

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, Buenos  
Aires, 2009.

# Fluidez y promoción de la salud en mujeres trabajadoras.

Garassini, María Elena.

Cita:

Garassini, María Elena (2009). *Fluidez y promoción de la salud en mujeres trabajadoras. 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, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-020/224>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eYG7/Q5h>

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

# FLUIDEZ Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN MUJERES TRABAJADORAS

Garassini, María Elena  
Universidad Metropolitana. Venezuela

## RESUMEN

Esta investigación permitió conocer la realidad de una muestra de trabajadoras (empleadas administrativas y profesoras) de la Universidad Metropolitana en referencia a sus experiencias de fluidez. Los resultados encontrados coinciden con los reportados por Csikszentmihalyi (1998) el cual encuentra que las actividades de ocio y principalmente las actividades de ocio activo son aquellas donde el flujo es mayormente reportado. Las trabajadoras en su mayoría señalan a las actividades de ocio activo (hacer ejercicios y hacer actividades manuales) como aquellas donde más fluyen, siguen en frecuencia las actividades de socialización (categorizadas como muy positivas aunque no implican una elevada concentración) y en menor frecuencia actividades como leer, ir al cine, conversar con amigos, bailar, meditar, leer, escribir, contemplar la naturaleza, estar con niños pequeños y manejar. Las actividades de leer y hacer ejercicio (actividades de ocio activo) y dar clases y escribir producciones científicas (actividades productivas) se presentan significativamente con una mayor frecuencia en las profesoras.

## Palabras clave

Salud Fluidez Mujeres

## ABSTRACT

FLUENCY AND HEALTH'S PROMOTION IN WORKINGWOMEN  
This investigation allowed knowing about reality of a workers' sample (administrative employees and teachers) from the Metropolitan University in reference to her experiences of fluency. The results coincide with the reported for Csikszentmihalyi (1998) which finds that the activities of leisure and principally the activities of active leisure are those where the flow is major. Woman workers indicate leisure active activities (to do exercises and to do manual activities) as those that bring more flow, they follow in frequency where activities of socialization (categorized like very positive though they do not imply a high concentration) and in minor frequency activities as reading, going to the cinema, conversing with friends, dancing, pondering, reading, writing, contemplating the nature, being with small children and drive. The activities to read and make exercise (activities of active leisure) and give lessons and write scientific productions (productive activities) appear significantly with a major frequency in the teachers.

## Key words

Health Fluency Women

## INTRODUCCIÓN

La psicología positiva tiene su foco en la promoción del bienestar subjetivo y nos da un marco conceptual idóneo para la promoción de la salud. El cambio de enfoque desde el centramiento en la enfermedad al desarrollo de las potencialidades, fortalezas o virtudes del ser humano es llamado enfoque salugénico.

La base de este enfoque salugénico representado por la psicología positiva nos remite a los tres pilares de esta: las fortalezas humanas, las emociones positivas y las instituciones positivas. (Seligman, 2003).

Cuando se conocen y utilizan las fortalezas personales, se cultivan las emociones positivas planificando gratificaciones y placeres en la vida y se ayuda a la construcción de instituciones positivas seguramente se presentarán experiencias de flujo.

El concepto de flujo fue desarrollado por el psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi, basado en la curiosidad de la diferencia de actitud de las personas ante la misma situación. Flow o Flujo se define como

un estado en el que la persona se encuentra completamente absor-ta en una actividad para su propio placer y disfrute, durante la cual el tiempo vuela y las acciones, pensamientos y movimientos se suceden unos a otros sin pausa. Todo el ser está envuelto en esta actividad, y la persona utiliza sus destrezas y habilidades lleván-dolas hasta el extremo. Csikszentmihalyi (1996) plantea que el flujo puede describirse en función de 8 parámetros: Unión, Concentración, Control, Pérdida de la conciencia de uno mismo, Distorsión del sentido temporal, Valor de la experiencia por sí misma, Valor de las habilidades o fortalezas personales, Metas y feedback.

