.01$ ) y con el rasgo Apertura ( $r=.132$ ;  $p<.05$ ).

Se destacan las correlaciones significativas que se obtuvieron entre la dimensión del Flow Experiencia autotélica y los rasgos Apertura, Extraversión y Amabilidad. Con el rasgo Apertura ( $r=.373$ ;  $p<.01$ ), con el rasgo Extraversión ( $r=.272$ ;  $p<.01$ ) y con el rasgo Amabilidad ( $r=.265$ ;  $p<.01$ ). Mientras que con el rasgo Responsabilidad se halló una correlación positiva débil ( $r=.177$ ;  $p<.01$ ); al igual que con el rasgo Neuroticismo, siendo que la misma es negativa ( $r=-.141$ ;  $p<.05$ ).

Entre las dimensiones restantes del Flow se observa una relación significativa entre Pérdida de conciencia del propio ser y el rasgo Extraversión ( $r=.272$ ;  $p<.01$ ); entre Pérdida de conciencia del propio ser y el rasgo Amabilidad ( $r=.167$ ;  $p<.01$ ) y entre dicha dimensión de Flow y el rasgo neuroticismo que correlacionó de manera negativa ( $r=-.183$ ;  $p<.01$ ). Con los rasgos Apertura y Responsabilidad no se halló relación alguna. La dimensión de Flow Metas claras obtuvo una relación significativa negativa con el rasgo Neuroticismo ( $r=-.218$ ;  $p<.01$ ); y también correlacionó, pero de manera positiva, con el rasgo Responsabilidad ( $r=.204$ ;  $p<.01$ ); con el rasgo Extraversión ( $r=.168$ ;  $p<.01$ ) y con el rasgo Amabilidad ( $r=.155$ ;  $p<.05$ ), mientras que no obtuvo relación alguna con el rasgo Apertura. En cuanto a la dimensión del Flow Fusión acción-atención solo obtuvo correlación significativa y negativa con el rasgo Neuroticismo ( $r=-.209$ ;  $p<.01$ ), y una correlación positiva débil con el rasgo Amabilidad ( $r=.170$ ;  $p<.01$ ), siendo que no se encontraron relaciones con los rasgos Extraversión, Apertura ni Responsabilidad. Por último, cabe mencionar que la dimensión del Flow Transformación del tiempo sólo obtuvo una relación significativa y positiva con el rasgo Apertura ( $r=.186$ ;  $p<.01$ ). (Tabla 4).

**Tabla 4.***Correlaciones entre las dimensiones de la Experiencia Óptima (Flow) y los rasgos de Personalidad*

Experiencia Óptima (Flow)	Rasgos de personalidad				
	Extraversión	Amabilidad	Apertura	Responsabilidad	Neuroticismo
Equilibrio desafío habilidad	.281**	.261**	.231**	.156*	-.248**
Fusión acción-atención	.110	.170**	.108	.103	-.209**
Metas claras	.168**	.155*	.083	.204**	-.218**
Feedback sin ambigüedades	.231**	.194**	.161*	.179**	-.167**
Concentración en la tarea encomendada	.159*	.209**	.268**	.231**	-.223**
Sensación de control	.175**	.213**	.132*	.169**	-.263**
Pérdida de conciencia del propio ser	.272**	.167**	.086	.047	-.183**
Transformación del tiempo	.120	.100	.186**	.001	-.02
Experiencia autotélica	.272**	.265**	.373**	.177**	-.141*

\*\*Significativo al nivel  $p < .001$ \*Significativo al nivel  $p < .05$ 

### Discusión

La presente investigación tuvo como principal finalidad analizar qué relación existe entre la Experiencia óptima (Flow) y los rasgos de personalidad en adultos de 25 a 60 años, que residen en CABA y Gran Buenos Aires. Así mismo, se plantearon objetivos específicos en cuanto a los niveles alcanzados en ambas variables, como así también se llevaron adelante análisis de diferencia de grupo según las variables sociodemográficas sexo y edad, tanto para la Experiencia óptima (Flow) como para los rasgos de personalidad. Finalmente, y para ampliar los análisis de relación entre ambas variables, se procedió a analizar qué relación existe entre cada una de las dimensiones de Flow y los rasgos de personalidad.

En cuanto al objetivo general, los resultados obtenidos indican que existe una relación significativa entre la Experiencia Óptima (Flow) y los cinco rasgos de personalidad, hallándose específicamente una relación positiva entre la Experiencia óptima (Flow) y los rasgos

Extraversión, Amabilidad, Apertura y Responsabilidad, y una relación significativa pero negativa con el rasgo Neuroticismo. A partir de estos resultados se puede demostrar que la hipótesis planteada en este trabajo, referente a la relación de ambas variables, se confirma. Estos hallazgos coinciden con la investigación realizada por Leibovich et. al. (2014) en población adulta, quienes afirman que los sujetos que presentan niveles más altos en Flow poseen facetas de la dimensión Extraversión, facetas de la dimensión Apertura, facetas de la dimensión Acuerdo, y facetas de la dimensión de Escrupulosidad. Y aquellos sujetos que obtienen valores inferiores en Flow presentan mayores rasgos de Neuroticismo.

