

## Actividad estructurada *vs.* actividad desestructurada, realizadas en solitario *vs.* en compañía de otros y la experiencia óptima

Belén Mesurado\*

Centro Interdisciplinario de Investigaciones en Psicología Matemática y Experimental (CIIPME)  
Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET)  
Buenos Aires (Argentina)

**Resumen:** Se presentan los resultados de un trabajo empírico, acerca de las diferencias de la experiencia de *flow* según el tipo de tareas (estructuras *vs.* desestructuradas) que se realiza, el modo de realizarla (solitaria *vs.* en compañía de otros) y de variables demográficas (edad y sexo) en niños y adolescentes. Se trabajó con una muestra de 801 participantes de 9 a 15 años de edad, que asisten a escuelas públicas y privadas, de nivel socio-económico medio. La experiencia de *flow* fue evaluada mediante el Cuestionario de Experiencia Óptima para niños y adolescentes (Mesurado, 2008). Los resultados indican que cuando los niños y adolescentes eligen las tareas estructuradas como actividad intrínsecamente motivante tienen mayor nivel de experiencia óptima que aquellos que eligen las tareas desestructuradas. Asimismo pudo observarse que cuando realizan las tareas acompañados tienen mayor experiencia óptima que cuando la realizan solos. Del mismo modo se hallaron diferencias en función de la edad pero no en relación al sexo, tanto las mujeres como los varones experimentan niveles similares de gratificación durante la realización de una tarea intrínsecamente motivante.

**Palabras clave:** Experiencia óptima; actividades estructuradas; actividad desestructurada; motivación intrínseca.

**Title:** Structured *vs.* unstructured activity, carried out alone *vs.* in the company of others, and the optimal experience.

**Abstract:** This is the presentation of the results of an empiric work, about the differences observed in the flow experience depending on the type of task (structured *vs.* unstructured) that is carried out, on the way in which it is carried out (alone *vs.* in the company of others) and on demographic variables (age and sex) in children and adolescents. The sample included 801 participants from 9 to 15 years of age, who attend either public or private schools of middle socioeconomic level. The flow experience was evaluated by means of the Questionnaire of Optimal Experience for children and adolescents (Mesurado, 2008). The results indicate that children and adolescents who choose structured tasks as intrinsically motivating activities, they reach a higher level of optimal experience than those who choose unstructured tasks. Also, it can be observed that when they carry out the tasks in the company of others, they go through higher optimal experience than when they do so alone. In the same way, there are differences connected to age, but not to sex, since both females and males experience similar levels of satisfaction or gratification during the performance of an intrinsically motivating task.

**Key words:** Optimal experience; structured activity; unstructured activity; intrinsic motivation.

### Introducción

Resulta de gran importancia para la psicología positiva analizar cuáles son los diferentes aspectos de una tarea (realizada en un estado de motivación intrínseca) que pueden influir en los estados de gratificaciones y bienestar de los niños y adolescentes. Es por ello que este trabajo pretende estudiar la relación de una característica de las tareas (estructurada *vs.* desestructurada), el modo de realizarla (en solitario *vs.* en compañía de otras personas) y el estado subjetivo óptimo de *flow*.

El estado de experiencia óptima o *flow* es un estado de experiencia positiva, que ocurre cuando el actor de una tarea está totalmente implicado en la actividad que realiza, en una situación donde es necesario que las habilidades personales igualen los desafíos que se le presentan (Jackson y Marsh, 1996).

El psicólogo húngaro Csikszentmihalyi describió el fenómeno de la experiencia óptima o *flow* como una sensación de que las propias habilidades son adecuadas para enfrentarse a los desafíos de la tarea. Esta es una actividad dirigida hacia metas y regulada por normas que, además, ofrece indicaciones claras para saber si se está realizando bien la actividad. La concentración es intensa, lo cual impide prestar atención a elementos irrelevantes. La conciencia de sí mismo desaparece y el sentido del tiempo suele distorsionarse

(Csikszentmihalyi, 1998). Puede afirmarse que el *flow* es un estado psicológico complejo, que está compuesto tanto por aspectos cognitivos (atención, concentración, etc.) como afectivos (diversión, felicidad, etc.), que se produce durante la realización de la actividad, al tiempo que se percibe una sensación de logro (Mesurado, 2007 y Csikszentmihalyi, 1999).

Algunos autores como Chen, Wigand y Nilan (cit. por Salanova, Martínez, Cifre y Schaufeli, 2005) consideran que el proceso de *flow* está caracterizado por tres dimensiones o estados principales.

En primer lugar, una serie de *antecedentes* que se refieren a la percepciones de metas y retos claros, de *feedback* inmediato y la oportunidad de actuar percibiendo capacidades y habilidades ajustadas para la acción. En segundo lugar, la *experiencia* se caracteriza por la fusión entre conocimientos y acción, concentración y alto sentido de control. Finalmente los *efectos* que consisten en pérdida de la conciencia de sí mismo y distorsión temporal (Salanova *et. al.* 2005, p. 91).

