

Título Flow: Actividades de disfrute de los jóvenes y su relación con la lectura

Tipo de Producto Material Didáctico

Autores Fuentes Cuiñas, Ana Alejandra

Código del Proyecto y Título del Proyecto

D15S02 - Lectura electrónica vs. Lectura en papel: relaciones entre habilidades cognitivas y autoregulatorias, y sus efectos en la comprensión lectora

Responsable del Proyecto

Fuentes Cuiñas, Alejandra

Línea

Psicología Educacional y del Desarrollo

Área Temática

Psicología

Fecha

Julio 2015

INSOD

Instituto de Ciencias Sociales y Disciplinas
Proyectuales

UADE 

Nuevas Perspectivas en Psicología: la Psicología Positiva

Monografía

Tema elegido:

Flow: Actividades de disfrute de los jóvenes
y su relación con la lectura



Introducción

El origen y significado del concepto

El concepto de flow fue introducido por el autor Csikszentmihalyi (Mesurado, 2009). De origen húngaro Mihaly Csikszentmihalyi arribó a los Estados Unidos en 1956, donde posteriormente completó su doctorado en la Universidad de Chicago. Sus primeros trabajos se centraron en las experiencias de creatividad de los individuos. Actualmente en el Instituto Csikszentmihalyi dirige un equipo de eruditos, representantes de los medios y otras personas interesadas para estimular el pensamiento, la investigación y la aplicación sobre temas relevantes para la calidad de vida (Taylor, 2005).

Csikszentmihalyi (1993) investigó que podría generar estas experiencias óptimas al llevar a cabo estudios sobre la creatividad de artistas y músicos. El autor mencionado amplió sus estudios a las personas que realizan su trabajo diario o de ocio y encontró que experimentarían disfrute si pueden involucrarse de la misma manera que los artistas estudiados. De esta forma, definió el concepto de flow como un estado de experiencia óptima que las personas expresan cuando están intensamente implicadas en lo que están haciendo y que les resulta divertido hacer, así como también, una sensación holística que la gente experimenta cuando puede actuar con implicación total (Csikszentmihalyi, 1975).

Conexión con el concepto de experiencia Cumbre

De acuerdo con Scott y Evans (2010), el concepto de experiencia cumbre proviene del desarrollo de la jerarquía de necesidades del autor Abraham Maslow escrito en el año 1950. En el pináculo de su pirámide se encuentra la experiencia de auto-realización. Así, la teoría de Maslow asume una persona atravesara las etapas más bajas, intentando alcanzar la autorrealización.

A medida que avanzaba su trabajo, Maslow añadió a la pirámide el concepto de trascendencia como una posible categoría cumbre (Maslow, 1970). En sus estudios se da cuenta que las personas, incluidos los niños y adolescentes, tienen experiencias de cumbre intensas sin necesariamente moverse de la forma esperada a través de las etapas de su jerarquía. Así, Maslow volvió su atención al estudio de este fenómeno poco antes de su muerte. Explicó que la mayoría de los individuos que tienen ocurrencias pico aun no siendo personas autorrealizadas en otros ámbitos.

Cuerpo

La aplicación a diferentes áreas del concepto de Flow

El concepto de flow ha sido aplicado aplicado a diversos ámbitos por distintos autores. A continuación y por cuestiones de espacio, se mencionan solo algunos de los múltiples estudios sobre el tema (se ha elegido a la hora de mencionarlos, el criterio de lo más recientes y novedoso en lo relativo a actividades que llaman la atención y son usualmente disfrutadas por las personas jóvenes):