Los resultados obtenidos en la presente investigación también concuerdan, de forma parcial, con los hallados por Hager (2015) y Mesurado et. al (2018) quienes afirman que la Experiencia óptima (Flow) se relaciona positivamente con los rasgos: extraversión, apertura a la experiencia y responsabilidad, y negativamente con el rasgo neuroticismo. Sin embargo, en contraposición al presente estudio, estos autores no han hallado relación alguna entre la Experiencia óptima (Flow) y el rasgo Amabilidad. En cuanto a la investigación de Mesurado et. al (2018), podría pensarse que los hallazgos no coinciden de manera total, debido a que la experiencia óptima la han evaluado limitándose al ámbito académico con una población de estudiantes universitarios, y en cuanto al estudio de Hager (2015), cabe mencionar que el mismo ha sido llevado a cabo en otro país, Estados Unidos, lo que implica que existan diferencias culturales, por lo cual es esperable que las respuestas del mismo difieran con los hallazgos del presente estudio. Por último, los resultados obtenidos también concuerdan con la investigación de Paramo et. al (2018), quienes evidencian que la Experiencia óptima (Flow) se relaciona positivamente con los rasgos Extraversión, Amabilidad y Responsabilidad, y negativamente con el rasgo Neuroticismo. Sin embargo, estos autores no reportan relación entre la Experiencia óptima (Flow) y el rasgo Apertura, como sí se ha hallado en la presente investigación. Esta

diferencia, también podría ser esperable ya que estos autores trabajan con una población distinta, docentes mendocinos, y en un ámbito específico que es el laboral.

Con respecto al objetivo específico uno, que pretendía describir los niveles alcanzados en la Experiencia óptima (Flow) en la población estudiada, los resultados evidencian, en consonancia con la investigación de Shimowaka (2016) y con el trabajo de Farfán Cedrón (2017), que los participantes obtienen los puntajes más altos en la dimensión de Flow Experiencia autotélica, y alcanzan menores niveles en las dimensiones de Flow: Fusión acción-atención y Transformación del tiempo.

Teniendo en cuenta el objetivo específico tres, que refiere a si existen diferencias significativas en la Experiencia óptima (Flow) según sexo, los resultados indican que no existen diferencias significativas en los niveles alcanzados en hombres y mujeres, por lo cual se refuta la hipótesis planteada, la cual proponía que las mujeres alcanzaban mayores niveles que los hombres. En contraposición con estos resultados, Farfán Cedrón (2017), afirma que las mujeres experimentan mayores niveles de Flow que los hombres. En cuanto al contraste de estos resultados con la literatura investigada, puede ser posible que la comparación no sea del todo pertinente ya que en el caso del trabajo de Farfán Cedrón (2017) existen diferencias en la población estudiada, la cual se limita a estudiantes universitarios y también existen diferencias en el lugar de residencia ya que fue llevado a cabo en Perú, lo que implica que existan diferencias culturales. No obstante, en el presente trabajo, al descomponer la experiencia óptima (Flow) en sus nueve dimensiones, se pudo comprobar que las mujeres si obtenían niveles más altos que los hombres en las dimensiones Pérdida de la conciencia del propio ser y Transformación del tiempo.

De acuerdo al objetivo específico cuatro, que pretendía analizar si existen diferencias significativas en la Experiencia óptima (Flow) según la edad, los resultados obtenidos no

revelan diferencias significativas en el puntaje de Flow total, no obstante, si se encuentra diferencia significativa en la dimensión de Flow Pérdida de la conciencia del propio ser, siendo que los adultos de entre 40 a 60 años obtienen mayor nivel en esta dimensión que los adultos de entre 25 a 39 años, de esta manera no se pueden confirmar ninguna de las dos hipótesis planteadas al respecto. Los datos obtenidos coinciden con lo afirmado por Leibovich et. al. (2014), quienes afirman que los valores de Flow no presentan diferencias significativas según la edad; y con los informados por Sabatini y Arias (2009), quienes tampoco encuentran diferencias significativas en la experiencia óptima entre los adultos jóvenes y adultos mayores, sin embargo sus resultados revelan que en los adultos jóvenes predominan las dimensiones de Flow desafío, atención y concentración, y que en los adultos mayores se destacan por encima los niveles de la dimensión experiencia autotélica. Respecto a este último dato comparativo, cabe mencionar que es extraído de una investigación que utiliza una muestra, adultos mayores, que difiere en edad con la del presente trabajo.