Csikszentmihalyi (1996) distingue dos tipos de experiencia: la que llama entropía psicológica, en la que la conciencia se halla desordenada, alterada y dispersa, no hay concentración y sí una desorganización en la información que se recibe, que va en contra de las metas personales. El estado opuesto es la experiencia óptima, durante la cual la información que se recibe se ajusta a los objetivos personales, la energía psíquica fluye y no hay necesidad de preocuparse o cuestionarse la idoneidad de los actos. La atención puede dirigirse libremente a conseguir metas personales, ya que no existe ningún problema que resolver, ninguna amenaza a la que hacer frente. Toda nuestra energía psíquica fluye en dirección a conseguir esa meta personal. Es en esta situación de experiencia óptima donde se experimenta el flujo.

Por otra parte Csikszentmihalyi (1998) plantea que las experiencias de flujo pueden experimentarse en diferentes tipos de actividades. Al respecto plantea que los efectos psicológicos de las actividades no son lineales sino que dependen de su relación sistémica con todas las demás actividades. En la tabla 1 se presenta un panorama condensado de cómo vive típicamente la gente diversos componentes de la vida cotidiana basado en estudios de adolescentes y adultos en Estados Unidos.

Tabla 1. La calidad de las experiencias en las actividades cotidianas. Csikszentmihalyi (1998, p.51)

La calidad típica de la vivencia de varias actividades se indica de la forma siguiente:

- negativo; -- muy negativo; 0 nivel medio; + positivo; ++ muy positivo.

Actividades productivas	felicidad	motivación	concentración	fluir
Trabajar en el puesto de trabajo o estudiar	-	--	++	+
<b>Actividades de mantenimiento</b>				
Tareas domésticas	-	-	0	-
Comer	++	++	-	0
Arreglarse	0	0	0	0
Conducir, transporte	0	0	+	+
<b>Actividades de ocio</b>				
Medios informativos (TV y lectura)	0	++	-	-
Aficiones, deportes, cine	+	++	+	++
Hablar, relacionarse, act. sexual	++	++	0	+
Holgazanear, descansar	0	+	-	--

En el análisis de este cuadro se resalta que las actividades de ocio activo como las aficiones y deportes, que implican reto, concentración y disciplina, son las evaluadas como las de las de mayor flujo. Por otro lado las actividades productivas como el trabajo y/o estudio, a pesar de presentar una gama muy amplia de acciones, también constituyen una excelente experiencia para fluir. Las otras actividades que se reportan como generadoras de flujo son socializar (categorizada como muy positiva aunque no implican una elevada concentración) y las relaciones sentimentales y sexuales proporcionan para muchos las mejores momentos del día, pero para la mayoría de las personas son actividades escasas que no aportan gran diferencia en su calidad de vida.

Csikszentmihalyi (1998, 2003) afirma que según sus investigaciones la respuesta de los dos géneros hacia sus empleos es generalmente diferente, por el diferente rol que tiene el trabajo pagado

en la economía psíquica de hombres y mujeres. Dejando de lado a las relativamente pocas mujeres profesionales cuya principal identificación se refiere a sus empleos, la mayoría de las mujeres que trabajan en oficinas, otros servicios e incluso en tareas de dirección tienden a pensar en sus trabajos externos como en algo que quieren hacer y no que tienen que hacer. El trabajo es más voluntario para muchas mujeres. Muchas de ellas sienten que todo lo que sucede en el trabajo no es tan importante y, de este modo y paradójicamente, pueden disfrutarlo más. Aunque las cosas vayan mal y sean despedidas no sentirán dañada tanto su autoestima. Por el contrario de lo que sucede con los hombres, su autoimagen depende mucho más de lo que ocurre dentro de la familia. Tener unos padres enfermos o un hijo con problemas escolares supone una carga psicológica mayor que cualquier cosa que suceda en el trabajo. Como consecuencia, y especialmente en comparación con las tareas domésticas que tienen que realizar en la casa, las mujeres generalmente viven los trabajos externos de una forma más positiva que los hombres.