La experiencia óptima puede considerarse un estado de motivación intrínseca (Smith, 2005; Csikszentmihalyi, 1999b, Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1998) porque la actividad produce un estado mental tan satisfactorio que la persona realiza la actividad sin importarle la recompensa externa y aun cuando requiera invertir un alto costo de energía en la tarea o bien realizar un gran esfuerzo para alcanzar la meta.

Por otro lado, son varios los autores que postulan que la presencia de un estado de *flow* depende de ciertas condiciones externas de la tarea (Whalen y Schooling, 1998; Lewis, 1996; Block, 1984). Las actividades que tienden a producir

\* Dirección para correspondencia [Correspondence address]: Belén Mesurado. Tte. Gral. Juan D. Perón 2158 C1040AAH.. Buenos Aires (Argentina). E-mail: [bmesurado@conicet.gov.ar](mailto:bmesurado@conicet.gov.ar)

experiencia óptima presentan metas concretas, producen un grado de desafío que permite a la persona ajustar o calibrar sus capacidades. La tarea presenta ciertos mecanismos de *feedback* intrínsecos y por sus características tiende a impedir las distracciones (Lewis, 1996). Estas características, descritas por Lewis como condiciones externas propiciadoras de *flow*, se encuentran presentes en las tareas de tipo estructurado.

### Actividades que facilitan el flujo (*flow*) y el anti-flujo

Las actividades facilitadoras de la experiencia subjetiva de *flow* son aquellas que están regidas por “reglas que requieren de un aprendizaje de habilidades, establecen metas, producen retroalimentación y hacen posible el control” (Csikszentmihalyi, 1998, p.116). Esto promueve la concentración y, por consiguiente, la implicación en la tarea. No obstante es importante tener en cuenta que una persona no suele disfrutar de una actividad realizándola por mucho tiempo, sin un aumento en los niveles de complejidad de la misma. El desequilibrio entre desafío y habilidad provocaría aburrimiento cuando la habilidad superara ampliamente a la dificultad de la tarea, o frustración cuando las exigencias de la actividad sobrepasaran la habilidad personal (Delle Fave y Bassi, 2003, Csikszentmihalyi y Hunter, 2003, Massimini y Carli, 1998).

Investigadoras como Allison y Duncan (1998) realizaron estudios con el objetivo de identificar contextos (laboral, doméstico o lúdico), donde las mujeres (profesionales y trabajadoras manuales) experimentan mayor y menor sensación de *flujo*. Las conclusiones de estos estudios mostraron que aquellas actividades que permitían generar, en primer lugar, sensación de dominio y control y, en segundo lugar, sensación de autonomía y libertad, parecían elicitar con mayor facilidad experiencias de flujo. Esto ocurría tanto en situaciones de soledad como en la interacción con otras personas. Por el contrario, las fuentes de anti-flujo estaban relacionadas con tareas tediosas, simples y repetitivas que no eran percibidas como importantes por la persona que las realizaban. La realización de estas actividades no era intrínsecamente motivadora porque no producían desafío, ni sensación de control sobre la tarea.

Resulta de gran importancia aclarar aquí que “ninguna actividad garantiza la aparición de flujo o anti-flujo” (Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1998, p. 44 y 45). La experiencia óptima depende, por un lado, de las características de la actividad y, por otro, de las capacidades personales, así como de la percepción y de la actitud que se tiene ante la tarea. El impacto de los eventos externos sobre la felicidad y el flujo está mediatizado por el sistema de valores personales y la estructura interpretativa cognitiva (Csikszentmihalyi y Hunter, 2003).

### Actividad Estructurada vs. Actividad Desestructurada en la Experiencia Óptima

Se entiende por actividad estructurada aquella tarea “para la cual existen procedimientos o instrucciones que van paso por paso” (Stoner, Freeman y Gilbert, 1996, p. 528). Por tanto los participantes o bien los miembros de un grupo “tienen una idea muy clara de lo que se espera que hagan. En cambio, cuando las tareas no están estructuradas, (...) los roles de los miembros del grupo son más ambiguos” (Stoner, Freeman y Gilbert, 1996, p. 528). Conviene por tanto hacer notar aquí que no se entiende la tarea estructurada como aquella actividad que presenta una sola solución válida posible, con escasa interacción con el entorno o con otros individuos, sino más bien es la que incluye reglas, permite la aplicación de un procedimiento, establece objetivos claros y posibilita el desarrollo de habilidades o destrezas específicas.