En relación al objetivo específico cinco, que proponía analizar si existen diferencias significativas en los rasgos de personalidad según sexo, se comprueba parcialmente la hipótesis planteada, ya que los resultados relevados indican que las mujeres obtienen mayor puntaje que los hombres en el rasgo Amabilidad, tal como lo afirman Leibovich de Figueroa y Schmidt (2009), y Rodríguez Portugués (2016). Sin embargo, y en contraposición con los resultados obtenidos en este trabajo, estos autores también encuentran diferencias significativas en los demás rasgos de personalidad, siendo que Leibovich de Figueroa y Schmidt (2009) encuentran que las mujeres presentan niveles más altos en los rasgos Extraversión y Apertura a la experiencia, con lo cual concluyen que las mujeres tienden a ser más cálidas que los hombres; y Rodríguez Portugués (2016) revela que las mujeres también obtienen puntajes más altos que los hombres en los rasgos Neuroticismo, Responsabilidad y Extraversión.

Continuando con el objetivo específico seis, que planteaba analizar si existen diferencias significativas en los rasgos de personalidad según la edad, los resultados arrojan que no existen diferencias estadísticamente significativas entre los adultos de entre 25 a 39 años y los adultos de entre 40 a 60 años, por lo tanto, se rechaza la hipótesis planteada que esperaba hallar que los adultos de entre 40 a 60 años son más responsables y amables que los adultos de entre 25 a 39 años. Este resultado se opone a lo que concluyen Leibovich de Figueroa y Schmidt (2009), quienes sí encuentran que los adultos de más de 40 años, obtienen mayores niveles en los rasgos responsabilidad y amabilidad que los adultos más jóvenes, y a su vez que los adultos más jóvenes puntúan más alto en los rasgos apertura a la experiencia y extraversión. Sin embargo, cabe mencionar que dicho estudio tiene diez años, por lo cual sería prudente continuar investigando al respecto.

Por último, a la luz de profundizar la relación entre la experiencia óptima (Flow) y los rasgos de personalidad, se planteó el objetivo específico ocho: analizar qué relación existe entre cada una de las dimensiones de la Experiencia óptima (Flow) y los rasgos de personalidad. Los resultados indican que las dimensiones de Experiencia óptima (Flow): Equilibrio – habilidad, Feedback sin ambigüedades, Concentración en la Tarea, Sensación de control y Experiencia autotélica se relacionan con todos los rasgos de personalidad. Por otro lado, se encuentra que la dimensión de Flow Pérdida de la conciencia del propio ser se relaciona únicamente con los rasgos Extraversión, Amabilidad y Neuroticismo, mientras que la dimensión Metas claras se relaciona con los rasgos Neuroticismo, Responsabilidad, Extraversión y Amabilidad. En cuanto a la dimensión Fusión acción- atención solo se relaciona con los rasgos Neuroticismo y Amabilidad, y por último la dimensión Transformación del tiempo únicamente se relaciona con el rasgo Apertura. Estos resultados obtenidos confirman parcialmente las hipótesis planteadas, ya que no se puede comprobar que la dimensión Pérdida de la conciencia del propio ser se relaciona con el rasgo Responsabilidad, así como tampoco se corrobora la relación entre la

dimensión de Flow Fusión acción- atención con los rasgos Responsabilidad y Extraversión. Así mismo tampoco se puede confirmar la relación entre la dimensión de Flow Transformación del tiempo con el rasgo Amabilidad. Los datos obtenidos coinciden parcialmente con los hallados por Ross y Keiser (2014), quienes afirman relación entre las dimensiones de Flow Pérdida de autoconciencia, Metas claras, Experiencia autotélica, Fusión acción-atención, y Concentración en la tarea con los rasgos extraversión y responsabilidad. Estos hallazgos coinciden parcialmente, ya que en el presente trabajo no se encuentra relación entre la dimensión fusión acción-atención con ninguno de los rasgos, y tampoco se observa relación entre la dimensión pérdida de autoconciencia con el rasgo responsabilidad. Además, los autores concluyen que la dimensión metas claras se relaciona con los rasgos Amabilidad y neuroticismo, lo cual es coincidente con este trabajo. Otro hallazgo de los autores revela, en cuanto a las dimensiones de Flow Transformación del tiempo, Feed back sin ambigüedades, Equilibrio desafío-habilidad y Experiencia autotélica, que existe una relación con los rasgos Apertura y amabilidad, no coincidiendo en este punto en lo que respecta a la dimensión Transformación del tiempo ya que en este trabajo no se obtiene relación con el rasgo amabilidad. Si bien los hallazgos obtenidos coinciden parcialmente con el estudio de Ross y Keiser (2014), se recomienda profundizar los estudios al respecto.