Flow en la educación

Flow en las tareas escolares

De acuerdo a MacNeill & Cavanagh (2013), los líderes escolares son sometidos a una mayor rendición de cuentas y el estrés, que a su vez afecta su capacidad para hacer frente al problema real de la educación - la mejora del aprendizaje de los estudiantes. La Teoría de Flujo, desarrollado por el psicólogo húngaro-estadounidense Mihaly Csikszentmihalyi, tiene un alto grado de relevancia para el tema de la forma líderes escolares modernos llevan a cabo sus funciones. Una muestra intencional de líderes escolares fueron entrevistados acerca de sus experiencias de flow. Las nueve dimensiones de flujo (Jackson y Csikszentmihalyi, 1999) fueron utilizadas como una guía conceptual en las entrevistas. Cada uno de los líderes de la escuela dio poderosas descripciones de sus experiencias de Flow fuera de la escuela, pero sus experiencias en la escuela de este fenómeno parecían tener mucho menos impacto. El análisis de los datos mostró que los líderes escolares solamente manifestaron cuatro de las nueve dimensiones del flujo eran identificables en sus experiencias en la escuela.

¿Cómo pueden disfrutar de experiencias de Flow los estudiantes si las personas con mayor responsabilidad en las organizaciones educativas no pueden lograrlo?

Mesurado (2010) puso a prueba el modelo teórico acerca del interés de los alumnos por la tarea escolar, la percepción de habilidad para desarrollar esa tarea y la percepción de desafío que la actividad presenta, probando que ejercen un importante efecto sobre la experiencia óptima en el ámbito educativo. Si bien la experiencia óptima es un constructo complejo formado por varias características, éstas pueden agruparse en tres factores: percepción de logro, activación cognitiva y calidad afectiva, poniéndolo a prueba mediante el uso de ecuaciones estructurales a través de la elección voluntaria de la actividad a través de muestra compuesta por 295 alumnos de escuelas públicas y privadas de nivel socioeconómico medio de entre 9 y 15 años. Los resultados indican que la elección voluntaria de realizar la actividad afecta positivamente la posibilidad de alcanzar flow.

Flow y la lectura

Towey (2001) estudio el placer que genera la actividad de leer, que en algunas personas llega incluso a ser mayor que en cualquier otra actividad. Según esta autora, para llegar al flow, una persona debe cumplir el reto, tiene claros objetivos, utiliza su concentración, control y siente una pérdida temporal de la noción del tiempo. El tipo de contenido que más a menudo provoca estas experiencias de flow son los textos de ficción, así como también si el material de lectura fue seleccionados por el lector, así como contar con el nivel de habilidad apropiado para la tarea. El autor aporta conocimiento acerca de cómo los bibliotecarios públicos pueden desarrollar lectores activos y pasivos servicios de asesoramiento en las bibliotecas para ayudar a los adultos en la selección de alto interés Libros para maximizar el placer en sus experiencias de lectura. McQuillan y Conde (1996) identifican tres cuestiones que mejoran la posibilidad de flujo: textos elegidos por placer; la ficción tenía más probabilidades de producir un flujo de no ficción y textos que proporcionan al lector beneficios personales o intelectuales.

Respecto a la lectura virtual, Chen, Wigand y Nilan (1999) informan sobre las experiencias de flujo en el entorno Web. Los autores proponen y verifican las nociones de la Web como un "medio multiactividad" y una vista de la Web como una "experiencia situada" a fin de demostrar la evidencia de los fenómenos de flujo en el entorno Web. Los autores estudiaron 304 experiencias de flujo percibidas de los usuarios Web probando la existencia del fenómeno de flujo en este entorno, exponiendo también un instrumento para medir dichas experiencias.

Flow en experiencias placenteras

Los videos juegos y el gasto

¿Porque los alumnos en general muestran tanto interés en los video juegos y no tanto en las actividades escolares y la lectura en general?

De acuerdo a la teoría mencionada, flow y disfrute se encuentran íntimamente relacionados, un tema central en los videos juegos. Fue Fang (2013) quien generó el primer instrumento que sirve para medir el flow en esta área, una medida esencial para estudiar cómo se puede inducir un estado de flujo, teniendo la posibilidad de mejorar el disfrute y también el diseño de los juegos.

