

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.

## **Evaluación de las experiencias óptimas. Presentación de una Escala de Flow.**

Leibovich, Nora, Schmidt, Vanina, Calero, Alejandra Daniela,  
Raimundi, María Julia, Injoque-ricle, Irene y Aranda Coria,  
Elizabeth.

Cita:

Leibovich, Nora, Schmidt, Vanina, Calero, Alejandra Daniela, Raimundi,  
María Julia, Injoque-ricle, Irene y Aranda Coria, Elizabeth (2012).  
*Evaluación de las experiencias óptimas. Presentación de una Escala de  
Flow. 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/000-072/996>

*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>.*

# EVALUACIÓN DE LAS EXPERIENCIAS ÓPTIMAS. PRESENTACIÓN DE UNA ESCALA DE FLOW

Leibovich, Nora - Schmidt, Vanina - Calero, Alejandra Daniela - Raimundi, María Julia - Injoque-Ricle, Irene - Aranda, Coria Elizabeth

UBACyT-CONICET

---

## Resumen

En el estudio de las experiencias positivas surge la importancia del concepto de flow (fluir). Se trata de un estado de experiencia óptima “en el cual las personas se hallan tan involucradas en la actividad que están realizando que nada más parece importarles” (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1998). Esta experiencia óptima de flow es tan agradable que las personas desean realizarla por el disfrute que les proporciona la actividad en sí misma, incluso cuando esta actividad pueda ser extremadamente difícil o peligrosa (Csikszentmihalyi, 1990). El objetivo de este trabajo es presentar una escala de evaluación de la experiencia óptima de flow en adolescentes de nuestro contexto socio-cultural. Se presentan los estadísticos descriptivos de la escala total y subescalas, correlaciones entre factores (intratest) y confiabilidad de la escala total y de cada subescala. Se encontró que el alpha para la escala total es adecuado y las subescalas muestran una consistencia interna entre adecuada a muy buena, a excepción de Percepción del tiempo que mostró una consistencia adecuada con carencias. Se concluye que la potencialidad de vivir experiencias óptimas a través del “flow” se vuelve un hecho psicológico de máxima importancia en la adolescencia para la promoción de la salud.

## Palabras Clave

EXPERIENCIAS, ÓPTIMAS, FLOW, ADOLESCENTES, EVALUACIÓN.

## Abstract

OPTIMAL EXPERIENCES ASSESSMENT. PRESENTATION OF A FLOW SCALE.

In the study of positive experiences emerges the importance of the concept of flow. This is a state of optimal experience “in which people are so involved in the activity they are doing, that nothing else seems to matter” (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1998). This optimal experience of flow is so enjoyable that people want to do it for the satisfaction that provides the activity itself, even when this activity could be extremely difficult or dangerous (Csikszentmihalyi, 1990). The aim of this work is to present a scale for assessing the optimal experience of flow in adolescents from our socio-cultural context. Descriptive statistics for the total scale and subscales, correlations between factors (intratest) and reliability of full scale and each subscale are presented. Alpha for total scale is adequate and subscales have shown an adequate to very good internal consistency, with the exception of “Perception of time” subscale that showed lacking proper consistency. We conclude that the potential of optimal experiences living through the “flow” becomes a psychological fact of prime importance for adolescent health promotion.

## Key Words

OPTIMAL, EXPERIENCES, FLOW, ADOLESCENTS, ASSESSMENT.

## Bibliografía

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Editorial Kairós.

Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. (1998). *Experiencia óptima. Estudios psicológicos del flujo en la conciencia*. Bilbao: Desclée de Brouwer.