### **Limitaciones y futuras líneas de investigación**

En cuanto a las limitaciones del presente estudio, en primer lugar, se pueden mencionar los sesgos metodológicos. En cuanto a la muestra que fue no probabilística, esto pudo haber implicado sesgos al recolectar los datos. Por otro lado, el instrumento que se utilizó para medir la Experiencia óptima (Flow) de García Calvo et. al (2008), fue creado originalmente para actividades físicas/ deportivas. Si bien ha sido verificado en otros contextos, como es el de población en general, el hecho de que, previo a la administración de la escala, se indicó a los participantes, que eligieran una actividad favorita, esto pudo haber ocasionado dificultades para

responder los ítems, dependiendo del tipo de actividad elegida previamente. Así mismo, al dar la opción a los participantes de elegir una actividad que les genere disfrute en el cuestionario sociodemográfico, e indicado luego que contesten la Escala del estado de Flow en relación a esa actividad elegida, esto pudo haber generado sesgos en las respuestas, y haber sido una de las razones por las cuales la población estudiada ha puntuado, en su mayoría, alto en Flow. Otra limitación en cuanto a los instrumentos, es que los mismos son de autoinforme, lo que pudo haber ocasionado falta de comprensión de las consignas o que las respuestas, sobre todo en relación al Inventario que evalúa los rasgos de personalidad, hayan sido respondidas teniendo en cuenta la deseabilidad social.

En la revisión de la literatura si bien se han encontrado numerosas investigaciones de relación de ambas variables, fue difícil encontrar estudios que estudien el Flow según la edad, lo que limitó el análisis de los resultados obtenidos al respecto. Así mismo, de la relación de cada dimensión de Flow con los rasgos de personalidad, sólo se ha podido encontrar una investigación, por lo cual el análisis de los resultados referidos a este punto también fue limitado.

Teniendo en cuenta los análisis de diferencia de grupo, en cuanto al sexo, los resultados pueden no ser del todo confiables debido a que la muestra no fue homogénea, siendo el 66% mujeres y el 34% hombres.

En cuanto a las futuras líneas de investigación, se recomienda en primer lugar ampliar la muestra estudiada, así como extender la zona geográfica de residencia de los participantes, para que la misma sea más representativa. A partir de los resultados obtenidos, y su posterior análisis, se ha pensado que sería interesante replicar este estudio ampliando la muestra para poder categorizar las actividades elegidas por los participantes en tipo de actividades como ser

académicas, laborales, deportivas, recreativas, etc., y así poder indagar qué tipos de actividades propician más el Flow.

Por otro lado, recorriendo la literatura se ha observado que el concepto de Flow ha sido estudiado ampliamente en el ámbito deportivo y académico. Por lo cual se considera pertinente realizar futuras investigaciones en los ámbitos laboral y clínico, sobre todo por los aspectos positivos que genera en las personas el entrar en estado de Flow, ya que no sólo mejoran sus habilidades de forma gradual (Leibovich et. al, 2014), sino que también son capaces de lograr una armonía perfecta (Csikszentmihalyi, 2000). Esta futura línea también se plantea, con el objetivo de conocer el nivel de Flow que pueden alcanzar las personas en actividades específicas como ser el trabajo, sin dar a elegir la actividad favorita que genera disfrute, ya que esto último se identificó como un posible sesgo del presente trabajo.

Como perspectiva futura a plantear, y para comenzar a explorar dentro del ámbito laboral y clínico, sería interesante estudiar la prevalencia de la Experiencia óptima (Flow), en profesionales psicólogos clínicos, a la hora de realizar su trabajo frente a un paciente, y cómo esto puede impactar en mejorar y/o perfeccionar sus habilidades terapéuticas e intervenciones.

### **Conclusión**

El trabajo de investigación llevado a cabo se centró, fundamentalmente, en analizar qué relación existe entre la experiencia óptima (Flow) y los rasgos de personalidad en adultos residentes de CABA y Gran Buenos Aires, como así también indagar si existen diferencias significativas en los niveles de ambas variables, según sexo y edad.

En primer lugar, cabe mencionar que se ha podido cumplir con todos los objetivos planteados, y a partir de ello realizar un pequeño aporte a la literatura sobre la relación de ambas variables, que si bien, ya se encontraba investigada, se observó que la mayoría de los trabajos se ocupaban de poblaciones específicas como ser estudiantes o deportistas, e incluso evaluaban

la experiencia óptima en actividades predeterminadas tales como estudiar o realizar un deporte. De allí, que pareció pertinente abordar la relación entre Flow y rasgos de personalidad en adultos en general, sin limitar la actividad para evaluar la experiencia.