Por actividad desestructurada se entiende aquella tarea espontánea, que puede o no surgir mediante una planificación previa, pero no es una actividad pautada. La tarea en sí misma no requiere de reglas fijas, ni implica *per se* el desarrollo de habilidades específicas, como por ejemplo ver televisión, salir con amigos, etc.

En algunas ocasiones, refiere Csikszentmihalyi (1998), el estado de experiencia óptima puede aparecer por casualidad, por una coincidencia entre las condiciones externas (culturales, una situación concreta del momento, una compañía especial, etc.) o internas (propias de la persona). Este estado óptimo en acontecimientos espontáneos puede darse por ejemplo, en una conversación interesante con amigos o familiares, durante la cual cada uno disfruta de la presencia o del relato del otro. Sin embargo, es mucho más probable que la experiencia óptima sea el resultado de una actividad estructurada que de una actividad espontánea (Csikszentmihalyi, 1998). Pese a estas afirmaciones, hasta el momento no se han encontrado investigaciones que hayan analizado empíricamente la relación entre las actividades estructuradas y el estado óptimo, aunque sí se han analizado las relaciones entre diferentes actividades y la experiencia óptima (Barnett, 2007; Delle Fave y Bassi, 2003; Csikszentmihalyi, 2003; Csikszentmihalyi, 1981).

Se piensa que la razón por la cual las actividades estructuradas conducirían a un mayor estado de experiencia óptimo, se debe a que la realización de tales acciones requiere el conocimiento y el dominio de reglas fijas que deben ser aprendidas. Este aprendizaje ayuda a generar habilidades para establecer y alcanzar metas. De esta manera, las actividades estructuradas producen una retroalimentación y hacen posible el control o el dominio de la situación (Csikszentmihalyi, 1998). Del mismo modo, Csikszentmihalyi (2003) hacía notar que, si bien los adolescentes manifestaban sentirse felices cuando estaban por ejemplo mirando televisión (actividad desestructurada), mostraban muchas más felicidad mientras jugaban al baloncesto o estaban tocando el piano (actividades estructuradas). De todas maneras, desde el punto de vista sociológico, hay una oposición cada vez más clara

y definida entre la concepción de ocio (coincidiendo generalmente con actividades desestructuradas) y el trabajo (actividad estructurada) (Barnett, 2007; Delle Fave y Bassi, 2003). Se percibe el ocio como gratificante y, por el contrario, el trabajo o el estudio como actividades que coartan la libertad y la satisfacción.

A pesar de lo anteriormente afirmado por Csikszentmihalyi en relación a que las actividades estructuradas son propiciadoras del *flow* más que las desestructuradas, algunos de sus estudios presentan contradicciones. Investigaciones con adolescentes muestran que la mayoría de los sentimientos positivos se experimentan durante la práctica de aficiones o deportes (actividad estructurada), al escuchar música (actividad desestructurada) o conversando con amigos (actividad desestructurada) (Csikszentmihalyi, 1981). En tales momentos, ellos decían que estaban significativamente más felices, libres, activos y fuertes que el resto del día. Los sentimientos negativos fueron asociados a la asistencia a clases (actividad estructurada), cuando estaban trabajando (actividad estructurada), o cuando estaban solos, pues en tales situaciones es cuando se sentían más tristes, obligados, pasivos y débiles (Csikszentmihalyi, 1981). Dados estos hallazgos empíricos no queda claro si la estructuración de la tarea puede actuar como facilitadora o no de la experiencia óptima.

### Las actividades en soledad y el *flow*

Existen posturas diametralmente opuestas sobre el valor psicológico de las actividades realizadas en soledad; para algunos autores la soledad es un vehículo para el auto-descubrimiento, la creatividad y la inspiración (Larson y Csikszentmihalyi, 1978). Estas posturas atribuyen a los estados de soledad voluntaria numerosas condiciones positivas, por lo que las tareas realizadas en soledad serían capaces de producir experiencias de *flow*. Posturas contrarias entienden la soledad como un estado de aislamiento físico y emocional de los otros, que no es elegido voluntariamente (Larson y Csikszentmihalyi, 1978). De aquí que las actividades realizadas en soledad podrían estar asociadas a los estados de anti-*flow*. No obstante, Longan (1985) afirma que es posible experimentar *flow* en situaciones adversas para las personas, incluso cuando están sometidas a la soledad y al aislamiento involuntario, como puede ser el cautiverio o la prisión física, siempre que ellas se propongan dentro de esas situaciones tareas con metas desafiantes.

Investigaciones realizadas por Larson y Csikszentmihalyi (1978) demostraron que cuando los adolescentes realizan actividades en soledad experimentan en mayor medida un estado subjetivo negativo de mayor debilidad, pasividad y hostilidad, características que están presentes en el estado metal subjetivo de anti-*flow*. La asociación entre los estados afectivos negativos y el tiempo pasado en soledad se daba, según Larson y Csikszentmihalyi (1978), en la mayoría de las actividades que los adolescentes realizaban, pero particularmente en actividades pasivas (comiendo, caminando, etc).

