

Fluidez

Flow

Fluxo

María Belén Sabatini

RESUMEN: Dentro del estudio de los aspectos positivos se encuentra el concepto de fluidez. Este término fue acuñado por Csikszentmihalyi (1975), para nombrar el estado psicológico que experimentan las personas cuando realizan actividades motivadas intrínsecamente y en las cuales los desafíos de la situación igualan a las habilidades que la persona dispone o cree disponer para desempeñarse en ella. Con respecto a estas experiencias se han hallado numerosos estudios que permiten describirla, conocer sus características y su relación con otras variables en diferentes contextos. Estas investigaciones han incluido mayormente en sus muestras a grupos de adultos jóvenes, siendo escasos los estudios realizados que tuvieron en cuenta a adultos mayores. Por lo tanto, es el objetivo de este artículo exponer los resultados de diferentes investigaciones que han tenido como propósito estudiar la fluidez en la vejez, para luego reflexionar acerca de las posibilidades que brinda esta etapa de la vida para el logro de experiencias óptimas.

Palabras clave: Experiencias de fluidez; Diferencias por edad; Género.

ABSTRACT: *Within the study of the positive aspects is the flow concept. This term was coined by Csikszentmihalyi (1975), to name the psychological state that people experience when they perform intrinsic motivating activities and in which the challenges of the situation equals the skills that the person has -or believes to have - to perform such activities. With respect to these flow experiences, there have been numerous studies to describe, understand their characteristics and their relationship with other variables in different contexts. Most of these investigations have included samples of young adult groups, and only a few of the elderly. Therefore, it is the aim of this paper to present the results of different works, which studied the flow in the senior citizen group, and then reflect on the possibilities offered by this stage of life to achieve optimal flow experiences.*

Keywords: *Flow experience; Differences by age; Gender.*

RESUMO: *Dentro do estudo dos aspectos positivos está o conceito de fluxo. Este termo foi cunhado por Csikszentmihalyi (1975), para citar o estado psicológico que as pessoas experimentam quando realizam atividades de motivação intrínseca e em que os desafios da situação é igual às habilidades que a pessoa tem - ou acredita ter - para executar tais atividades. Com relação a essas experiências de fluxo, tem havido numerosos estudos para descrever, entender suas características e sua relação com outras variáveis nos diferentes contextos. A maioria dessas investigações incluíram amostras de grupos de adultos jovens, e apenas alguns dos idosos. Portanto, é objetivo deste artigo apresentar os resultados de diferentes obras, que estudaram o fluxo no grupo idoso, e depois refletir sobre as possibilidades oferecidas por esta fase da vida para alcançar experiências de fluxo ideais.*

Palavras-chave: Experiência de fluxo; Diferenças por idade; Gênero.

Introducción

La Psicología Positiva ha realizado valiosos aportes para la comprensión de las emociones positivas y ha resaltado la distinción entre el placer y la gratificación, afirmando que mientras los placeres tienen un claro componente sensorial y emocional, son efímeros e implican muy poco o nulo pensamiento, las gratificaciones son descritas como un estado emocional duradero que se obtiene del compromiso en actividades y situaciones en donde son puestas en marcha nuestras fortalezas y virtudes (Seligman, 2003).

En la misma distinción se encuentran los estudios acerca del bienestar, en los cuales se ha diferenciado entre el enfoque hedónico, entendido como la obtención de placer y evitación del dolor, y el enfoque eudaimónico que explica el bienestar a partir de la autorrealización, el desarrollo del potencial humano y el funcionamiento psicológico pleno.