A partir de los resultados obtenidos, y de su análisis respecto a los estudios realizados previamente, se han confirmado las hipótesis planteadas, algunas de manera total y otras en forma parcial, así como además se han refutado otras.

En cuanto a la hipótesis de relación entre la experiencia óptima (Flow) y los rasgos de personalidad, queda comprobado que en los participantes que obtienen altos niveles de flow, predominan los rasgos de personalidad extraversión, amabilidad, apertura, y el rasgo responsabilidad en menor medida. Así mismo también queda demostrado que obtienen menores niveles de neuroticismo.

En cuanto a los análisis de la Experiencia óptima (Flow) según variables sociodemográficas, no se encontraron diferencias significativas según sexo, con lo cual, y en contraste con la literatura investigada, no se pudo comprobar la hipótesis que esperaba hallar que las mujeres obtenían puntajes más altos que los hombres. La experiencia óptima (Flow) también fue abordada según la edad de los participantes, separando la muestra en dos grupos: de 25 a 39 años, y de 40 a 60 años, siendo que, a partir de los análisis realizados, no se puede afirmar que existen diferencias según la edad.

En lo que respecta a los rasgos de personalidad y el análisis de diferencia según variables sociodemográficas, no se comprueba la hipótesis que esperaba encontrar que los adultos mayores de 40 años son más responsables y amables que los adultos más jóvenes. En relación a la variable sociodemográfica sexo, sólo se reporta diferencia significativa en el rasgo Amabilidad, ya que las mujeres obtuvieron mayores niveles en este rasgo que los hombres, con lo cual la hipótesis planteada se comprueba parcialmente.

Con respecto al análisis de relación entre cada dimensión de la experiencia óptima y los rasgos de personalidad se pudieron comprobar parcialmente las hipótesis planteadas. Tal como se mencionó en el apartado limitaciones, en la revisión de la literatura únicamente se ha encontrado una sola investigación, razón por la cual sería pertinente profundizar los estudios al respecto.

Finalmente, es importante mencionar que el concepto de experiencia óptima (Flow) es un constructo complejo, y a su vez interesante de estudiar en diferentes ámbitos, ya que según Csikszentmihalyi (1990) lleva a las personas, capaces de experimentarlo, a obtener una gran satisfacción mientras que desarrollan una tarea. Relacionar este concepto con los rasgos de personalidad, permite extraer algunas conclusiones y aproximaciones sobre qué características de personalidad son esenciales para que las personas puedan alcanzar más fácilmente la experiencia gratificante. Una de ellas, y que está en consonancia con la literatura encontrada, es que las personas que tienen mayor tendencia a experimentar emociones positivas, y menor inclinación por las emociones negativas, es decir personas en las cuales predomina el rasgo extraversión y poseen menor rasgo de neuroticismo, tendrán mayor posibilidad de llegar a una experiencia de flujo. Sin embargo, cabe aclarar que el presente estudio es de relación y no se puede afirmar que exista una relación causal entre ambas variables. Como se ha mencionado anteriormente, se sugiere continuar con los estudios de dicho constructo en relación a los rasgos de personalidad y teniendo en cuenta diferentes tipos de actividades para evaluar la experiencia óptima, pero ampliando la muestra, así como también comenzar a explorar los niveles de prevalencia en los ámbitos laboral y clínico.

## **Agradecimientos**

Al Licenciado Adrián Solari, en su función de tutor, quien a través de su conocimiento y experiencia me orientó, asesoró y acompañó responsablemente durante todo el proceso del trabajo realizado.

A mi familia y pareja quienes me acompañaron emocional e incondicionalmente durante toda la carrera.

A mis amigas y amigos de la vida y de la Universidad con quienes compartí muchas actividades, cursadas y nos ayudamos mutuamente.

Y por sobre todo a la Fundación UADE, al Departamento de Psicología, y su equipo docente, que me brindaron un recorrido académico de excelencia, lo que me permitió adquirir una mirada muy amplia sobre la carrera, ya que pude recorrer todos los ámbitos que abarca y fundamentalmente porque este recorrido lo he realizado tanto desde lo teórico como lo práctico.