Asimismo comprobaron que cuando un adolescente está implicado en una actividad voluntaria, sus estados subjetivos son más negativos cuando la realiza en soledad que cuando la realiza con otros.

Dados los antecedentes planteados, en este artículo se establecieron tres objetivos. El primero fue determinar empíricamente si la estructuración de las actividades facilita la experiencia óptima. El segundo fue analizar si los niños y adolescentes experimentan mayores niveles de experiencia óptima realizando las tareas en soledad o en compañía. Y el tercero estudiar si existe una diferencia en la experiencia subjetiva de los niños y adolescentes en la realización de la actividad, de acuerdo al sexo y a la edad.

## Método

### Muestra

La muestra está compuesta por 802 estudiantes secundarios de centros educativos, tanto públicos como privados, de las ciudades de San Fernando del Valle de Catamarca, San Miguel de Tucumán, San Isidro de Lules, La Reducción y Buenos Aires, de Argentina. Comprende participantes de 9 a 15 años de edad (M= 12, DT= 1.5), 294 varones (36.7%) y 507 (63.3%) mujeres, de nivel socioeconómico medio. La recogida de datos se realizó por grupos de a 20 participantes, aproximadamente.

### Instrumentos y procedimiento

La recogida de los datos consistió en las fases siguientes:

- a) Aplicación de un *Cuestionario de Experiencia Óptima. Parte I*. Se presentó a los participantes varias oraciones con una breve descripción de la experiencia de *flow*. La elaboración de dichas oraciones estuvo basada en las descripciones utilizadas por Csikszentmihalyi (1982) para sus entrevistas con personas que experimentaban motivación intrínseca, adaptándolas a realidades más próximas a las vivencias de niños y adolescentes. Si el participante respondía afirmativamente, se pasaba a explorar -mediante una pregunta abierta- la actividad motivante, es decir el tipo de actividad con la cual experimentó *flow* (véase Anexo 1).
- b) Registro y categorización de las actividades motivantes. Posteriormente las respuestas abiertas fueron codificadas en (1) Actividad Estructurada o (2) Actividad Desestructurada. Las actividades incluidas en la categoría actividad estructurada fueron: deporte, estudio de alguna asignatura escolar, juegos con reglas (por ejemplo, videos juegos) y finalmente aprendizaje de algún instrumento musical y/o composición. Las actividades incluidas en la categoría actividad desestructurada fueron: juegos libres (por ejemplo jugar a la muñecas, dibujar), escuchar música, encuentro con amigos o familiares, mirar televisión y chatear o navegar por Internet.

c) Administración del *Cuestionario de Experiencia Óptima. Parte II*. Para medir el *flow* en la actividad motivante elegida por los participantes, se utilizó el Cuestionario de experiencia óptima para niños y adolescentes de Mesurado (2008), el cual es una adaptación del Método de Muestreo de Experiencia de Csikszentmihalyi y Larson (1987) (para mayor información sobre este método puede verse Hektner, Schmidt y Csikszentmihalyi, 2007; Hormuth, 1986).

El Cuestionario de experiencia óptima, apunta a medir dos aspectos de la experiencia de *flow*: la calidad afectiva y la activación cognitiva por un lado y la percepción de logro y *feedback* positivo, por el otro. Dicho cuestionario consta de 12 ítems de escala tipo Lickert de 5 puntos y de 14 ítems de diferencial semántico de 7 puntos. El cuestionario presenta una confiabilidad muy satisfactoria (Mesurado, 2008). (Véase Anexo 2).

Por último, se les preguntó a los participantes si cuando realizan la actividad intrínsecamente motivante y vivencian experiencia óptima, suelen estar: solos/as o acompañados/as. Este ítem se utilizó para medir el modo habitual (en soledad o acompañado) del niño o adolescente cuando realiza la tarea intrínsecamente motivante.

d) Recolección de *Variables demográficas*. Como pudo verse en el Anexo 1, al comienzo de la evaluación se pedía a los participantes que indicaran su edad y sexo.

## Resultados

### Análisis descriptivo de los datos

En la Tabla 1 se muestra la frecuencia de las actividades, que los niños y adolescentes eligieron como intrínsecamente motivantes, y que posteriormente fueron incluidas en las categorías Actividad Estructurada y Actividad Desestructurada.

En la Tabla 2 pueden verse las medias y desviaciones típicas de la experiencia de *flow*, según las distintas variables implicadas en el estudio.