Hua-Jung Liuyih-Cherang (2014) dio un paso más: estudio como los juegos de Facebook afectan los comportamientos y la influencia de los jugadores en su intención de compra. En su investigación, 194 personas completaron cuestionarios relativos a los comportamientos manifestados en los juegos en esta red social. Se encontró que 3 factores - la interactividad, desafío y la novedad – han tenido una influencia positiva en la experiencia de flow de jugadores; mientras que un cuarto factor - la sociabilidad - fue encontrado para no afectar el flujo.

Asimismo, la percepción de precios también influido en su intención de compra. Por lo tanto, se determinó que la percepción del flujo y precio mejoran significativamente la intención de compra. Los desarrolladores de software en el futuro podrían centrarse en experiencias de flow, que podrían potencialmente atraer más jugadores, especialmente quienes están dispuestos a adquirir un juego.

Flow y la música

Sinnamon (2012) analizo como utilizar los instrumentos existentes sobre flow para el estudio de la música. De acuerdo a este autor, debido a que se han desarrollado la mayoría de las medidas en lo que refiere al constructo flow en entornos de actividad física y deporte, poco se sabe acerca de la aplicabilidad de las escalas en lo que respecta a las experiencias de los artistas intérpretes o ejecutantes en otros ámbitos como la música. Esta investigación tuvo dos objetivos. En primer lugar, se determinó la adecuación psicométrica de la Escala de Disposición Flow - 2 (DFS- 2) para una muestra grande (n = 205) de los músicos . Además, se analizó la experiencia de flujo entre los estudiantes de música amateur y de élite. Los resultados indicaron que el DFS- 2 es una medida general, fiable y factorialmente - ruido de flujo y que los estados de flujo se experimentan con bastante frecuencia por estudiantes de música. Sin embargo, los resultados también plantean preguntas acerca de la validez de determinadas subescalas de esta prueba (por ejemplo , la fusión de la acción y la conciencia , pérdida de la conciencia de sí mismo) .

Por su lado, Bakker (2005) analizo el flow entre 178 profesores de música y 605 estudiantes de 16 escuelas de música diferentes. Sobre la base de la literatura, es la hipótesis de que los recursos de trabajo, incluyendo la autonomía, la retroalimentación sobre el desempeño, el apoyo social, y el coaching de supervisión tendrá una influencia positiva en el equilibrio entre retos y habilidades de los profesores, que, a su vez, contribuye a su experiencia de flujo (absorción , el disfrute del trabajo, y la motivación intrínseca de trabajo). Además, utilizando la teoría de contagio emocional, el autor hipotetiza la posibilidad de que las experiencias de flujo puedan cruzarse de los maestros a sus alumnos.

Flow y el deporte

¿Qué sienten los estudiantes en las actividades deportivas, que son parte normal de las actividades escolares?

Jiménez-Torres, Godoy – Izquierdo y Godoy García (2012) estudiaron la relación entre la práctica físico-deportiva, los motivos para realizarla y la experiencia de flow experimentada en la práctica deportiva. En una muestra de 101 jóvenes españoles, los participantes respondieron autoinformes de actividad físico-deportiva, motivos para realizar esa actividad y experiencias de flow en la misma. Los resultados indicaron que los hombres realizan más ejercicio y deporte que las mujeres, manifiestan una mayor motivación intrínseca y experimentan un mayor nivel de flujo en la actividad físico-deportiva. El flujo experimentado y los motivos intrínsecos se mostraron como factores predictores de la práctica físico-deportiva, mientras que los motivos extrínsecos no predijeron dicha práctica. Los resultados sugieren que fomentar la diversión y experiencias subjetivas positivas como el flow ayudarán a incrementar la adherencia a la práctica físico-deportiva en jóvenes.