## Referencias bibliográficas

- Camacho, C., Arias, D. M., Castiblanco, Á., & Riveros, M. (2011). *Revisión teórica conceptual de flow: medición y áreas de aplicación*. Recuperado desde <http://200.31>, 75.
- Castro Solano, A. & Casullo, M. M. (2001). Rasgos de personalidad, rendimiento académico y bienestar autopercebido en adolescentes argentinos. *Interdisciplinaria*, 18, 65-85.
- Costa Jr, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Still stable after all these years: Personality as a key to some issues in adulthood and old age. *Life-span development and behavior* (pp. 65-102). New York: Academic Press.
- Costa Jr, P. T., & McCrae, R. R. (1992). The five-factor model of personality and its relevance to personality disorders. *Journal of personality disorders*, 6(4), 343-359. Doi: [10.1521/pedi.1992.6.4.343](https://doi.org/10.1521/pedi.1992.6.4.343)
- Csikszentmihalyi M. (1990). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- Csikszentmihalyi M. (1993). *Evolución y Fluidez*. In *the Evolving self* (pp. 255-295). Barcelona: Kairós.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- Csikszentmihalyi, M. (2010). *Fluir: Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- Farfán Cedrón, E. A., & Farfán Cedrón, S. S. (2017). *Flow y rendimiento académico en estudiantes de una Universidad Privada de Cajamarca*. (Tesis de grado, Universidad privada de Antonio Guillermo Urrelo). Recuperado de <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/405>
- Fernández Marín, P., Martín Javato, L., Perez Nieto, M. Á., & González Ordi, H. (2011). EduPsykhé. *Evaluación del flujo psicológico: estudio comparativo entre dos escalas de medida*, 10 (1), 75-96. Recuperado de <https://journals.ucjc.edu/EDU/article/view/3844>
- Fernández Marín, P., Morales Hevia M. (2017). *¡Fluye!: Vive la felicidad en el presente*. Barcelona: Edaf.
- García Calvo, T., Castuera, R. J., Ruano, F. J. S. R., Vañlo, R. R., & Gimeno, E. C. (2008). Psychometric properties of the Spanish version of the Flow State Scale. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(2), 660-669. doi: 10.1017/S1138741600004662

- Hager, P.L. (2015). *Flow and the Five-Factor Model (FFM) of Personality Characteristic*. (Tesis doctoral, Universidad de Missouri – Kansas City). Recuperado de <https://hdl.handle.net/10355/47355>
- Jackson, S. A., & 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(1), 17-35. [doi.org/10.1123/jsep.18.1.17](https://doi.org/10.1123/jsep.18.1.17)
- John, O. P., Donahue, E. M., & Kentle, R. L. (1991). *The Big Five Inventory--Versions 4a and 54*. Berkeley: University of California, Berkeley, Institute of Personality and Social Research.
- Leibovich de Figueroa, N. B., & Schmidt, V. I. (2009). Características de Personalidad desde la Perspectiva de un Otro Observador. *Interamerican Journal of Psychology*, 43(2), 405-413. Recuperado de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-96902009000200021&lng=pt&tlng=](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-96902009000200021&lng=pt&tlng=).
- Leibovich de Figueroa, N., Giménez, M., Aranda Coria, E., & Esparza Baigorri, T. (2014). Flow y características de personalidad en estudiantes universitarios avanzados. *Anuario de investigaciones*, 21(1), 269-275. Recuperado de [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1851-16862014000100027&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-16862014000100027&lng=es&tlng=es).
- Lewis, J.A. (1996). Flow. *The Family Journal*, 4, 337-338.
- Marín, M. P. F., Romero, L. M. J., Nieto, M. A. P., & Ordi, H. G. (2011). Evaluación del Flujo Psicológico: estudio comparativo entre dos escalas de medida. *EduPsykhé: Revista de psicología y psicopedagogía*, 10(1), 75-96.
- McCrae, R. R., & Costa, P.T. (1996). Toward a new generation of personality theories: Theoretical contexts for the five factor model. En J.S. Wiggins (Ed.), *Five factor model of personality: Theoretical perspectives* (pp. 51-87). New York: Guilford Press.
- McCrae, R., & Costa, P. (2012). *Personality in Adulthood, Second Edition: A Five factor Theory Perspective*. New York: Guilford Press.
- Mesurado, B. (2009). Comparación de tres modelos teóricos explicativos del constructo experiencia óptima o flow. *Interdisciplinaria*, 26(1), 121-137. Recuperado de [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1668-70272009000100006&lng=es&tlng=en](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1668-70272009000100006&lng=es&tlng=en).