El término fluidez surge de dicha distinción ya que este concepto fue acuñado por Csikszentmihalyi (1975, 1996, 1997, 1998, 1999) para denominar al estado psicológico que experimentan las personas cuando se involucran en actividades gratificantes, es decir, en aquellas en las cuales desarrollan sus fortalezas y recursos. Este autor dedicó muchos años de su trabajo como investigador al estudio de esta vivencia y a través de sus estudios se logró producir una descripción exhaustiva acerca de las características fundamentales de dicho estado, pudiendo determinar las condiciones necesarias que lo favorecen. La importancia que le otorgó a esta experiencia radica en el hecho de que, según sus observaciones, las personas buscan alcanzar este estado en sus actividades, ya que implica un nivel óptimo de experiencia, alejado de la ansiedad y del aburrimiento.

A continuación describiremos el estado de “fluidez” al cual nos estamos refiriendo, las condiciones que deben converger para poder alcanzarlo, los principales hallazgos de investigación al respecto y luego nos detendremos en desarrollar algunos resultados de investigación que permitieron describir este estado psicológico y sus particularidades en la vejez. Estos hallazgos corresponden a investigaciones desarrolladas en la ciudad de Mar del Plata desde el año 2009 hasta el 2011. En todos los estudios los datos fueron relevados mediante la aplicación de cuestionarios estandarizados tales como: 1) el Cuestionario de experiencias de fluidez (Csikszentmihalyi, 1998); 2) la escala de Bienestar Psicológico (Casullo, 2002); y 3) la escala de Capital Psíquico (Casullo, 2006) – las últimas dos escalas se incluyeron en el caso de estudios correlacionales.

Asimismo se incorporaron preguntas que permitieron construir el perfil sociodemográfico de las personas que participaron en los diferentes estudios y en algunos se incorporó como instrumento la entrevista en profundidad con la finalidad de aumentar el conocimiento de esta experiencia en la vejez. Estos instrumentos fueron aplicados a muestras de adultos jóvenes y/o adultos mayores; en todos los casos la forma de selección fue no probabilístico-intencional.

Caracterización

Las experiencias de fluidez reciben este nombre por el modo en que las personas se refieren a dicho estado luego de haberlo experimentado. Por lo tanto, su denominación es el resultado de la descripción que realizaron las personas que fueron entrevistadas por Csikszentmihalyi, quienes referían alcanzar esa experiencia mental y corporal tan particular.

Ellos usaban la palabra “fluir” frecuentemente en sus explicaciones, cuando querían hacer entender a otra persona lo que habían sentido y lo hacían, diciendo “es como si la situación fluyera”, haciendo hincapié en distintos aspectos de la experiencia. Por lo tanto, las experiencias de fluidez pueden ser definidas como un estado psicológico especial caracterizado por la concentración o absorción completa en una actividad o situación (Csikszentmihalyi, & Csikszentmihalyi, 1998).

Las características mencionadas por quienes lo experimentan son: 1) atención dirigida con exclusividad a aquellos estímulos que son indispensables para la realización de la actividad, quedando por fuera de la conciencia otros estímulos e incluso los pensamientos sobre el propio estado mental; 2) el alto nivel de concentración durante la ejecución de la actividad o en la situación; 3) la sensación de que la actividad se ejecuta o la situación transcurre de manera automática, sin esfuerzos que resulten desagradables, pero representa un desafío; 4) esta última característica se asocia generalmente con la distorsión sentida en el paso del tiempo, pudiendo transcurrir de un modo más rápido o más lento; 5) la sensación de claridad con respecto a los objetivos de la actividad o situación; 6) el *feedback* inmediato acerca de la congruencia entre esos objetivos y lo que la persona está haciendo para alcanzarlos; 7) sentimiento de control y confianza; y finalmente, 8) la sensación de haber conseguido una experiencia satisfactoria y gratificante que se desea repetir (Jackson, & Csikszentmihalyi, 1999).

Es necesario destacar que el estado de fluidez puede experimentar variaciones; en primer lugar por tratarse de un estado dinámico no estático, y en segundo lugar por el hecho de que puede experimentarse en distintos grados de intensidad. En relación a este último aspecto se afirma que cuando la persona describe la experiencia haciendo alusión a todas las características antes mencionadas se puede llamar a su experiencia macroflujo, si en cambio refiere sólo alguna de las características habrá experimentado microflujo. Esto último puede darse en actividades agradables pero que plantean escasos retos (Csikszentmihalyi, 1990).

