

IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología
XIX Jornadas de Investigación VIII Encuentro de Investigadores en Psicología
del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos
Aires, 2012.

Experiencias óptimas (Flow) en actividades curriculares y extracurriculares durante la adolescencia.

Calero, Alejandra Daniela.

Cita:

Calero, Alejandra Daniela (2012). *Experiencias óptimas (Flow) en actividades curriculares y extracurriculares durante la adolescencia. IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XIX Jornadas de Investigación VIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-072/425>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/emcu/Hor>

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 ÓPTIMAS (FLOW) EN ACTIVIDADES CURRICULARES Y EXTRACURRICULARES DURANTE LA ADOLESCENCIA

Calero, Alejandra Daniela

Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires.

Resumen

Las experiencias óptimas se enmarcan dentro de la Psicología Positiva como el estudio del disfrute que los individuos experimentan al realizar diferentes actividades. El objetivo de este trabajo es estudiar las diferencias en la experiencia óptima en las actividades artísticas y deportivas del contexto curricular y extracurricular en adolescentes. Participaron 95 adolescentes (80 mujeres -84%, 15 varones) con una edad media de 14.98 (DE = 1.52) que asisten a colegios secundarios de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Se administró el Inventario de Experiencias Óptimas (Calero, 2012), que consiste en nueve ítems con cinco opciones de respuesta, junto con un cuestionario sobre las características de las actividades que realizan. Se hallaron diferencias significativas al comparar la experiencia óptima en las actividades del medio escolar y extraescolar ($t = -.48, p ? .001$). Al comparar las actividades de artísticas y deportivas dentro de cada contexto no se hallaron diferencias significativas. Estos resultados son coherentes con la línea que considera a la adolescencia como un período particularmente sensible para el desarrollo de competencias, brindando cada vez más importancia a las actividades extracurriculares como un espacio que puede favorecer un desarrollo positivo (Eccles & Gootman, 2002; Hansen, Larson, & Dworkin, 2003).

Palabras Clave

Experiencias óptimas Adolescencia Actividades

Abstract

OPTIMAL EXPERIENCES (FLOW) IN CURRICULAR AND EXTRACURRICULAR ACTIVITIES DURING ADOLESCENCE

According to positive psychology, optimal experiences (flow) are the study of the enjoyment that people experience when performing different activities. The aim of this work is to study the differences in optimal experience between artistic and sports activities within a curricular and extracurricular context in adolescents. 95 subjects (80 female -84 %, 15 males) with a mean age of 14.98 (SD = 1.52) that assist to a Buenos Aires City high school participated on the study. The Optimal Experience Inventory (Calero, 2012), which has nine items with five response options, was administered along with a questionnaire of activities characteristics. When comparing the optimal experience between the curricular and extracurricular

activities, significant differences were found ($t = -.48, p ? .001$). There were no significant differences between artistic and sports activities within each context. These results are consistent with the authors that consider adolescence as a particularly sensitive period for skills development, and give increasing importance to extracurricular activities as a space that can promote a positive development (Eccles & Gootman, 2002; Hansen, Larson, & Dworkin, 2003).

Key Words

Optimal Experiences Adolescence Activities

Introducción

En los últimos años la Psicología Positiva comenzó a adquirir importancia al proponer un cambio de mirada hacia aquellas características de las personas y sus entornos que promueven bienestar y satisfacción vital. Este nuevo enfoque se ocupa del estudio de las experiencias positivas, las características individuales positivas y las instituciones que las posibilitan (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, Parks, & Steen, 2004).

Es en el contexto del estudio de las experiencias positivas, donde surge la importancia del concepto de experiencia óptima (flow). El desarrollo sobre la experiencia óptima tiene su origen en el estudio de actividades en las cuales las personas se involucran sin obtener otro beneficio que el de la tarea en sí misma. El término *fluir* (flow) emergió a partir de las descripciones de la experiencia subjetiva de estas personas como un movimiento que se produce de una forma no pasiva pero sin esfuerzo aparente (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1998). La experiencia óptima (flow), según el autor, se compone de nueve dimensiones que lo caracterizan y que se expresan de formas determinadas (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1998): Equilibrio entre la habilidad percibida y el desafío que plantea la actividad, ocurre cuando la habilidad percibida está al nivel adecuado para enfrentarse a las demandas de la situación; Unión entre la acción y la conciencia, explica la implicación y la absorción total en la actividad, que es tan profunda que las acciones se vuelven espontáneas o automáticas; Metas claras, cuando los objetivos a lograr con la actividad son claros, lo que permite a la persona una fuerte sensación de qué es lo que quiere conseguir con ella; Retroalimentación clara y directa, le permite a la persona saber que se está alcanzando su objetivo; Concentración en la tarea presente, las personas expresan