**Tabla 1:** Frecuencia de las actividades elegidas como intrínsecamente motivante para los niños y adolescentes.

Actividades Intrínsecamente Motivante	N
1. Actividades Estructuradas	
1.1. Deportes	185
1.2. Estudio	134
1.3. Juegos con reglas	44
1.4. Música	38
2. Actividades Desestructuradas	
2.1. Juego Libres	114
2.2. Escuchar música	86
2.3. Encuentros con amigos y familiares	84
2.4. Mirar TV	80
2.5. Chatear o navegar por Internet	36
Total	801

**Tabla 2:** Estadística descriptiva de la experiencia de *flow* en cada una de las variables de estudio.

Actividad	Estructurada n = 401		Desestructurada n = 400	
	M	DT	M	DT
Flow	4.87	.54	4.6	.65
Realización	Solitario n = 379		Acompañado n = 422	
	M	DT	M	DT
Flow	4.63	.65	4.88	.55
Sexo	Masculino n = 294		Femenino n = 507	

### Análisis de la varianza

Dado los objetivos que se plantearon en la investigación, se realizó un ANOVA trifactorial 2 (Actividad: Estructurada vs. Desestructurada) x 2 (Realización: Solitaria vs. Acompañada) x 2 (Sexo: Hombre vs. Mujer), incluyendo la edad como covariable y tomando la experiencia de *flow* como variable dependiente. Se consideró a la edad como una covariable debido a que en otras investigaciones se hallaron importantes diferencias entre la motivación intrínseca, extrínseca y en los estados de gratificación en función de la edad (Moreno Murgia, Cervelló Gimeno, González Cutre Coll, 2006; Moneta, Schneider y Csikszentmihalyi, 2001).

A partir de los resultados obtenidos en el ANOVA trifactorial (Véase Tabla 3) se pueden observar diferencias significativas en la experiencia óptima entre los participantes que realizan actividades estructuradas y los que realizan actividades desestructuradas  $F(1, 792) = 29.79, p = .000$ . Aquellos niños y adolescentes que eligieron como actividades intrínsecamente motivante a las estructuradas informaron niveles de experiencia óptima más elevados que aquellos que eligieron actividades desestructuradas.

Los resultados también indican niveles más altos de experiencia óptima en los participantes cuando están realizando la actividad acompañados, que cuando la están realizando solos  $F(1, 792) = 17.16, p = .000$ . Estos resultados coinciden con los hallados en la investigación de Larson y Csikszentmihalyi (1978) sobre la experiencia de soledad en los adolescentes.

Por otro lado puede observarse que, si bien tanto los varones como las mujeres experimentan niveles más bajos de *flow* durante la realización de tareas desestructuradas, la percepción subjetiva de *flow* es superior cuando la tarea desestructurada es realizada acompañado, que en soledad (Figuras 1 y 2).

Por el contrario no se halló diferencia significativa al .01 de la experiencia óptima según el sexo de los participantes  $F(1, 792) = 4.72, p = .05$ , con lo que se puede afirmar que tanto las mujeres como los varones de las edades estudiadas experimentaron niveles similares de *flow*.

No se apreciaron efectos de interacción de las variables tipo de actividad y modo de realización sobre el *flow*  $F(1, 792) = 0.99, ns$ ; entre tipo de actividad y sexo sobre el *flow*  $F(1, 792) = 0.94, ns$ ; como así tampoco entre modo de reali-

zación de la tarea y sexo sobre el *flow*  $F(1, 792) = 2.22$ , ns. Tampoco se obtuvo una interacción significativa entre tipo de tarea, modo de realización y sexo  $F(1, 792) = 0.4$ , ns. Si bien la interacción A x R (tipo de actividad y modo de realización) no es significativa, cuando estas variables son estudiadas junto con edad y sexo, los gráficos indicarían cierta interacción (Véase Figuras 1 y 2).

Con respecto a la covariable edad incluida en el estudio, se puede afirmar que está linealmente relacionada con la variable dependiente experiencia óptima  $F(1, 792) = 36.19$ ,  $p = .000$ . No obstante, a pesar de que la covariable edad correlaciona con la variable dependiente y de que el efecto en el *flow* atribuible a la covariable ha sido controlado, las diferencias en la variable dependiente con respecto a las variables independientes (tipo de tarea, modo de realización y sexo) permanecen inalteradas. Esto significa que la relación entre la covariable, edad, y el *flow* no afecta la relación entre los factores y la variable dependiente.

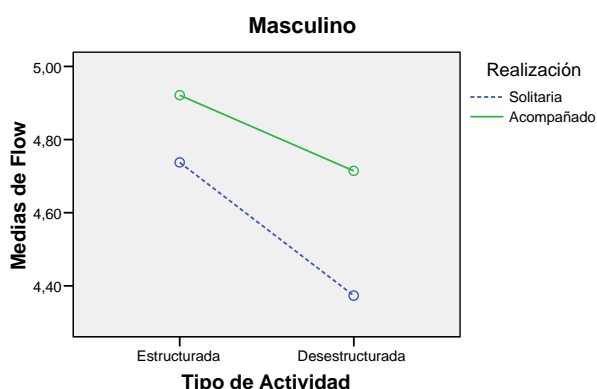


Figura 1: Media de *flow* de los niños y adolescentes varones y tipo de actividad discriminando el modo de realización de la tarea.