Asimismo, Fernández Macías y otros (2015) examinaron a un total de 170 hombres que participaban como corredores en la maratón. Los participantes completaron una escala de Flow antes y después de la carrera de maratón. Los participantes informaron experimentar estados de flujo en las tres actividades atléticas exploradas, pero con diferencias entre los individuos en cuanto a la frecuencia y la profundidad de tales experiencias. Los participantes reportaron experimentar episodios más profundos, más intensos y frecuentes de flujo en su mejor y última maratón en comparación con sus sesiones de práctica y carreras en general. Además, los corredores que informaron episodios más profundos o más frecuentes flujo lograron mejores tiempos en sus carreras. Concluyendo, el flujo se experimenta con frecuencia por los corredores de maratón, en particular en sus mejores actuaciones.

Flow y skateboarding

Seifert (2010) estudio la motivación intrínseca de skateboarders, examinándolos en su contexto natural, realizando observaciones etnográficas y entrevistando a jóvenes entre 15 y 18 años que practican este deporte. Si bien se utilizó una muestra pequeña (tan solo 20 deportistas), los resultados del investigador mencionado indican que los entrevistados estaban intrínsecamente motivados por esta experiencia. Definen la práctica como rica experiencia, subjetiva, caracteriza por una sensación de libertad y euforia. Afirman encontrarse motivados intrínsecamente, lo que parece implicar el dominio de un desafío que culmina en una intensa experiencia subjetiva. Los sentimientos de satisfacción y placer, confianza y control, y la relajación y la libertad parecen impregnar a los entrevistados.

Conclusiones

El concepto propuesto para la realización del presente trabajo cuenta con apenas cuarenta años desde su primer planteamiento, pero ha demostrado su enorme utilidad a la hora de explicar uno de los comportamientos más hermosos que el ser humano siente: el involucramiento total con una tarea, el disfrute de lo que se hace. Csikszentmihalyi (1997) pone de relieve los beneficios de vivir plenamente, aplicando el concepto al trabajo y el ocio. El autor hizo sostiene que es posible maximizar nuestro flow siendo conscientes de cómo invertimos nuestro tiempo, haciéndolo más comprometido y productivo.

De acuerdo con Csikszentmihalyi (2003), las actividades escolares presentan bajos puntajes en promedio de felicidad, mientras que en contrapartida, las actividades sociales como el ocio activo y pasivo son superiores a la media. En Argentina, los resultados mostraron que aproximadamente el 85% de los adolescentes de edades comprendidas entre 9 y 15 (media de 12 años) pueden identificar experiencias de flujo en sus actividades diarias (Mesurado y Richaud de Minzi, 2014), Ahora bien, ¿Porque no también ocurre lo mismo en la lectura?

En una interesante revisión del libro "Finding Flow" realizada por Vittersø (2000), el autor sostiene que Csikszentmihalyi tiene un apellido difícil, pero un simple mensaje: durante tres décadas ha argumentado que una vida agradable es disfrutada por personas que encuentran, en su vida cotidiana, un equilibrio adecuado entre las habilidades y desafíos. En libro entremezcla así la sabiduría milenaria y resultados de las investigaciones actuales, afirmando que la única manera de hacerse cargo de la vida es aprender a dirigir la energía y la atención de control.

Este trabajo se ha intentado mostrar su enorme utilidad desde diferentes puntos de vista y variados tipos de de comportamientos, hasta incluso en los relacionados a cuestiones económicas. Pareciera ser un concepto con mucho futuro, especialmente en sociedades que buscan con audacia y franqueza un bien que parece en algunas circunstancias una quimera: la felicidad.