Condiciones para el logro de dicho estado

Lo primero que debemos decir es que la habilidad para poder experimentar este estado de “fluidez” varía entre las personas, debido tanto a condiciones innatas como también al aprendizaje logrado acerca del modo en que se puede alcanzar dicha vivencia y mantenerla. Además, existen componentes de la actividad o de la situación que facilitan el hecho de que una persona pueda sentirse de ese modo.

Estas experiencias pueden producirse en cualquier circunstancia siempre que las capacidades de las personas y las oportunidades de acción del medio coincidan debidamente. Esta interacción óptima es típica en condiciones donde las personas se implican voluntariamente en actividades diseñadas para ser agradables, como los deportes, juegos, espectáculos y actuaciones artísticas o religiosas. Pero, lo que este autor señala es que, la actividad y la experiencia son independientes una de la otra; así el mejor entretenimiento puede resultarnos aburrido y el trabajo más rutinario puede ser divertido.

De este modo, resulta imposible explicar la calidad de la experiencia en referencia a uno sólo de estos factores, como condiciones objetivas del entorno o la persona. Sólo la interacción de ambos producirá un tipo de vivencia que podrá acercarse al aburrimiento, la ansiedad o la fluidez, de acuerdo al modo en que se produzca la interacción.

Una de las contribuciones de la teoría del flujo ha sido cambiar la atención de los investigadores interesados por los procesos motivacionales, desde los aspectos de causalidad a los factores implicados en las consecuencias. No consiste tanto en comprender qué justifica una conducta determinada sino más bien en saber qué recompensa psíquica aporta. En primer lugar, se puede mencionar como condición la activación motivacional intrínseca, esto es, el interés de la persona por la actividad o situación en sí misma debido a la sensación de bienestar que se genera al realizarla. Este componente motivacional debe superar al de la motivación extrínseca, la cual alude al interés por las recompensas externas como podría ser el dinero o el reconocimiento de otras personas. La satisfacción no se encuentra en los resultados, sino en el proceso de la actividad en su conjunto (Salanova, 2005).

Sin embargo, el logro y mantenimiento de esta experiencia no depende solamente de la novedad o interés intrínseco sobre la actividad en cuestión, requiere también de la combinación óptima entre el nivel de desafío y las habilidades. Para ello, será necesario que exista o se logre un equilibrio entre las habilidades que demanda una actividad y las que el individuo cree disponer o dispone para realizarlas.

Por el contrario, cuando las habilidades personales superan a las requeridas las personas intentan complejizar la actividad para no experimentar aburrimiento o abandonan la misma. En cambio, cuando las habilidades requeridas por la situación superan ampliamente o no coinciden con las que dispone el individuo éste podrá experimentar ansiedad, sin lograr fluidez. Esto se halla directamente vinculado con la sensación de control sobre la actividad. Es por eso que la retroalimentación inmediata sobre la ejecución y la claridad en los objetivos son características esenciales para el logro de experiencias óptimas.

El hecho de comprender la actividad permite conocer el grado en que la ejecución depende directamente de cómo se esté realizando. Por lo tanto, no es suficiente con que ésta sea novedosa o interesante en sí misma, sino que además se requiere de la articulación entre el tipo de actividad, la motivación y las habilidades que dispone el individuo.

La fluidez y los factores que influyen en dicho estado fueron estudiados en diferentes contextos. Los estudios se han focalizado en reconocer dicho estado durante la ejecución de actividades físicas y deportivas en personas jóvenes, en especial en la exploración de su relación con el clima motivacional y con el trato del docente o el entrenador involucrado en la actividad (González-Cutre, Sicilia, & Moreno, 2006; Moreno, Cervelló, Martínez Galindo, & Alonso, 2007). También se hallaron antecedentes en relación al aprendizaje escolar (Calderón Sanchez, 2003), y al trabajo (Salanova, Martínez, Cifre, & Schaufeli, 2005). En su mayoría, estos estudios se realizaron sobre población joven, existiendo escasos antecedentes que describan estas experiencias en la vejez. A continuación, se describen algunas investigaciones que incluyeron adultos mayores.