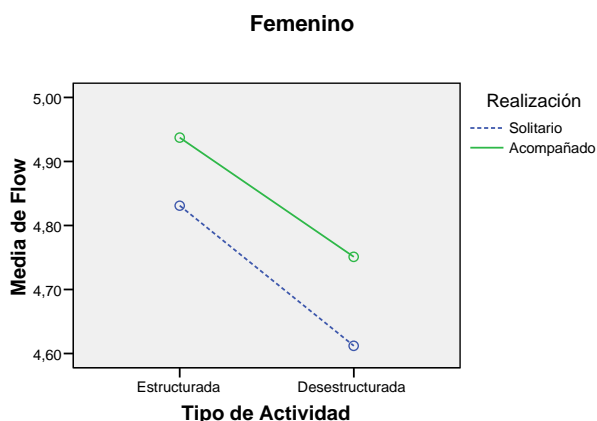


Figura 2: Media de *flow* de las niñas y adolescentes mujeres y tipo de actividad discriminando el modo de realización de la tarea.

Tabla 3: ANOVA trifactorial según estado de *flow*, tipo de tarea, modo de realizarla y sexo.

	gl	F	p
Edad	1	48.33***	.000
Tipo de Actividad (A)	1	29.79***	.000
Realización (R)	1	17.16***	.000
Sexo (S)	1	4.72*	.03
A x R	1	0.99	.32
A x S	1	0.94	.33
R x S	1	2.22	.14
A x R x S	1	0.4	.52
Error	792	(.33)	

Nota: El valor encerrado entre paréntesis representan los errores de media cuadrática.

\*\*\*  $p < .000$ ; \*  $p < .05$

## Discusión

A partir de los resultados obtenidos se pudo demostrar empíricamente que las actividades que cuentan con una estructura son más propicias a favorecer el estado subjetivo óptimo en los niños y adolescentes. Estas actividades establecen metas y permiten así el desarrollo de distintos tipos de habilidades cognitivas, físicas, etc. Téngase en cuenta que las tareas estructuradas -deporte, estudio, juegos con reglas, aprendizaje de algún instrumento musical- indicadas por los niños y adolescentes como más gratificantes requieren el desarrollo esforzado y constante para la adquisición de la habilidad. De esta manera no se convierten en actividades rutinarias sino que siempre implican un aumento en destrezas. Asimismo este tipo de actividades permiten percibir más claramente una sensación de dominio y de control de la tarea. Sorprende descubrir cómo los mismos jóvenes dejan notar en sus respuestas, muchas veces sin ser conscientes de ello, que las actividades que exigen mayor esfuerzo hacen que se sientan más motivados a realizarlas y les permiten experimentar sensaciones subjetivas más gratificantes. Las actividades que producen disfrute a largo plazo, usualmente requieren mayor esfuerzo que aquellas que proporcionan placer inmediato. Al mismo tiempo la recompensa es frecuentemente retrasada por un período más o menos largo, dependiendo de lo arduo que sea el objetivo que se pretende alcanzar (Csikszentmihalyi, 2003).

A lo largo del día las personas no realizan sólo actividades estructuradas sino que van alternando entre un tipo y otro de actividad. Sin embargo puede presuponerse que las personas que se sientan atraídas a realizar mayor cantidad de actividades estructuradas experimentarán estados de *flow* con mayor frecuencia.

Evidentemente, como ya se expuso en el marco teórico, las actividades estructuradas por sí mismas no generan experiencia óptima, sino que la experiencia del *flow* durante las actividades estructuradas también depende de los valores personales, las habilidades individuales y del contexto en el que se presentan dichas actividades. Sería de gran interés -en investigaciones futuras- poder complementar los estudios aquí desarrollados, focalizándose en la influencia de las valoraciones personales, las habilidades individuales y el contexto

social y familiar sobre la experiencia óptima de los niños y adolescentes.

En función del ámbito relacional en el cual se da la experiencia óptima pudo verse que, a pesar de que el *flow* es una experiencia subjetiva interna, en los niños y adolescentes es frecuente que el fenómeno sea experimentado en el vínculo con otras personas. Es así como tanto las mujeres como los varones presentaron niveles superiores de experiencia óptima cuando realizaban la actividad acompañados. Estos resultados coinciden con los de otros estudios realizados en la temática (Larson y Csikszentmihalyi, 1978).