el estar realmente centrados en la actividad, sin que nada los pueda correr de este foco; Sentimiento o percepción de control, la persona experimenta una percepción de control total sobre la tarea que se está realizando, aún cuando la tarea sea muy difícil; Pérdida de la autoconciencia, implica que la preocupación por la propia imagen o la opinión de los demás desaparece, conforme la persona se involucra en la actividad que está realizando; Deformación en la percepción del tiempo, cuando la percepción del paso del tiempo es diferente al común de todos los días; y Experiencia autotélica, del griego auto (sí mismo) y telos (finalidad), el elemento clave de una experiencia óptima es que ésta tiene un fin en sí misma se refiere a una actividad que se contiene en sí misma, que se realiza no por conseguir algún beneficio, sino simplemente porque hacerla, en sí, es la recompensa.

La investigación de la experiencia óptima en las actividades en las que participan los adolescentes es aún un área que cuenta con escasas investigaciones empíricas. En investigaciones previas se encontró que los mayores niveles de motivación intrínseca, desafío y absorción reportados por los adolescentes, en donde se experimentaba la experiencia subjetiva óptima, era en actividades autodeterminadas extraescolares que envisten cierto grado de estructura (Csikszentmihalyi, Rathunde, & Whalen, 1993; Eccles & Gootman, 2002). La diferencias entre las actividades extracurriculares y curriculares, es que estas últimas son de asistencia obligatoria para el adolescente y se dictan dentro del horario escolar. En cambio, las actividades extracurriculares se dictan por fuera del horario escolar y tienen como característica principal que la participación es autodeterminada. Se plantea que la participación en este tipo de actividades es un importante factor de promoción del desarrollo positivo (Eccles & Gootman, 2002; Hansen, et al., 2003; Peck, et al., 2008).

Dada la importancia de la adolescencia como un período clave en el desarrollo de competencias individuales (Chambers, Taylor, & Potenza, 2003), el estudio de las experiencias e instituciones que promueven un desarrollo positivo en el sujeto se torna de suma importancia.

El objetivo del presente trabajo es estudiar las diferencias en la experiencia las diferencias en la experiencia óptima en las actividades artísticas y deportivas del contexto curricular y extracurricular en adolescentes de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Metodología

Muestra

La muestra estuvo compuesta por 95 adolescentes (80 mujeres -84%, 15 varones), con una edad media de 14.98 (DE = 1.52), pertenecientes a clase media, que asisten a colegios secundarios de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Todos los sujetos participaron luego de ser autorizados por sus padres a quienes se les aseguró el anonimato de su participación y la confidencialidad de la información obtenida.

Instrumentos:

Inventario sobre experiencia óptima (Calero, 2012. Trabajo no publicado): Tiene como objetivo evaluar la experiencia óptima. Está compuesto por nueve ítems, cada uno de los cuales representa una de las nueve dimensiones que componen la experiencia óptima según

Csikszentmihalyi (1998) (ej. "La experiencia es extremadamente gratificante"). El adolescente debe elegir entre cinco opciones de respuesta: desde "totalmente de acuerdo" hasta "totalmente en desacuerdo" que puntúan de 1 a 5, respectivamente. Para la puntuación se suman las opciones y se obtiene un puntaje total de flow. En cuanto a las propiedades psicométricas del inventario, se encontró un buen índice de confiabilidad por consistencia interna (Alpha de Cronbach = .79).

Cuestionario sobre características de las actividades: Indagan las características de las actividades, del ámbito escolar y extraescolar, que los adolescentes llevan a cabo. Como ser la actividad que realizan o el lugar en el cuál se desarrollan las actividades extracurriculares.

Procedimiento:

Se realizó una administración grupal dentro de las instituciones educativas en un ambiente libre de ruido, durante el horario escolar. Se administró a cada adolescente el cuestionario sobre las características de las actividades y el inventario sobre experiencias óptimas para las actividades curriculares artísticas y deportivas, y para las actividades extracurriculares artísticas y deportivas.

Las actividades deportivas incluían: fútbol, volley, handball, hockey, rugby, gimnasia, tenis, natación y otras. Las actividades artísticas incluían: teatro, música, danza, artes plásticas y otras. En el caso de las actividades extracurriculares se les preguntó dónde las desarrollaban. En las actividades deportivas un 70% reportó realizarlas en un club, el resto (30%) en otras instituciones afines. En las actividades artísticas un 32.4% reportó realizarlas en centros culturales, 23.5% en institutos, el 23.5% en clubes y el porcentaje restante (20.6%) en otras instituciones.

Procesamiento de la información:

Se realizó una prueba t para muestras apareadas con el fin de comparar las actividades curriculares y extracurriculares. Luego, se procedió a realizar una prueba t para muestras apareadas para comparar las experiencias óptimas entre las actividades deportivas y artísticas curriculares, por un lado, y extracurriculares por otro.