Considerando estos antecedentes sobre el tema de fluidez se plantean las siguientes interrogantes.

¿Cuáles serán las experiencias de flujo reportadas por las mujeres venezolanas trabajadoras? ¿Existirán diferencias entre las experiencias de flujo entre las trabajadoras en el área administrativa y docente dentro de una institución educativa?

Partiendo de esta interrogante nos planteamos los siguientes objetivos:

1. Identificar las experiencias de flujo reportadas por un grupo de mujeres venezolanas trabajadoras.
2. Clasificar estas experiencias de flujo dentro de las categorías ocio, productivas y mantenimiento.
3. Comparar las experiencias de flujo presentadas por las trabajadoras administrativas y docentes.

## MARCO METODOLÓGICO

**1. Tipo y diseño de investigación.** El presente estudio es de tipo descriptivo ya que pretende caracterizar las actividades de fluidez (Csikszentmihalyi, 1998) que presentan los empleados administrativos y los profesores del sexo femenino de la Universidad Metropolitana. Así mismo, el tipo de diseño es no experimental y transversal ya que de acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2003) se desea evaluar una situación, evento o fenómeno en un punto del tiempo.

**2. Población y muestra.** En la presente investigación, la población estará conformada por todos los profesores y personal administrativo del sexo femenino de la Universidad Metropolitana. El total de la muestra estuvo conformada por 90 mujeres (45 profesoras y 45 empleadas administrativas) que asistieron a talleres de psicología positiva dictados en la institución.

**3. Instrumentos.** Posterior a una exposición y discusión sobre el concepto de fluidez se pidió a todas las participantes de la muestra que escribieran un ensayo donde relataran una experiencia de fluidez. El instrumento para clasificar las experiencias de fluidez reportadas fue la clasificación de La calidad de las experiencias en las actividades cotidianas elaboradas por Csikszentmihalyi (1998, p.51). (Ver Tabla 1)

**4. Análisis de datos.** Para el cumplimiento de los objetivos de investigación, se llevará a cabo un análisis estadístico de tipo descriptivo, el cual permitirá identificar la proporción de personas que señalan a cada una de las actividades que le permiten fluir. Para comparar los dos grupos: profesoras y trabajadoras se utilizará la prueba de Contraste de Diferencia de proporciones (Allen y Webster, 1996).

**5. Resultados.** En la Tabla 2 se presenta la tabulación de las experiencias de fluidez reportadas por las profesoras y empleadas de la Universidad Metropolitana

**Tabla 2.** Experiencias de Fluidez de empleadas y profesoras. Fuente propia.

Actividades de OCIO	Profesores	Empleados	Total
Actividades manuales	2	7	9
Interpretar y escuchar música	1	4	5
Bailar	2	2	4
Ir al cine	2	3	5
Manejar	1	0	1
Contemplar la naturaleza	0	2	2
Hacer Taichi /meditación	2	1	3
Hacer ejercicios	8	2	10
Leer	5	0	5
Escribir	3	0	3
Conversa con amigos	1	4	5
Estar en familia	1	5	6
Estar con niños pequeños	1	0	1
<b>Total act. OCIO</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>59</b>
<b>Actividades PRODUCTIVAS</b>			
Organizar el trabajo	1	3	4
Atender personas en el trabajo	1	3	5
Resolver conflictos en el trabajo	2	2	4
Escribir producciones científicas	4	0	4
Dar clases	6	0	6
<b>Total act. PRODUCTIVAS</b>	<b>15</b>	<b>8</b>	<b>22</b>
<b>Actividades MANTENIMIENTO</b>			
Cocinar	1	5	6
Limpiar la casa	0	2	2
<b>Total act. MANTENIMIENTO</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
Ninguna actividad	1	0	1

Un análisis de las actividades reportadas por toda la muestra de trabajadoras permite ver como la mayoría de las mujeres de la muestra 59/90 (65%) señala las **actividades de ocio** como aquellas donde fluyen. Dentro de las actividades de ocio las presentadas con mayor frecuencia son hacer ejercicios y hacer actividades manuales (actividades de ocio activo (deportes y aficiones) las cuales implican reto, concentración y disciplina. Siguen en frecuencia las actividades de socialización (categorizada como muy positivas aunque no implican una elevada concentración). Posteriormente aparecen con mayor frecuencia las actividades de leer, ir al cine, conversar con amigos, bailar, meditar, leer, escribir, contemplar la naturaleza, estar con niños pequeños y manejar.