El primer antecedente en torno a las experiencias de fluidez en personas mayores corresponde a una investigación realizada a partir de un grupo reducido - 36 entrevistados - de personas mayores coreanas. En esta investigación se encontró que, aunque todos los sujetos coincidían en la posible existencia de esta forma de experiencia, sólo el 33% lo reconocían en su vivencia personal. El autor concluye que el bajo porcentaje puede deberse a factores culturales, debido a la posible interpretación literal de las citas que componen el instrumento. En esta investigación se recogieron 15 actividades diferentes –como productoras de dicha experiencia- que correspondían a tres grandes categorías: actividades productivas (como el trabajo y las actividades domésticas), ocio y actividades religioso-educativas.

La principal diferencia entre géneros se debía básicamente a que los hombres mencionaban con mayor frecuencia las actividades de ocio, mientras que las mujeres mencionaban las actividades domésticas como generadoras de dicha experiencia. En la misma se encontró una relación significativa entre la satisfacción vital y la frecuencia de experiencias de fluidez, sobre todo entre el grupo de mujeres (Han, 1988).

Otro estudio, realizado por Voelkl (1990) se interesó por estudiar la relación entre los retos y las habilidades en las actividades de la vida diaria desarrolladas por 12 adultos mayores estadounidenses que vivían en residencias de larga estadía. Los resultados indicaron que la relación entre los retos y las habilidades se encuentra mejor explicada por la experiencia subjetiva que por la actividad objetiva que se esté desarrollando.

A continuación se despliegan, en este sentido, los resultados de estudios realizados en la ciudad de Mar del Plata, Argentina, los cuales tuvieron como propósito profundizar el conocimiento de esta experiencia en la vejez.

¿Se experimenta fluidez en diferentes momentos del ciclo vital?

Para responder a esta pregunta se realizaron varios estudios en los cuales se comparó la presencia/ausencia de experiencias de fluidez en personas de diferentes grupos etáreos. Tras estos estudios es posible sostener que las experiencias de fluidez son experimentadas tanto por los adultos jóvenes como por los mayores y en proporciones similares. Así, un estudio preliminar e inicial mostró que estas experiencias se presentaban en proporciones similares en ambos grupos etáreos (Sabatini, & Arias, 2009). Este primer resultado fue importante debido a que cuestiona uno de los prejuicios más extendidos acerca de la vejez, que señala a esta etapa vital como un momento de la vida caracterizado por la pasividad, carente de actividades significativas y gratificantes.

En contraposición a esta idea, las personas mayores priorizaron como motivo que origina dicha experiencia el placer y el disfrute de la actividad, mientras que los adultos jóvenes destacaron la concentración que requiere la misma. En cuanto al tipo de actividad en que alcanzaban este especial estado psicológico, ambos grupos mencionaron una amplia variedad, entre las que se incluían actividades físicas, artísticas, recreativas, deportivas, sociales, domésticas, de estudio, religiosas y laborales.

Las diferencias entre estos grupos se encontraron, principalmente, en el hecho de que las personas mayores mencionaron escasamente a las actividades laborales, lo que se explicaría en parte por haberse jubilado, en comparación con los jóvenes que las informaron más frecuentemente. Sin embargo, aunque escasamente, otras tareas como las domésticas y las religiosas sólo fueron mencionadas por el grupo de más edad.

