

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.

# **Experiencias de fluidez. Un estudio comparativo en adultos jóvenes y adultos mayores de la ciudad de Mar del Plata.**

Sabatini, María Belén y Arias, Claudia Josefina.

Cita:

Sabatini, María Belén y Arias, Claudia Josefina (2009). *Experiencias de fluidez. Un estudio comparativo en adultos jóvenes y adultos mayores de la ciudad de Mar del Plata. 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/000-020/235>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eYG7/Y9E>

*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>.*

# EXPERIENCIAS DE FLUIDEZ. UN ESTUDIO COMPARATIVO EN ADULTOS JÓVENES Y ADULTOS MAYORES DE LA CIUDAD DE MAR DEL PLATA

Sabatini, María Belén; Arias, Claudia Josefina  
Universidad Nacional de Mar del Plata. Argentina

---

## RESUMEN

La existencia de una amplia variabilidad interindividual en lo referido al proceso de envejecimiento ha sido ampliamente confirmada. Sin embargo, aún siguen vigentes visiones homogeneizadas que asocian a la vejez con deterioro y enfermedad, excluyendo los aspectos positivos del análisis y comprensión de esta etapa vital. Desde el marco de la Psicología positiva, este trabajo, se focaliza en estudiar las experiencias de fluidez en dos grupos etáreos a fin de comparar la presencia de dichas experiencias y el tipo de actividades que las generan. Las experiencias de fluidez aluden a un especial estado psicológico que surge al realizar actividades en las que el reto y las habilidades personales se hayan equilibradas, permitiendo desarrollar los potenciales del sujeto e impactando positivamente en el interés, el entusiasmo, la confianza, el rendimiento, la perseverancia, la creatividad, la autoestima y el bienestar psicológico (Carr, 2007). A una muestra intencional de 60 sujetos (30 adultos jóvenes y 30 adultos mayores) se administró el Cuestionario de Experiencias de Fluidez (Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1998). Los resultados muestran diferencias escasas en lo referido a la presencia de las experiencias de fluidez y amplias en lo que respecta al tipo de actividad que las generan según grupos de edad.

## Palabras clave

Fluidez Vejez Psicología positiva

## ABSTRACT

FLOW EXPERIENCES. COMPARATIVE STUDY WITH YOUNG AND OLD ADULTS IN MAR DEL PLATA CITY

The aging process interindividual variations have been extensively proved. However, perspectives considering it a homogeneous process associated with damage and illness until are in force, excluding the positive aspects in the oldness analysis and understanding. Beyond the Positive Psychology, this study aims to explore the flow experiences in two groups of age comparing its presence and the kind of activities that makes it happen. The flow experiences refer to a special psychological state that appears while doing activities in which the challenge and the personal skills are equilibrated; allowing the personal development and the positive impact on: interest, enthusiasm, confidence, performance, perseverance, creativity, self-esteem and psychological well-being (Carr, 2007). The Flow Experiences Questionnaire (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1998) was applied to a 60 cases intentional sample (30 young adults and 30 old adults). The results show small groups of age differences in flow experiences presence and large variability in kind of activities that make it appear.

## Key words

Flow Oldness Positive psychology

---

## INTRODUCCIÓN

En los estudios acerca de la vejez ha predominado un enfoque centrado en los aspectos biológicos del envejecimiento que, desde una perspectiva médica, ha resaltado la patología e influido en

la conformación de un modelo psicológico e incluso de una ideología social, que enfatiza los aspectos negativos de esta etapa vital: pérdidas, déficits, deterioro, enfermedad y disfuncionalidad (Iacub, 2006). En contraposición al modelo médico, desde la Gerontología ha surgido una perspectiva que concibe al envejecimiento como un proceso normal en el devenir del ciclo evolutivo; esta incluye el estudio de los aspectos positivos, recursos, fortalezas, habilidades y competencias.

La exploración, comprensión y potenciación de las capacidades individuales de las que disponen los adultos mayores para enfrentar los problemas y eventos difíciles con anterioridad a que ocurran, o reinstaurar el equilibrio perdido cuando éstos ya han ocurrido, ha sido considerado como una de las vías centrales para el logro de una vejez competente (Fernández Ballesteros, 1985, 1996). En esta misma línea, los desarrollos de la Psicología Positiva están realizando importantes aportes, ampliando el foco desde la preocupación casi exclusiva por reparar el daño, hacia un énfasis en el fortalecimiento de las cualidades positivas y el desarrollo de las potencialidades humanas. Asimismo se está avanzando en la comprensión de las condiciones, procesos y mecanismos que llevan a estados subjetivos, sociales y culturales que caracterizan una buena vida (Seligman, 1998, 2003; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Gancedo, 2008) y favorecen el bienestar. Considerando que en la sociedad actual los adultos mayores son excluidos de los espacios naturales de interacción, ya se apor la jubilación obligatoria o por las escasas oportunidades de involucrarse en actividades interesantes y/o motivantes, entre las emociones positivas nos interesa explorar la presencia/ausencia de experiencias de fluidez en adultos jóvenes y adultos mayores de la ciudad de Mar del Plata y el tipo de actividad en las cuales se experimenta. El término experiencias de fluidez fue acuñado por Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi (1998) para referirse a un especial estado psicológico que pueden experimentar las personas en la ejecución de actividades motivadas intrínsecamente.