Se puede concluir también que en la muestra de niños y adolescentes de clase media no se hallaron diferencias significativas en la experiencia óptima de varones y mujeres. Ambos sexos experimentan niveles de satisfacción similares

durante la realización de una tarea estructurada. A conclusiones similares arribaron las investigaciones de Salanova *et al.* (2005).

Los resultados aquí presentados podrían ser de mucha utilidad para los educadores -padres, docentes, instructores deportivos, etc.- ya que permite orientarlos a la hora de diseñar actividades educativas o recreativas para los niños y adolescentes. Teniendo en cuenta las características de la actividad y la modalidad de realización es probable que les permita desarrollar un contexto favorable para que los niños y adolescentes vivencien experiencias de *flow*.

*Agradecimiento:*- La autora agradece a la Dra. María Cristina Richaud de Minzi y a la Dra. Carla Sacchi su conducción y asesoramiento en la elaboración de este trabajo.

## Referencias

- Allison, M. T. y Duncan, M. C. (1998). Mujeres, trabajo y flujo. En M. Csikszentmihalyi e I. Csikszentmihalyi (Eds.), *Experiencia óptima. Estudios psicológicos del flujo en la conciencia* (pp.121-137). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Barnett, L. A. (2007). The nature of playfulness in young adults. *Personality and Individual Differences*, 43, 949-958.
- Block, J. H. (1984). Making school learning activity more playlike: flow and mastery. *The Elementary School Journal*, 85(1), 64-75.
- Csikszentmihalyi, M. (1981). Leisure and socialization. *Social Forces*, 60(2), 332-340.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Fluir (flow). Una psicología de la felicidad*, Barcelona: Kairós.
- Csikszentmihalyi, M. (1999, october). If we are so rich, why aren't we happy. *American Psychologist*, 54(10), 821-827.
- Csikszentmihalyi, M. (1999b). Flow. En Alan E. Kazdin (Eds.), *Encyclopedia of Psychology Vol. 3* (pp. 381-382). New York: Oxford University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (2003). Materialism and the evolution of consciousness. En T. Kasser y A.D. Kanner (Eds.), *Psychology and Consumer Culture: The struggle for a good life in a materialistic world* (pp. 91-106). Washington, DC: The APA Press.
- Csikszentmihalyi, M. y Csikszentmihalyi, I. (Eds.) (1998). *Experiencia óptima. Estudios psicológicos del flujo en la conciencia*, Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Csikszentmihalyi, M. (1982). Toward a psychology of optimal experience. En L. Wheeler (Ed.), *Review of Personality and Social Psychology* (pp. 13-36). USA: Sage Publications.
- Csikszentmihalyi, M., y Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4, 185-199.
- Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (1987). Validity and reliability of the experience-sampling method. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 175(9), 526-536.
- Delle Fave, A. y Bassi, M. (2003). Italian adolescents and leisure: The role of engagement and optimal experience. En S. Verma, y L. Larson (Eds.), *Examining adolescent leisure time across cultures: Developmental opportunities and risks. New directions in child and adolescent development* (pp.79-93). San Francisco: Jossey-Bass.
- Hektner, J. M.; Schmidt, J. A. y Csikszentmihalyi, M. (2007). *Experience Sampling Method: Measuring the Quality of Everyday Life*. New York: McGraw-Hill.
- Hormuth, S. E. (1986, March). The sampling of experiences in situ. *Journal of Personality*, 54(1), 262-293.
- Jackson, S. A., y Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The flow state scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 17-35.
- Larson, R., & Csikszentmihalyi, M. (1978). Experiential correlates of time alone in adolescence. *Journal of Personality*, 46(4), 677-693.
- Lewis, J.A. (1996). Flow. *The Family Journal*, 4, 337-338.
- Logan, R. D. (1985). The "flow experience" in solitary ordeals. *Journal of Humanistic Psychology*, 25, 79-89.
- Massimini F. y Carli, M. (1998). La evaluación sistemática del flujo en la experiencia cotidiana. En M. Csikszentmihalyi y I. Csikszentmihalyi (Eds.), *Experiencia óptima. Estudios psicológicos del flujo en la conciencia* (pp. 259-279) Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Mesurado, B. (2007). Calidad de la experiencia, autoconciencia y voluntad en las actividades intrínsecamente motivantes. En Richaud de Minzi, M. C. e Ison M. (Eds.), *Avances en Investigación en Ciencias del Comportamiento en Argentina. Tomo II*. Mendoza: Editorial de la Universidad del Aconcagua.
- Mesurado, B. (2008). Validez factorial y fiabilidad del cuestionario de experiencia óptima (flow) para niños y adolescentes. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 25(1), 159-178.
- Moneta, G., Schneider, B. y Csikszentmihalyi, M. (2001). A longitudinal study of the self-concept and experiential components of self-worth and affect across adolescence. *Applied Developmental Science*, 5(3), 125-152.
- Moreno Murcia, J. A., Cervelló Gimeno, E., & González-Cutre Coll, D. (2006). Motivación autodeterminada y flujo disposicional en el deporte. *Anales de Psicología*, 22(2), 310-317.
- Salanova, M. Martínez, I. M., Cifre E. y Schaufeli, W. (2005). ¿Se puede vivir experiencia óptimas en el trabajo? Analizando el Flow en contextos laborales. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 58(1), 89-100.
- Smith, J. S. (2005). Flow theory and GIS: is there a connection for learning? *International Research in Geographical and Environmental Education*, 4(3), 223-230.
- Stoner, J. A. F.; Freeman, R. E. y Gilbert, Jr. D. R. (1996). *Administración*. México: Pearson Educación.
- Whalen, S. P., & Schooling, (1998). Flow and the engagement of talent: implications for secondary. *N.A.S.S.P Bulletin*, 82, 22-37.