Estos hallazgos se profundizaron en estudios posteriores - en los cuales se contó con muestras más numerosas - y se arribó a resultados similares a los del estudio anteriormente expuesto, encontrando además que si bien en ambos grupos de edad se atribuía en mayor medida el fin de la experiencia de fluidez al hecho de que la actividad que estaban realizando finalizara, en los jóvenes dicho estado se interrumpía, más frecuentemente que en los adultos mayores por la necesidad de comenzar una actividad obligatoria. Esto nos permitió pensar que en la vejez no sólo no disminuyen los niveles de gratificación que produce la actividad, sino que estas experiencias óptimas pueden sostenerse por más tiempo sin verse interrumpidas por la obligatoriedad de otras actividades (Sabatini, & Arias, 2010).

Diferencias por grupo de edad

Con posterioridad a los trabajos expuestos anteriormente se desarrolló una investigación con el objetivo de explorar si existían diferencias en cuanto a las experiencias de fluidez referidas por adultos mayores de dos franjas etáreas - 60 a 69 años y 70 a 79 años - y nuevamente se encontró que las experiencias de fluidez ocurrían en proporciones similares entre ambos grupos de edad, siendo las experiencias de macroflujo más frecuentes entre el grupo de mayor edad. Además, ambos coincidían con respecto a los motivos que permiten y facilitan este tipo de experiencias. El gusto por la actividad fue mencionado prioritariamente; la concentración apareció en segundo lugar - aunque con frecuencia muy inferior al primero. La libre elección, el manejo de la actividad y la creatividad fueron mencionadas muy escasamente.

Con respecto al motivo de finalización de la experiencia de fluidez los entrevistados manifestaron mayoritariamente que fue consecuencia de culminar la actividad que la originaba. Sin embargo, efectuando una comparación por grupos de edad, se encontró que los adultos de 70 a 79 años refieren en mayor medida éste motivo.

El comienzo de una actividad obligatoria como fin de la experiencia fue superior en el grupo de 60 a 69 años. La distracción apareció muy escasamente en ambos y no se hallaron diferencias entre los grupos (Sabatini, & Zariello, 2010).

Estos datos nos permiten señalar que las experiencias de fluidez no solo continúan vigentes durante la vejez sino que además parecen profundizarse conforme avanza la edad, ya que una serie de condiciones que involucran aspectos individuales y sociales propician el experimentar dicho estado.

Diferencias por género

Análisis posteriores centrados en establecer una comparación por género permitieron observar similitudes y diferencias en el modo en que experimentan la fluidez varones y mujeres. Mientras que la cantidad de personas que refirieron experimentar este estado se mantuvo en proporciones similares, los varones refirieron en mayor medida la vivencia de estas experiencias indicando todas las características de la misma.

Entre los motivos que dieron origen a la experiencia de fluidez tanto en las mujeres como en los varones fue mencionado prioritariamente el gusto por la actividad. En orden de frecuencia decreciente, le sigue la concentración aunque con frecuencias muy inferiores al primero. La libre elección, el manejo de la actividad y la creatividad fueron escasamente mencionadas. Los hombres mencionaron en mayor medida que las mujeres a la concentración como factor importante para el logro de fluidez, mientras que las mujeres resaltaron el gusto por la actividad. Con respecto a la finalización del estado de fluidez, se mencionó como motivo principal la culminación de la actividad que la originaba. Sin embargo, un número elevado de mujeres, a diferencia de los varones, mencionó que el motivo de dicha finalización había sido el comienzo de otra actividad obligatoria. La distracción fue mencionada muy escasamente tanto en las mujeres como en los varones (Arias, & Sabatini, 2010).

¿Cómo describen las personas mayores la experiencia de fluidez?

Otro estudio tuvo como objetivo explorar la vivencia subjetiva de fluidez en adultos jóvenes y adultos mayores (Sabatini, 2011).

Del análisis de los datos se desprendió que las personas de ambos grupos etarios describen esta vivencia de un modo similar encontrándose las siguientes categorías emergentes.