La activación motivacional depende, no solamente de la novedad o interés intrínseco sobre la actividad en cuestión, sino también de la correspondencia entre las habilidades requeridas para la ejecución de la misma y las que el sujeto posee. Cuando los retos superan las competencias individuales se genera un estado de ansiedad por exceso de dificultad. Si por el contrario las habilidades superan los retos el individuo experimentará aburrimiento lo cual influirá sobre su motivación.

Las características del estado de fluidez son: equilibrio entre el reto de la actividad y las habilidades, formulación clara de las metas, la información es inmediata, se produce una distorsión en la percepción del tiempo y un olvido de los problemas.

Maslow (1971) fue uno de los primeros en investigar este tipo de experiencias que generan sentimientos de unificación y realización, y que denominó "experiencias cumbre o pico". El logro de esta experiencia requiere que la actividad presente objetivos claros y no contradictorios, así como una retroalimentación inmediata. Este estado se ha denominado "óptimo" por su correlación con un alto grado de concentración e interés, una implicación profunda, motivación elevada y sensación de control. También se correlaciona con sensación de satisfacción, afecto positivo e incremento de la autoestima después de realizada la actividad (Carr, 2007).

Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi (1998) aseguran también que a lo largo del tiempo el contenido de las experiencias determinará la calidad de vida, y por lo tanto se hace fundamental investigar acerca de éstas y de las emociones que con ellas se relacionan. Considerando que en la sociedad actual los adultos mayores son excluidos de los espacios naturales de interacción, ya sea por la jubilación obligatoria o por las escasas oportunidades de involucrarse en actividades interesantes y/o motivantes, entre las emociones positivas nos interesa especialmente valorar las Experiencias de Fluidez en este grupo etéreo y compararlo con los adultos jóvenes.

## METODOLOGÍA

Se realizó un estudio de tipo exploratorio. A fin de indagar la presencia/ausencia de estas experiencias y las actividades que dan origen a las mismas, se seleccionó una muestra de 30 adultos jóvenes (de 30 a 45 años) y 30 adultos mayores (de 60 años a 89

años) de ambos sexos de la ciudad de Mar del Plata. La misma quedó conformada por 20 Varones (14: AJ y 6: AM) y 40 mujeres (16: AJ y 24: AM).

El promedio de edad para el grupo de los adultos jóvenes fue de 36 años (DS: 4,8) y para el de adultos mayores de 70 años (DS: 8,0).

En relación al estado civil, 13 eran solteros, 33 casados, 6 separados y 8 viudos. Tanto en el caso de los adultos jóvenes como en los adultos mayores, la mayor frecuencia correspondió a los casados. Le seguían en orden de frecuencia decreciente los solteros en el primer caso y los viudos en el segundo.

A la muestra descrita anteriormente se le administró el cuestionario de Experiencias de Fluidez (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1998). La aplicación de dicho instrumento consiste en la lectura de tres citas que describen la sensación (mental y corporal) de una persona en el momento en que experimenta un estado de fluidez. A continuación, mediante una serie de preguntas se indaga acerca de si ha tenido el tipo de experiencia que describen las citas, qué se encontraba haciendo en ese momento y qué dio origen, mantenimiento y finalización a las mismas. Por último, incluye una lista de afirmaciones descriptoras del estado de fluidez y una escala que permite indicar el acuerdo o desacuerdo con tales afirmaciones (en el caso que la persona haya tenido la experiencia). El cuestionario se administra de forma individual y oral, requiriendo de un tiempo aproximado de 20 minutos.

## RESULTADOS

Del grupo de 30 adultos mayores a los cuales se administró el cuestionario, 16 informaron tener actualmente Experiencias de Fluidez. Las mismas se originaban a partir de actividades físicas (n=6), recreativas (n=4), artísticas (n=3), domésticas (n=3), religiosas (n=2), estudio (n=2), deportivas (n=1) y laborales (n=1). En cuanto a la frecuencia, 9 refieren tener Experiencias de Fluidez a diario; 3 de ellos varias veces por semana; 2 una vez por mes y 2 muy esporádicamente. Los adultos mayores consideran que la experiencia se origina por el placer, gusto y agrado que produce la actividad (n=11), la libre elección de la misma (n=2), la concentración (n=2), el sentimiento de unificación e integración que otorga la actividad (n=1), el sentirse útil al realizar dicha actividad (n=1), la convicción (n=2) y el bienestar que produce la actividad (n=2).