Resultados:

Se encontraron diferencias significativas entre la experiencia óptima reportada en las actividades curriculares y la experiencia óptima reportada en las actividades extracurriculares ($t = -.48, p < .001$), mostrando mayores índices de experiencia óptima en las actividades del ámbito extracurricular.

Dentro de las actividades curriculares, no se encontraron diferencias significativas entre la experiencia óptima reportada en las actividades deportivas y la reportada en las actividades artísticas ($t = .585, p > .560$). Con respecto a las actividades extracurriculares, tampoco se encontraron diferencias significativas entre ambos tipos de actividades ($t = -.854, p > .407$).

Conclusiones y Discusión

El objetivo del presente trabajo fue indagar la experiencia óptima en actividades del contexto escolar y extraescolar. Para ello se trabajó con 95 adolescentes a los que se les administró el Inventario de

Experiencias Óptimas (Calero, 2012). En función de las dimensiones que componen la experiencia óptima (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1998), las características que tienen las actividades extracurriculares parecen facilitar el disfrute en la realización de estas actividades. Se considera que en las actividades extracurriculares existen objetivos, con más probabilidades de ser automotivados, que permiten obtener una retroalimentación sobre el propio desempeño para regular y dirigir los comportamientos, pero lo suficientemente flexibles como para que se sientan responsables de la dirección de la actividad. A diferencia de las actividades curriculares, en donde los adultos dirigen la actividad con el fin de cumplimentar los programas educativos establecidos (Larson, 2000).

De forma coincidente a lo hallado en la bibliografía internacional, los adolescentes evaluados en esta muestra muestran mayores índices de experiencia óptima en las actividades extracurriculares (Larson, 2000). Es posible que el involucrarse en actividades por propia motivación incremente el disfrute en la realización de estas actividades. Dado que no se encontraron diferencias significativas entre las actividades deportivas y artísticas del contexto extracurricular y curricular, este incremento no depende del tipo de actividades que los adolescentes llevan a cabo, sino del ámbito en el cual participan.

En las últimas décadas el florecimiento de modelos de desarrollo positivo en la adolescencia tienen como idea principal que todo adolescente cuenta con el potencial necesario para un desarrollo exitoso y saludable (Oliva et al., 2010). Estos modelos sistémico evolutivos plantean que las interacciones entre el individuo y su contexto constituyen la base de la conducta y el desarrollo personal (Lerner, 2002). Tal es así que en programas educativos que se están implementando en Estados Unidos y Europa, a partir de la importancia otorgada a la actividades extracurriculares, se pretende es brindar experiencias enriquecedoras que permitan a los adolescentes incrementar competencias y habilidades (Roth & Brooks-Gunn, 2003).

A través de investigaciones futuras se espera evaluar si las experiencias óptimas en la realización de actividades es también un promotor de desarrollo positivo durante la adolescencia.

Bibliografía

- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. (1998). *Experiencia óptima. Estudios psicológicos del flujo en la conciencia*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K., & Whalen, S., England.: (1993). *Talented teenagers: The roots' of success and failure*. England: Cambridge University Press.
- Chambers, R. A., Taylor, J. R., & Potenza, M. N. (2003). Reviews and Overviews Developmental Neurocircuitry of Motivation in Adolescence: A Critical Period of Addiction Vulnerability. *Am J Psychiatry*, 160(6), 1041-1052.
- Eccles, J. S., & Gootman, J. A. (2002). *Community programs to promote youth development*. Washington DC: : National Academy Press.
- Hansen, D. M., Larson, R. W., & Dworkin, J. B. (2003). What adolescents learn in organized youth activities: A survey of Self-Reported developmental experiences. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 25-55.
- Larson, R. W. (2000). *Toward a Psychology of Positive youth Development*. *American Psychologist*, 55, 170-183.
- Lerner, R. M. (2002). *Concepts and theories of human development (3ª ed.)*. Mahwah, NJ.
- Oliva, A., Ríos, M., Antolín, L., Parra, A., Hernando, A., & Pertegal, M. A. (2010). Más allá del déficit: construyendo un modelode desarrollo positivo adolescente. *Infancia y Aprendizaje*, 33(2), 1-10.
- Peck, S., Roeser, R. W., Zarrett, N., & Eccles, J. (2008). Exploring the Roles of Extracurricular Activity Quantity and Quality in the Educational Resilience of Vulnerable Adolescents: Variable-and Pattern-Centered Approaches. *Journal of Social Issues*, 64(1), 135-155.
- Roth, J. L., & Brooks-Gunn, J. (2003). What Exactly Is a Youth Development Program? Answers From Research and Practice. *Applied Developmental Science*, 7(2), 94-111.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55(1), 6-14.
- Seligman, M., Parks, A., & Steen, T. (2004). A balanced psychology and a full life. *The Royal Society, Philosophical Transactions: Biological Sciences*, 359, 1379-1381.