Las personas entrevistadas hacen referencia a la “desconexión” que se produce durante estas experiencias de todo lo que sea ajeno a la actividad, lo que los lleva a experimentar un completo estado de unión con la actividad que realizan. Ambos grupos de edad coinciden al describir esta experiencia haciendo alusión a sensaciones de “felicidad”, “placer”, “tranquilidad”, “alegría” y “completud”. Algunos ejemplos de ello son:

“Es precioso, porque vos parece que te olvidás de todo, de todo, es como si te desconectaras del mundo, es una felicidad...es inexplicable, ¿viste como cuando a uno le duele la cabeza y te tomás un geniol y te alivia? Bueno, es lo mismo...me tranquiliza, me da alegría.” (Oscar, 73 años).

“es muy placentero...como una sensación de plenitud...a ese momento no le falta nada...un estado muy alto de bienestar...es una sensación de exactitud de estar justo ahí lo que tiene que estar...” (Susana, 36 años).

“Me da felicidad...me siento completa...me da mucho placer...” (Isabel, 69 años).

“no es algo que sea voluntario, o sea, me pasa, al terminar la actividad, me doy cuenta que me perdí que no escuché muchas cosas que pasaron alrededor, me enfoco...es como estar ahí, solamente ahí, yo puedo estar con un montón de problemas personales pero en ese momento tengo todo puesto ahí...es extraño porque es como una concentración pero no es algo forzado, es como un dejarse llevar...una concentración pero muy relajada, placentera, es una sensación de estar a full ahí pero también dejándome llevar...es algo que me gusta mucho y a su vez es algo como que quiero que me salga bien...le pongo mucha energía...hay momentos en los que me pasa más...cuando aparece una dificultad...es un enfoque total...” (Sabina, 30 años).

También hacen referencia al “bienestar” que reporta la actividad en la que alcanzan dicho estado y la sensación de “pertenencia” con dicha actividad, ligada generalmente a algún aspecto importante de su “identidad” y a la “trascendencia”:

“me siento identificada, siempre desde chiquitita me enseñaron a dibujar...es lo mío... es emocionante.” (Isabel, 69 años)

“siento que el espíritu se me eleva...relax completo...me siento mejor...duermo mejor...encontré la forma de conocerme y curarme sin remedios sin medicación. Yo les transmití esto a mis hijos.” (Helena, 70 años)

“sentís felicidad, como que trasciende lo que haces...son cosas que se van trayendo, mi mamá también escribía...siento un gran placer...un motivo para vivir, esa llama, te ayuda aunque no seas una cantante, una escritora, una pintora, te ayuda a sobrevivir...es parte de uno, es esencial.” (María Laura, 66 años).

“siempre me causó mucho placer...me traslado y me meto en un mundo que es medio mío...la pintura me hace volar...es poder transmitir y crear cosas...te saca de la cosa gris y rutinaria.” (Mario, 71 años).

“me aísla del mundo, me concentro en mí, en esa experiencia y lo hago con pasión, con amor y me dejo llevar...me encanta hacerlo y es como que transmito, me comunico a través de eso...es en lo que más placer siento, es todo, es la cabeza, los pensamientos, son sensaciones, por ese momento estas fuera de un sistema y sos vos mismo con eso...es transportarte, como viajar en un paraíso...son sensaciones que vienen por dentro, que te dejás llevar, que tienen que ver con el placer, con sentirse bien, una vivencia que es hermoso.” (Lisandro, 42 años).

Otro aspecto señalado en ambos grupos de edad fue el “aumento de energía” que se experimenta luego de realizar la actividad en oposición al cansancio que se produce haciendo otras.

“me olvido de todo y siento eso solo...me pone mucho las pilas en el resto de las cosas, me genera placer...estoy contenta, como una libertad mental, como que no tengo nada en la cabeza...es como un cable a tierra.” (Gisela, 32 años).

“no me siento cansada, ni agotada...tiene que ver con el placer que uno obtiene después...la búsqueda de eso hace que me enfoque, como muy satisfactorios, yo puedo olvidarme de cosas feas o angustiantes, mías, propias...es como una especie de realización también, una autorrealización.” (Sabina, 30 años).