Referencias bibliográficas

- Bakker, A. B. (2005). Flow among Music Teachers and Their Students: The Crossover of Peak Experiences. *Journal Of Vocational Behavior*, 66(1), 26-44.
- Chen, H., Wigand, R. T., & Nilan, M. S. (1999). Optimal Experience of Web Activities. *Computers In Human Behavior*, 15(5), 585-608.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1993). *The evolving self: A psychology for the third millennium*. New York, NY: Harper Collins
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow*. New York, EEUU: Basic Books
- Csikszentmihalyi, M. J. (2003). Happiness in Everyday Life: The Uses of Experience Sampling. *Journal Of Happiness Studies*, 4(2), 185-199.
- Fang, X. S. (2013). Development of an Instrument for Studying Flow in Computer Game Play. *International Journal Of Human-Computer Interaction*, 29(7), 456-470.
- Fernández Macías, M. Á., Godoy-Izquierdo, D., Jaenes Sánchez, J. C., Bohórquez Gómez-Millán, M. R., & Toral, M. V. (2015). Flow y rendimiento en corredores de maratón. (Spanish). *Revista De Psicología Del Deporte*, 24(1), 9-19.
- HUA-JUNG LIUYIH-CHEARNG, S. (2014). INFLUENCE OF FACEBOOK GAME PLAYERS' BEHAVIOR ON FLOW AND PURCHASE INTENTION. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, 42(1), 125-133.

- Jackson, S y Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- JIMÉNEZ-TORRES, M. G., GODOY-IZQUIERDO, D., & GODOY GARCÍA, J. F. (2012). Relación entre los motivos para la práctica físico-deportiva y las experiencias de flujo en jóvenes: diferencias en función del sexo. (Spanish). *Universitas Psychologica*, 11(3), 909-920.
- MacNeill, N., & Cavanagh, R. (2013). The Possible Misfit of Csikszentmihalyi's Dimensions of Flow in the Contemporary Roles of School Leaders. *Management In Education*, 27(1), 7-13.
- McQuillan, J., & Conde, G. (1996). The Conditions of Flow in Reading: Two Studies of Optimal Experience. *Reading Psychology*, 17(2), 109-35.
- Maslow, A. (1970). *Religions, values, and peak-experiences*. New York: Viking Compass.
- Mesurado, B. (2009). COMPARACIÓN DE TRES MODELOS TEÓRICOS EXPLICATIVOS DEL CONSTRUCTO EXPERIENCIA ÓPTIMA O FLOW. (Spanish). *Interdisciplinaria: Revista De Psicología Y Ciencias Afines*, 26(1), 121-137.
- Mesurado, B. (2010). La experiencia de Flow o Experiencia Óptima en el ámbito educativo. (Spanish). *Revista Latinoamericana De Psicología*, 42(2), 183-192.
- Mesurado, B., & Richaud de Minzi, M. C. (2014). Optimal Experience in Argentinean Children and Adolescent In A. Castro Solano (Ed.), *Positive Psychology in Latin America (Vol. Cross-Cultural Advancements in Positive Psychology*, pp. 161-177). Netherlands: Springer.
- Scott, D. G., & Evans, J. (2010). Peak experience project. *International Journal Of Children's Spirituality*, 15(2), 143-158. doi:10.1080/1364436X.2010.497648
- Seifert, T. C. (2010). Intrinsic Motivation and Flow in Skateboarding: An Ethnographic Study. *Journal Of Happiness Studies*, 11(3), 277-292.
- Sinnamon, S. M. (2012). Flow Among Musicians: Measuring Peak Experiences of Student Performers. *Journal Of Research In Music Education*, 60(1), 6-25.
- Taylor, M. L. (2005). A Service-Learning Kaleidoscope of Insights: Conversations With Mihaly Csikszentmihalyi, Theorist/Systems Change Artist; Bernard Milano, Practitioner/ Foundation Leader; and John Saltmarsh, Historian/Service-Learning Educator. *Academy Of Management Learning & Education*, 4(3), 363-376. doi:10.5465/AMLE.2005.18122427
- Towey, C. A. (2001). Flow: The Benefits of Pleasure Reading and Tapping Readers' Interests. *Acquisitions Librarian*, 13(25), 131.
- Vittersø, J. (2000). Mihaly Csikszentmihalyi, Finding Flow. *The Psychology of Engagement with Everyday Life*. 1(1), 121-123.