(Artículo recibido: 3-3-2008; aceptado: 23-4-2009)

## Anexo 1

### Cuestionario de Experiencia Óptima. Parte I.

Colegio ..... Fecha:.....

Sexo:..... Fecha de Nacimiento:.....

Edad:..... Código:.....

1. ¿Te pasó alguna vez, cuando hacías alguna actividad que te gusta mucho, lo que se describe a continuación?:  
 No pienso en ninguna otra cosa más que en lo que estoy haciendo. Estoy completamente metido en lo que hago. Me siento bien, no tengo dolor y me parece como si no escuchara nada. Es como si estuviera alejado de todos. Me olvido de mis problemas. No me doy cuenta que estoy concentrado. Pienso que si mi mamá me llamara, o si sonara el timbre o el teléfono no los escucharía. Una vez que termino de hacer esa actividad vuelvo a “conectarme” con el mundo.

.....

2. ¿Con qué actividad te pasó esto?

.....

.....

## Anexo 2

### Cuestionario de Experiencia Óptima. Parte II.

A continuación se presentan cuatro conjuntos de proposiciones o adjetivos que se refieren a tu estado o sentimiento en el momento de realizar una actividad deberás indicar en qué medida sientes, piensas o estas de esa manera colocando una cruz en el casillero correspondiente.

	Muchísimo	Mucho	Más o menos	Poco	Nada
1. ¿Estás concentrado cuando realizas esa actividad?					
2. ¿Te sientes bien contigo mismo cuando realizas esa actividad?					
3. ¿Piensas que controlas la situación?					
4. ¿Sientes que cumples tus expectativas, tus metas?					
5. ¿Sientes que cumples lo que los demás esperan de ti? Por ej. tus padres, hermanos, amigos, etc.					

¿Cómo te sientes mientras realizas esa actividad?

	Muy	Bastante	Algo	Nada	Algo	Bastante	Muy	
6. Feliz	0	o	.	-	.	O	0	Triste
7. Enojado	0	o	.	-	.	O	0	Contento
8. Entusiasmado	0	o	.	-	.	O	0	Indiferente
9. Nervioso, ansioso	0	o	.	-	.	O	0	Tranquilo
10. Agresivo	0	o	.	-	.	O	0	Amable
11. Aburrido	0	o	.	-	.	O	0	Divertido
12. Libre	0	o	.	-	.	O	0	Obligado
13. Avergonzado	0	o	.	-	.	O	0	Orgullosa

¿Cómo estás mientras realizas esa actividad?

	Muy	Bastante	Algo	Nada	Algo	Bastante	Muy	
14. Alerta, bien despierto	0	o	.	-	.	o	0	Somnoliento o adormecido
15. Atento	0	o	.	-	.	o	0	Desatento
16. Activo	0	o	.	-	.	o	0	Pasivo
17. Confundido	0	o	.	-	.	o	0	Con las ideas claras
18. Fuerte	0	o	.	-	.	o	0	Débil
19. Comprometido	0	o	.	-	.	o	0	Desinteresado

	Muchísimo	Mucho	Más o menos	Poco	Nada
20. ¿Cuándo haces la actividad, sentís que significa un desafío para vos? (Entendiendo el desafío en un sentido positivo como superación de un obstáculo)					
21. ¿Piensas que tienes la capacidad suficiente para superar ese desafío?					
22. ¿Es una actividad importante para vos?					
23. ¿Es una actividad importante para otras personas? Por ej. Para tus padres, hermanos, amigos, etc.					
24. ¿Sentís que tienes éxito cuándo lo haces?					
25. ¿Deseas estar haciendo otra cosa?					
26. ¿Cuándo haces la actividad, estás satisfecho con la forma en que lo estás haciendo?					

27. ¿Con quién estás, en general, cuando realizas esa actividad?

Sola/o ( )

Acompañado/a ( )