Relación con otras variables positivas: capital psíquico y bienestar psicológico

Csikszentmihalyi (1998) resalta la importancia de lograr “Experiencias de Fluidez” cotidianamente, en tanto contribuyen a una significativa mejora en la calidad de vida; quien ha atravesado una experiencia óptima se siente más hábil y capaz. Al mismo tiempo tiene una importante vivencia de integración, en tanto sus pensamientos, intenciones, sentimientos y sentidos se enfocan en un mismo objetivo. Después de un episodio de “*Flow*” la persona se siente mejor consigo misma.

Estudios anteriores en los que se exploró la relación entre las experiencias de fluidez y otras variables positivas, como el capital psíquico y el bienestar psicológico, han demostrado que aquellas personas que tienen “Experiencias de Fluidez” con regularidad obtienen puntuaciones superiores en el puntaje global del Capital Psíquico y en tres de sus dimensiones: emocional, cognitiva y psíquica (Sabatini, & Arias, 2009a).

En cuanto al bienestar psicológico (Sabatini, & Arias, 2009b, & Sabatini, 2011), el análisis de los datos indicó que aquellas personas mayores que experimentaban fluidez obtenían puntajes significativamente más elevados en las puntuaciones globales y en la dimensión “proyectos”, la cual hace referencia a la evaluación que realiza la persona acerca de la existencia de metas y proyectos en su propia vida. Además, tanto en la dimensión “vínculos” como en “autonomía” se pudo ver un aumento en los promedios del grupo que refería experiencias de fluidez, aunque esta diferencia no haya sido significativa. Cabe destacar que estos resultados se presentaron solamente en el grupo de adultos mayores, no así en el de jóvenes, en los cuales no se halló dicha relación.

La fluidez se constituye, entonces, como un fenómeno que contribuye a una vejez plena y satisfactoria, generando sensaciones positivas en quien la experimenta.

Conclusión

Los resultados de los estudios presentados nos indican que las personas mayores, al igual que las jóvenes, mantienen su interés por alcanzar y mantener Experiencias de Fluidez y que lo logran a través de sus actividades.

También indicaron a la vejez como una etapa de la vida propicia para el desarrollo de actividades, en las cuales las personas aplican sus recursos, ya sea en actividades que han sido significativas a lo largo de la vida y con las cuales se identifican, o actividades novedosas que pueden surgir a partir del cambio de roles o de la búsqueda intencional por descubrir nuevos desafíos.

Las personas mayores buscan y logran optimizar sus experiencias, ello sumado a los fuertes cambios que se están produciendo a nivel social y cultural permite que en esta etapa las personas puedan llevar al máximo su experiencia en cada actividad, pudiendo experimentar esta vivencia positiva en variadas situaciones y en muchos casos con mayor profundidad que en otras etapas de la vida.

El estudio de las variables positivas permite ampliar el conjunto de intervenciones como profesionales, al posibilitar una mirada desde otro ángulo a partir del cual trabajar. Las Experiencias de Fluidez en particular, al depender de la interacción entre factores subjetivos y objetivos, nos brindan la posibilidad de intervenir en la creación de ambientes que faciliten el logro de este estado cognitivo y, principalmente, emocional. Para ello será necesario el conocimiento de las habilidades y capacidades de cada individuo, y de éste en su interacción con otros, ya que a través de la aplicación de dichas habilidades en situaciones o actividades podrá surgir la experiencia a la cual nos referimos.

Referencias

Arias, J., & Sabatini, M. B. (2010). Experiencias de fluidez y vejez. Revisión de diversos hallazgos de investigación. *Revista de Psicología da IMED*, 2(2), 409-419.