- Mesurado, B., Tortul, M. C. & Schonfeld F. (2018). Cinco Grandes Rasgos de personalidad: su relación con el flujo y el compromiso académico. *CONTEXTOS DE EDUCACION*, (25), 150-158. Recuperado de <http://www.hum.unrc.edu.ar/ojs/index.php/contextos/article/view/772>
- Morales Hevia, M. M., Marín, M. P. F., Nieto, M. A. P., Vega, J. A. C., & León, M. T. M. (2012). Rendimiento cumbre, patrones de alto desempeño y flow en profesionales sanitarios, docentes y estudiantes universitarios: una aproximación introductoria. *Actualidad médica*, 97(786), 42-52.
- Namakura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In Snyder & Lopez (Eds), *Handbook of Positive Psychology* (pp.89-105). New York: Oxford University Press.
- Páramo, M., García, C. S., & González del Solar, F. (2018). Relación entre experiencia óptima (Flow) y rasgos de personalidad en docentes universitarios. *Revista de Psicología*, 14(28), 7-21.
- Park, N., & Peterson, C. (2009). Achieving and sustaining a good life. *Perspectives on Psychological Science*, 4(4), 422-428. Doi:10.1111/j.1745-6924.2009.01149.x
- Park, N., Peterson, C., & Sun, J. K. (2013). La psicología positiva: investigación y aplicaciones. *Terapia psicológica*, 31(1), 11-19. doi: [10.4067/S0718-48082013000100002](https://doi.org/10.4067/S0718-48082013000100002).
- Rodríguez Portuguez, G. (2016). *Funciones ejecutivas, rasgos de personalidad y rendimiento académico en estudiantes universitarios de ciencias de la salud* (Vol. 398). Ediciones Universidad de Salamanca.
- Ross, S. R., & Keiser, H. N. (2014). Autotelic personality through a five-factor lens: Individual differences in flow-propensity. *Personality and individual differences*, 59, 3-8. [doi.org/10.1016/j.paid.2013.09.029](https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.09.029)
- Sabatini, M. B., & Arias, C. J. (2009). Experiencias de fluidez. Un estudio comparativo en adultos jóvenes y adultos mayores de la ciudad de Mar del Plata. In *I Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVI Jornadas de Investigación Quinto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires. Recuperado de <https://www.aacademica.org/000-020/235>
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction*, 55(1), 5- 14. Doi: 10.1037//0003-066X.55.1.5

Simkin, H., Etchezahar, E., & Ungaretti, J. (2012). Personalidad y Autoestima desde el modelo y la teoría de los Cinco factores. *Hologramatica*,17(2), 171-193.

Shimokawa Nakamoto, J. (2016). *El Flow y los estados de ánimo: un estudio correlacional en deportistas*. (Trabajo de grado, Universidad Peruana de Ciencias aplicadas). Recuperado de <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/620531>

Yang, Y. J., & Chiu, C. Y. (2009). Mapping the structure and dynamics of psychological knowledge: Forty years of APA journal citations (1970-2009). *Review of general Psychology*, 13(4), 349-356. [doi:10.1037/a0017195](https://doi.org/10.1037/a0017195)

## **Anexos**

### **Consentimiento Informado**

La presente investigación tiene como objetivo analizar si existe relación entre el Flow (experiencia óptima) y los rasgos de personalidad en adultos. Es requisito para colaborar en la misma, tener entre 25-60 años, estar trabajando actualmente y no encontrarse bajo tratamiento psiquiátrico. Se trata de un estudio empírico, en el marco de una tesis de grado de la licenciatura en Psicología. La participación de dicho estudio es voluntaria, siendo la información que se recoja confidencial y utilizada específicamente a los fines académicos.

Por medio del presente doy mi consentimiento y dejo constancia de mi participación voluntaria con la finalidad de completar la batería de pruebas psicológicas que corresponden a la investigación mencionada anteriormente. Me doy por informado de que los resultados obtenidos en esta investigación resguardarán mis datos personales, presentándolos de manera anónima y confidencial.

- Acepto

### **Cuestionario Sociodemográfico**

- Edad: \_\_\_\_\_
- Sexo:
  - Masculino
  - Femenino
- Lugar de residencia:
  - CABA
  - Gran Buenos Aires
  - Otros
- Nivel de estudio máximo alcanzado:
  - Primario
  - Secundario
  - Terciario

- Universitario
  - Posgrado
  - Piense en una Actividad de su preferencia que le genere disfrute. Sólo escriba una
- 

### Escala del Estado de Flujo

Por favor, contesta las siguientes preguntas en relación a esa actividad que señalaste como “favorita” anteriormente. Estas preguntas se refieren a los pensamientos y sentimientos que puedas haber experimentado durante la misma. Piensa en ello y responde usando la escala de calificación ubicada debajo de cada pregunta, rodeando con un círculo el número que mejor se adapte a tu experiencia.

La escala va de 1=totalmente en desacuerdo a 10=totalmente de acuerdo.