Del grupo de 30 adultos jóvenes, 18 informaron tener actualmente Experiencias de Fluidez. Las actividades que daban origen a dichas experiencias eran: recreativas (n=7), artísticas (n=6), laborales (n=6), deportivas (n=4), físicas (n=3), de estudio (n=2) y sociales (n=1). Las actividades domésticas o religiosas no aparecieron en este grupo como originadoras de Experiencia de Fluidez. En cuanto a la frecuencia, 4 informaron tener la experiencia todos los días, 6 varias veces por semana; 4 una vez por semana y 4 una vez por mes. Los adultos jóvenes consideran que la experiencia se originaba por el placer, gusto y agrado que produce la actividad (n=8), la concentración (n=7), la creatividad (n=3) y la libre elección de la misma (n=2)[i]

En ambos grupos las Experiencias de Fluidez se relacionaban con: "enfascamiento", sensación clara de lo que se debe hacer, señales directas del beneficio de esa actividad, dominio de la situación, facilidad para alcanzar concentración, registro del tiempo alterado (con mayor rapidez), disfrute de la experiencia y uso de las capacidades, y gusto por la actividad. Por el contrario, las experiencias no se vinculaban en ningún caso con: aburrimiento, ansiedad o sentirse cohibidos. Los adultos jóvenes y los adultos mayores consideraron que ciertas actividades recreativas, como escuchar música, tomar sol, mirar una película o contemplar el mar les generaban Experiencias de Fluidez. Sin embargo, estas no fueron incluidas ya que por definición no se corresponden con las mismas: si bien producen placer no requieren el uso de habilidades específicas y no constituyen un reto para el sujeto.

[i] La suma de las actividades que generan las experiencias así como los motivos supera el total de casos ya que podían elegir más de una opción.

## CONCLUSIONES

El presente trabajo constituye un estudio exploratorio preliminar acerca de una temática que ha sido escasamente indagada de

manera empírica e inexplorada en adultos mayores. Por esta razón, a partir de los resultados alcanzados, sólo se esbozan algunas reflexiones a modo de conclusión. Si bien la muestra con la que se trabajó es reducida, pueden observarse escasas diferencias en la presencia de Experiencias de Fluidez entre los adultos jóvenes y los adultos mayores. En cambio, se hallaron diferencias en cuanto al tipo de actividad que genera la experiencia y por lo tanto en el origen atribuido a la misma. Mientras que los adultos jóvenes refieren básicamente que las actividades en las cuales pueden experimentar este especial estado psicológico son el trabajo, actividades recreativas, artísticas y deportivas; los adultos mayores presentan una mayor distribución en el tipo de actividad generadora y aparecen nuevas categorías como las actividades religiosas y domésticas. Esta diferencia en el tipo de actividad se haya acompañada por variaciones en la atribución en relación al origen. La importancia en la concentración que la misma requiere fue más valorada por los adultos jóvenes; mientras que los adultos mayores resaltan en mayor medida el gusto y el placer que la actividad les genera. Podría pensarse que la jubilación y el alejamiento de ciertas actividades durante la vejez disminuiría las posibilidades de tener Experiencias de Fluidez tal como han sido definidas y explicaría que en esta etapa vital, el trabajo y el estudio no aparezcan entre las prácticas que las generan. Sin embargo, informan otro tipo de actividades que se relacionan más con el gusto y el placer que con el desafío y el reto. Estos hallazgos permiten ampliar la mirada acerca de la vejez, incluyendo los diversos recursos y las variadas posibilidades que nos muestran los adultos mayores. Esperamos que los resultados constituyan un avance en el conocimiento acerca de las Experiencias de Fluidez que permitan diseñar nuevas investigaciones y continuar esclareciendo los hallazgos en población general y en adultos mayores en particular.

---

#### **BIBLIOGRAFÍA**

- CARR, A. (2007). *Psicología Positiva. La Ciencia de la Felicidad*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. & CSIKSZENTMIHALYI, I. (1998). *Experiencia óptima: Estudios psicológicos del Flujo en la Conciencia*. Bilbao: Desclé de Brouwer.
- FERNÁNDEZ BALLESTEROS, R. (1985). *Hacia una vejez competente un desafío a la ciencia y a la sociedad*. En M. Carretero, J. Palacios & A. Marchesi (comps). *Psicología Evolutiva 3. Adolescencia, Madurez y Senectud*. Madrid: Alianza.
- FERNÁNDEZ BALLESTEROS, R. (1996). *Calidad de vida en la vejez en los distintos contextos*. Madrid: Instituto Nacional de Servicios Sociales.
- GANCEDO, M. (2008) *Historia de la Psicología Positiva. Antecedentes, Aportes y Proyecciones*. En M.M. Casullo (comp). *Prácticas en Psicología Positiva*. Buenos Aires: Lugar.
- IACUB, R. (2006). *Erótica y Vejez*. Buenos Aires: Paidós.
- MASLOW, A. H. (1971). *La amplitud potencial de la naturaleza humana*. México. Trillas.
- SELIGMAN, M. & CSIKSZENTMIHALYI, M. (2000). *Positive Psychology: An introduction*. *American Psychologist*, 55, 5-14
- SELIGMAN, M. (1998). *Building Human Strength: Psychology's Forgotten Mission*. *APA Monitor*. 29 (1). Disponible en [www.apa.org/monitor/jan98/press.html](http://www.apa.org/monitor/jan98/press.html)
- SELIGMAN, M. (2003). *La Auténtica Felicidad*. Barcelona: Ediciones B.