- Calderón Sanchez, G. (2003). *Relación entre la experiencia subjetiva del estado de fluidez y la comprensión lectora*. Tesis para obtener el título de Psicólogo, Escuela de Ciencias Sociales, Departamento de Psicología, Universidad de las Américas Puebla, Cholula, México.
- Casullo, M. (2002). Evaluación del Bienestar Psicológico. En: Casullo, M., Brenlla, M.E., Castro Solano, A., Cruz, M. S., Gonzalez, R., Maganto, C., Martín, M., Martínez, P., Montoya, R. & Morote, R. (2002). *Evaluaciones del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Casullo, M. (2006). El Capital Psíquico. Aportes de la Psicología Positiva. *Psicodebate*, 6, 59-72.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco, EUA: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York, EUA: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York, EUA: HarperCollins.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow*. New York, EUA: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. (1998). *Experiencia óptima: Estudios psicológicos del Flujo en la Conciencia*. Bilbao, España: Descleé de Brouwer.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American psychologist*, 54(10), 821-827.
- González-Cutre, D., Sicilia, A., & Moreno, J. A. (2006). Las estrategias de disciplina y la motivación autodeterminada como predictoras del flow disposicional en jóvenes deportistas. En: González, M. A., Sánchez, J. A., & Areces, A. (Eds.). *IV Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte*, 740-744. A Coruña: Xunta de Galicia.
- Han, S. (1988). The relationship between life satisfaction and flow in elderly Korean immigrants. En: Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (Eds.). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*, 138-149. New York, EUA: Cambridge University Press.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., Martínez Galindo, C., & Alonso, N. (2007). Predicción del flow disposicional según el clima motivacional y el trato generado por el profesor en clase de educación física. *Análisis y Modificación de Conducta*, 33, 207-228.
- 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. Comunicación presentada en el *XVI Jornadas de Investigación y Quinto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Buenos Aires, Argentina. Publicado en memorias de congreso: ISSN 1669-5097.
- Sabatini M. B., & Arias, C. J. (2009a). Relación entre capital psíquico y experiencias de fluidez. Un estudio con adultos mayores. *I Congreso de la Cátedra de Psicología de la Tercera Edad y Vejez "Envejecimiento y Vida cotidiana"*. Buenos Aires, Argentina.
- Sabatini, M. B. & Arias, C. J. (2009b). Experiencias de fluidez y bienestar psicológico. Un estudio con adultos mayores. *2º Congreso Internacional de Investigación de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de La Plata*. La Plata, Argentina.

Sabatini, M. B., & Arias, C. J. (2010). Hallazgos acerca de las Experiencias de Fluidez. Diferencias por grupos de edad y género. Comunicación presentada en el *Undécimo Congreso Virtual de Psiquiatría*. Disponible en la World Wide Web: <<http://www.bibliopsiquis.com/bibliopsiquis/bitstream/10401/932/1/17cof945528.pdf>>.

Sabatini, M. B., & Zariello, M. F. (2010). Estudio comparativo de las Experiencias de Fluidez en dos grupos etéreos. Comunicación presentada en el *XVII Jornadas de Investigación y Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Buenos Aires. Publicado en memorias de congreso: ISSN 1667-6750.

Sabatini, M. B., (2011). Análisis de la relación entre Experiencias de Fluidez y Bienestar Psicológico en adultos jóvenes y mayores. Comunicación presentada en el *V Congreso marplatense de Psicología*. Mar del Plata. Publicado en actas: ISBN: 978-987-544-391-4

Salanova, M., Martínez, M., Cifre, E., & Schaufeli, W. (2005). ¿Se pueden vivir experiencias óptimas en el trabajo? Analizando el flow en contextos laborales. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 58(1), 89-100 Extraído el 20 junio, 2010, de <http://bscw.uji.es/pub/bscw.cgi/d313179/>.

Seligman, M. (2003). *La Auténtica Felicidad*. Barcelona, España: Ediciones B.

Recibido en 17/12/2015

Aceptado en 30/12/2015

María Belén Sabatini - Facultad de Psicología. Universidad Nacional de Mar del Plata. Mar del Plata, Argentina.

E-mail: belen_sabatini@gmail.com