<b>1. Sabía que mi capacidad me permitiría hacer frente al desafío que se me presentaba.</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>2. Hice los gestos correctos sin pensar, de forma automática.</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>3. Conocía claramente lo que quería hacer.</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>4. Tenía realmente claro que lo estaba haciendo bien.</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>5. Mi atención estaba completamente centrada en lo que estaba haciendo.</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>6. Sentía un control total de lo que estaba haciendo.</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>7. No me importaba lo que los otros pudieran estar pensando de mí.</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

<b>8. El tiempo parecía diferente a otras veces (ni lento, ni rápido).</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>9. Realmente me divertía lo que estaba haciendo.</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>10. Mi habilidad estaba al mismo nivel de lo que me exigía la situación.</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>11. Parecía que las cosas estaban sucediendo automáticamente.</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>12. Estaba seguro de lo que quería hacer.</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>13. Sabía lo bien que lo estaba haciendo.</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>14. No me costaba mantener mi mente en lo que estaba sucediendo.</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>15. Sentía que podía controlar lo que estaba haciendo.</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>16. No estaba preocupado por mi ejecución.</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>17. El paso del tiempo parecía ser diferente al normal.</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

<b>18. Me gustaba lo que estaba experimentando en ese momento y me gustaría sentirlo de nuevo.</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>19. Sentía que era lo suficientemente bueno para hacer frente a la dificultad de la situación.</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>20. Ejecutaba automáticamente.</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

<b>21. Sabía lo que quería conseguir.</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>22. Tenía buenos pensamientos acerca de lo bien que lo estaba haciendo mientras estaba practicando.</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>23. Tenía una total concentración.</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>24. Tenía un sentimiento de control total.</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>25. No estaba preocupado por la imagen que daba a los demás.</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>26. Sentía como si el tiempo se parase mientras estaba practicando.</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>27. La experiencia me dejó un buen sabor de boca (buena impresión).</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>28. Las dificultades y mis habilidades para superarlas, estaban a un mismo nivel.</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>29. Hacía las cosas espontánea y automáticamente.</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>30. Mis objetivos estaban claramente definidos.</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>31. Estaba seguro de que en ese momento, lo estaba haciendo muy bien.</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>32. Estaba totalmente centrado en lo que estaba haciendo.</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>33. Sentía un control total de mi cuerpo.</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

<b>34. No me preocupaba lo que otros pudieran estar pensando de mí.</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>35. A veces parecía que las cosas estaban sucediendo como a cámara lenta.</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>36. Encontré la experiencia muy valiosa y reconfortante.</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### Big Five Inventory (BFI)

*Instrucciones.* Aquí tiene un listado de características que usualmente se utilizan para describir a las personas. Deberá indicar en qué medida la frase lo describe adecuadamente. Si está completamente de acuerdo con la frase marque con una cruz en la columna MUY DE ACUERDO. Si está en completo desacuerdo con la frase coloque una cruz en la columna MUY EN DESACUERDO. Si no está ni en ACUERDO ni en DESACUERDO coloque una cruz en la columna correspondiente. Recuerde que tiene opciones intermedias.

<i>Yo me veo a mí mismo/a como alguien ...</i>	Muy en Desacuerdo	En parte en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En parte de acuerdo	Muy de Acuerdo
1. A quien le gusta hablar.					
2. Que tiende siempre a encontrar fallas en los demás					
3. Que tiene capacidad para finalizar una tarea					
4. Que es depresivo/a o triste.					
5. Que es original y a quien se le ocurren nuevas ideas					
6. Que es reservado/a.					
7. Que ayuda a los demás y no es egoísta.					
8. Que puede ser un poco descuidado/a.					

9. Que es relajado/a y que maneja bien los problemas					
10. Que es curioso/a respecto de las cosas.					
11. Que está lleno/a de energía.					
12. Que empieza peleas con los demás.					
13. Que es un trabajador/a confiable.					
14. Que puede ser tenso/a.					
15. Que es ingenioso/a.					
16. Que siempre genera mucho entusiasmo.					
17. Que tiene una naturaleza por la cual puede perdonar					
18. Que tiende a ser desorganizado/a.					
19. Que se preocupa mucho por todo.					
20. Que tiene una imaginación muy activa.					
21. Que tiende a ser callado/a.					
22. Que generalmente es muy confiable.					
23. Que tiende a ser perezoso/a.					
24. Que es emocionalmente estable y no se altera fácilmente					
25. Que es imaginativo/a.					
26. Que tiene una personalidad asertiva.					
27. Que puede ser frío/a y distante.					
28. Que persevera hasta que las tareas están terminadas					
29. Que puede tener alteraciones en los estados de ánimo					
30. Que tiene valores artísticos y disfruta de las experiencias de la vida					

31. Que a veces es tímido/a e inhibido/a.					
32. Que es muy considerado/a y amable con los demás					
33. Que hace las cosas de modo eficiente.					
34. Que permanece calmo/a en situaciones tensas					
35. Que prefiere el trabajo rutinario.					
36. Que es sociable.					
37. Que a veces puede tratar mal a los demás					
38. Que puede fijarse metas y seguirlas.					
39. Que se pone nervioso/a fácilmente.					
40. A quien le gusta pensar y reflexionar.					
41. Que tiene pocos intereses artísticos.					
42. A quien le gusta cooperar con los demás.					
43. Que se distrae fácilmente.					
44. Que tiene gustos sofisticados en arte, música o literatura					