Estos resultados coinciden con los reportados por Csikszentmihalyi (1998) el cual también encuentra que las actividades de ocio y principalmente las actividades de ocio activo son aquellas donde el flujo es mayor.

A continuación se transcriben alguno de los escritos de las participantes donde citan sus experiencias de fluidez en las actividades de ocio:

“Durante la clase pensaba en qué momentos me siento fluir y lo primero que me vino a la mente fue: cuando troto. Me encanta trotar y me encanta la sensación de libertad que siento durante esos momentos. Es el espacio que me regalo en el día para pensar en mí, para soñar y hacer proyectos. El momento en que me despejo y dejo que las preocupaciones se tornen menos negativas y en ocasiones mientras troto, le encuentro solución a mis problemas”. (Ursula, profesora).

“La fluidez generalmente la logro haciendo lo que me gusta, generalmente puedo pasar horas, diseñando, lo que sea, haciendo bisutería, cosiendo ropa, dibujando, creando cosas, para lo cual soy muy buena, me gusta imaginarme las cosas y plasmarlas en dibujo, para luego ejecutarlas, siento que fluí y soy productiva en eso. siempre estuve claro que mi desempeño en la vida era crear, eso me satisface y me gusta, me emociona y lo disfruto”. (Nathaly, técnico en diseño).

“Puedo pasar horas escuchando a otra persona y conversando con ella. Me concentro y vivo la experiencia, historia y sentimientos que esa persona relata. Puedo imaginar la escena, los colores, los gestos, las personas que intervienen, etc. Más aún, puedo conectarme con sus sentimientos y lograr transmitir esa cercanía que tanto disfruto. Me gusta hablar y escuchar de situaciones felices, viajes, encuentros, historias y también de problemas para comprender y ayudar. En estos momentos el tiempo pasa sin darme cuenta. (Isabel, técnico en administración).

“Sin duda la experiencia de fluidez más significativa y regular para mí en este momento, son aquellos en los que logro conectar mi cuerpo, mente y espíritu haciendo Taichi.” (Silvia, profesora).

“Me encanta el cine con toda su parafernalia: la oscuridad, el sonido envolvente, cero interrupciones, las cotufas, la ilusión de vivir otra vida durante hora y media”. (Patricia, profesora).

“Esto me sucede cuando bailo salsa específicamente. Puedo estar toda la noche bailando y no me percato de tiempo. En ese momento no existe más nada, no hay exámenes que corregir, ni clases que preparar, ni ropa para lavar, ni mercado que hacer, no existe absolutamente más nada. Cuando bailo soy totalmente feliz”. (Eva, profesora).

Las **actividades productivas** son aquellas que ocupan el segundo lugar dentro las personas de la muestra 22/90 (20%). En orden de frecuencia encontramos que las actividades reportadas dentro del trabajo fueron: Dar clases (6), atender personas (5), Organizar el trabajo (4), Resolver conflictos en el trabajo (4), Escribir producciones científicas (4).

Los resultados encontrados en esta categoría se ven ampliamente bañados por actividades típicas del gremio de docentes universitarios como el dar clases y escribir producciones científicas. El atender personas, organizar el trabajo y resolver conflictos en el trabajo es presentado como un tipo de actividad específica en el trabajo donde algunas de las mujeres de esta muestra manifiestan flujo.

Contrastando estos resultados con los encontrados por Csikszentmihalyi (2003) en referencia al trabajo y el género podemos notar como para un grupo de mujeres de nuestra muestra (sobre todo las docentes) la fluidez en el trabajo es su experiencia más importante de fluidez, seguramente confirmando que las actividades fuera de la casa son más agradables. No obstante, el uso productivo del tiempo libre (que son las actividades de ocio activo) son las experiencias de flujo más reportadas por las mujeres en esta muestra.

A continuación se transcriben alguno de los escritos de los participantes donde citan sus experiencias de fluidez en las actividades productivas:

“No dudo en que dando clases es donde fluyo..... cuando tengo un día horrible....pero todo eso parece desaparecer cuando entro a un salón de clases y comienzo a trabajar con los alumnos. Fluyen palabras de mi boca como en ninguna otra situación, domino el escenario como en ningún otro momento, el tiempo se pasa sin que me de cuenta y normalmente me cuesta querer que el momento se termine. Incluso me ocurre que la gente me pregunta si no me da flojera echarme el viaje a la unimet sólo por hora y media de clase y a mí me da risa, porque el que me lo pregunta ni se imagina lo que yo vivo en esa hora y media de clase. Mi fluidez está en mi trabajo y eso me encanta”. (María Enriqueta, profesora)

“Tengo la suerte de vivir muchísimas experiencias de fluidez. Vivo la fluidez cada vez que tengo que hacer una hoja de Excel para resolver algo (todo lo que tengo alrededor desaparece y me sumerjo en el problema), cuando estoy preparando una clase que me gusta (me puedo quedar horas y no lo siento)”. (Isabel Ochoa, profesora)

“Atender personas es una experiencia de fluidez. Trabajo en mercadeo. Llego a estar tan concentrada en un caso que se me puede perder de vista la noción del tiempo y al finalizar percibir que fue productivo y que cada día más me expande hacia un ser más íntegro”. (Thais, técnico en mercadeo)

“La experiencia de fluidez que vivo a diario, consiste en la resolución de conflictos. En cualquier ámbito, en el trabajo, familia y amigos. Cuando se presenta un conflicto, tengo la capacidad de poder aplicar los 8 parámetros”. (Gaby, técnico en educ.)

Las **actividades de mantenimiento** presentadas por la muestra fueron las de menor frecuencia 8/90 siendo las mismas cocinar y limpiar. Aunque según Csikszentmihalyi (1998) las actividades de mantenimientos no presentan ninguna de las características de la fluidez ya que son bajas en felicidad, concentración, motivación y fluidez fueron reportadas por un pequeño grupo de la muestra. El análisis de las descripciones de las actividades escritas por las mujeres de la muestra nos revela como para ellas la cocina, por ejemplo les representa un alto grado de motivación porque despierta su creatividad, les permite dedicar su tiempo a algo útil y se sienten muy felices cuando sus familiares y amigos prueban sus platos. De igual forma otras de ellas se sienten muy orgullosas y felices cuando ven sus casa ordenadas y limpias. Pareciera que estas actividades, para este grupo de mujeres, se parecen más a aquellas de ocio activo, que a tediosas actividades de mantenimiento.

A continuación se transcriben alguno de los escritos de los participantes donde citan sus experiencias de fluidez en las actividades productivas:

Como experiencia de fluidez lo primero que se me viene a la mente es cuando cocino, no con la presión del corre corre diario!! Revisar una receta, escoger los ingrediente, y toda la confección, se acerca en mucho a lo q describe la literatura. Logro una gran concentración, el tiempo no pasa, yo lo llamo mi “ laborterapia ” ¡!! Además que el momento de compartirlo para mí es una gran alegría, porque para mí cocinar es un acto de amor para mis seres queridos y además algo totalmente lúdico! (Ruth Mendoza, técnico en administración).

Cuando me siento aturdida, nerviosa, o estoy preocupada por algo escucho música muy suave y voy limpiando me encanta de hecho cuando termino observo la casa y me siento muy relajada. Cambio totalmente yo pienso que una de las cosas que me hace fluir. (Carmen, secretaria).

Finalmente queremos hacer mención a la mujer que señaló que no tenía ninguna experiencia de flujo. En este caso podemos ver reflejado muy bien el concepto de entropía psicológica que nos señala Csikszentmihalyi en contraste con la experiencia de flujo. En la entropía psicológica la conciencia se halla desordenada, alterada y dispersa, no hay concentración y sí una desorganización en la información que se recibe, que va en contra de las metas personales. El individuo en entropía psicológica se ve obligado a centrarse en problemas y su energía psíquica se estanca, no fluye.

“Debo confesar, con honestidad, que actualmente son pocas las experiencias de fluidez que experimento. Con este taller he debido reflexionar por qué, si es una sensación de tanto placer, la experimento tan poco. Y es porque evito la desconexión que significa... Qué tontería, no? Si puedo poner una alarma que me reconecte de nuevo... Aunque no sé precisar desde cuándo tengo esta sensación, creo que tiene relación con el nacimiento de mis hijos... También creo que la cantidad de asuntos y situaciones que hay en este momento en mi vida cotidiana que requieren mi atención, me dispersan.” ( Carmen, profesora)

En referencia a las diferencias entre las actividades realizadas por las profesoras y las trabajadoras administrativas utilizando la prueba de Contraste de Diferencia de proporciones (Allen y Webster, 1996), encontramos que sólo existe diferencia significativa entre los dos grupos en las actividades de leer y hacer ejercicio (actividades de ocio activo) y en dar clases y escribir producciones científicas (actividades productivas) presentándose todas ellas con una mayor frecuencia en las profesoras. Estos resultados nos permiten hipotetizar que las profesoras de la muestra por su nivel de formación y específicamente los retos intelectuales e interaccionales que requieren la labor docente presentan en mayor proporción actividades intelectuales que requieren concentración y habilidades específicas que les proporcionan momentos de fluidez.

## 6. CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos por la muestra de mujeres trabajadoras venezolanas nos permite confirmar lo propuesto por Csikszentmihalyi (1998) en referencia a la importancia de las actividades de ocio activo (tales como las aficciones y los deportes) como gene-

radoras de fluidez en jóvenes y adultos. Parecieran particularmente importantes las actividades de creación de objetos manuales (maquetas, bisutería, restauración, decoración) y los deportes personales y al aire libre (trote, caminatas, montañismo) para esta muestra de mujeres. Por otra parte, vemos como el trabajo es reportado en segundo lugar como aquella actividad que produce flujo, pero en mucho menor proporción de personas, lo que permite reflexionar sobre el papel del trabajo o actividades productivas en las mujeres trabajadoras. Para las mujeres que se dedican a la docencia (dar clases, leer y escribir) cobran una gran relevancia, a diferencia de las trabajadoras administrativas. Estos resultados motivan a realización de una próxima investigación sobre los elementos que producen fluidez en las actividades productivas o de trabajo en las mujeres. Finalmente se puede señalar que la identificación y desarrollo de experiencias de fluidez es una herramienta importante para la promoción de la salud y el desarrollo del bienestar en toda la población y en las mujeres trabajadoras particular.

---

#### **BIBLIOGRAFÍA**

- WEBSTER, A. Estadística Aplicada a la Empresa y a la Economía. Madrid: Editorial Irwin. Segunda Edición. 1996.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1996). Fluir. Una psicología de la felicidad. Barcelona: Kairós
- CSIKSZENTMIHALYI, M.(1998). Aprender a fluir. Barcelona: Kairós
- CSIKSZENTMIHALYI, M.(2003). Fluir en los negocios. Barcelona: Kairós.
- HERNÁNDEZ, M.; FERNÁNDEZ, C. y BAPTISTA, P. (2003). Metodología de la Investigación (3ra. ed.). México, D.F.: McGrawHill.
- SELIGMAN, M. (2003). La auténtica Felicidad. Barcelona: Ediciones B
- VERA POSECK, B. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. Papeles del Psicólogo, 2006. Vol. 27(1), pp. 38