

FLOW Y CARACTERÍSTICAS DE PERSONALIDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS AVANZADOS

FLOW AND PERSONALITY CHARACTERISTICS IN ADVANCED UNDERGRADUATES

Leibovich, Nora¹; Gimenez, Marie²; Aranda Coria, Elizabeth³; Esparza Baigorri, Teresa⁴

RESUMEN

Flow es un estado subjetivo en el que la persona se encuentra absorta en una actividad para su propio disfrute, durante la cual pierde la noción tiempo y experimenta una enorme satisfacción (Csikszentmihalyi, 1990). Los rasgos de la personalidad son disposiciones que explican las diferencias individuales en nuestra conducta en muchos tipos de situaciones distintas y se expresan de manera variable bajo la influencia de la cultura (Leibovich de Figueroa & Schmidt, 2009, 2010; McCrae, 2009). Objetivo: describir las experiencias óptimas de disfrute (flow), y su relación con las características de personalidad en estudiantes universitarios. Instrumentos: Cuestionario Sociodemográfico. NEO-PIR (Costa & McCrae, 1992-Adaptación: Leibovich de Figueroa & Schmidt 2005). Escala abreviada de flow (Leibovich de Figueroa, N., 2011). Conclusiones: los sujetos con altos puntajes en Flow presentaron valores significativamente diferentes en facetas de la personalidad (Calidez, Emociones Positivas, Ideas, Confianza, Altruismo, Sentido del Deber, Esfuerzo para el Logro) y en dominios (Escrupulosidad).

Palabras clave:

Flow - Personalidad - FFM - Evaluación

ABSTRACT

Flow is a subjective state in which the person is absorbed in an activity for his own enjoyment, during which time loses track and experience a great satisfaction (Csikszentmihalyi, 1990). Personality traits are dispositions that explain individual differences in our behaviour in many different situations and types of variably expressed under the influence of culture (Leibovich de Figueroa & Schmidt, 2009, 2010 ; McCrae, 2009). Objective: To describe the positive experiences of enjoyment (flow), and their relation to personality characteristics in college students. Instruments: Sociodemographic Questionnaire. NEO -PIR (Costa & McCrae, 1992 - Adaptation: Leibovich de Figueroa & Schmidt 2005). Brief flow state questionnaire (Leibovich de Figueroa, N., 2011). Conclusions: Subjects with high scores on Flow showed significantly different values in personality facets (Warmth, Positive Emotions, Ideas, Trust, Altruism, Sense of Duty, Effort Achievement) and domains (Conscientiousness).

Key words:

Flow - Personality - FFM - Assessment

¹Doctora en Filosofía y Letras con orientación en Psicología. Universidad de Buenos Aires Profesora Emérita Universidad de Buenos Aires. Investigadora Principal del Consejo Nacional de investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET). E-mail: nleibovich@fibertel.com.ar

²Lic. En Psicología de la UBA. Integrante del equipo UBACyT 052: "Ecoevaluación psicológica de la interfaz adolescente-adulto. Contribución de las experiencias óptimas (flow)". Directora Nora B. Leibovich de Figueroa. Codirectora: Schmidt, Vanina I. Investigadora en el Programa Nacional de Salud, DDHH y Riesgos Psicosociales en el Trabajo. Ministerio de Salud de la Nación.

³Psicóloga, UBA. Integrante del equipo UBACyT 052. Coordinadora de investigación Programa Nacional de Salud, DDHH y Riesgos Psicosociales en el Trabajo. Ministerio de Salud de la Nación.

⁴Lic. en Psicología, Universidad Pontificia de Salamanca (España). Integrante del equipo UBACyT 052.

1. INTRODUCCION

En 1998, Martin Seligman, propuso dar un giro en la investigación psicológica hacia los aspectos más saludables del ser humano produciéndose un rápido crecimiento en este movimiento debido a la necesidad que existía de ampliar los conocimientos sobre este área, y también a la demanda que existía con relación al estudio del bienestar y su promoción en diferentes ámbitos.

Tradicionalmente, las investigaciones que se han venido realizando en el campo de la Psicología, han focalizado la atención en los efectos patológicos de la experiencia traumática, asumiendo una visión pesimista de la naturaleza humana, que ha sesgado la investigación y la teoría psicológica (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

La Psicología Positiva constituye uno de los campos de mayor expansión conceptual de los últimos veinte años (Seligman, Rashid y Parks, 2006). Aparece como un cuestionamiento a centrarse sólo en una psicología del daño y la patología para avanzar hacia una psicología de las virtudes y el desarrollo. Se suele concebir fundamentalmente de dos maneras: como un movimiento académico y como un área de investigación. Movimiento en cuanto a que es fruto de una movilización emprendida por reconocidos investigadores norteamericanos -Martin Seligman y Mihaly Csikszentmihalyi- y como área de investigación centrada en un conjunto de temas de estudio y de conclusiones que tienen como vínculo común el estar centrados en aspectos positivos del ser humano (Hervás, 2009).

La Psicología Positiva se interesa por comprender qué variables intervienen en lo que constituye una vida feliz. Dentro de estas investigaciones quedaría enmarcado el estudio de "Flow", que traducido al castellano como fluir o flujo, es definido como un estado subjetivo en el que la persona se encuentra completamente absorta en una actividad para su propio disfrute, durante la cual pierde la noción del tiempo y experimenta una enorme satisfacción (Csikszentmihalyi, 1990). Esta experiencia óptima se caracteriza por una atención centrada, participación profunda, sentido de control sobre la situación, afecto positivo, transformación temporal de la experiencia (el tiempo es percibido como pasando más rápido que de costumbre) objetivos claros a largo plazo y participación a corto plazo en la actividad, y la motivación intrínseca (Delle Fave, Massimini, & Bassi, 2011).

Según los estudios realizados, fenomenológicamente, la experiencia es la misma en diferentes culturas, clases, género y edad, así como a través de diferentes tipos de actividad (Csikszentmihalyi, 1997; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

Se describen las siguientes dimensiones características del estado de flow (Csikszentmihalyi, 1993):

- **Objetivos claros y retroalimentación inmediata:** se definen claramente los objetivos que una persona pretende alcanzar, y existe una retroalimentación clara de cómo lo está haciendo. La mayoría de los juegos, deportes actuaciones artísticas y ceremonias religiosas cuentan con objetivos y reglas bien concretos, de manera que en cualquier momento sus participantes saben si sus

acciones son apropiadas o no.

- **Equilibrio entre las oportunidades para actuar en una situación dada y la capacidad de actuar en una persona:** cuando desafíos y habilidades son relativamente elevados y se corresponden, toda la atención de la persona debe concentrarse en la tarea que tiene entre manos, como un músico que ejecuta una pieza difícil luego de dominar la técnica del instrumento.
- **Sensación de control de las propias acciones:** si desafíos y habilidades están equilibrados, es posible que la persona experimente una sensación de control. En un estado de fluidez no se cuenta con el control total, ya que de ser así el delicado equilibrio entre desafíos y habilidades se inclinaría a favor de las habilidades, disminuyendo la intensidad de la experiencia; lo que aparece es, una sensación respecto de la cual se puede lidiar con la situación actual porque se conoce cómo responder a aquello que eventualmente pudiera suceder.
- **Fusión entre acción y atención:** los desafíos son lo suficientemente elevados como para absorber todas las habilidades de una persona respecto a la actividad que está llevando a cabo; es necesario poner toda la atención en la tarea a realizar, sin que quede ninguna cantidad de ella disponible para procesar informaciones irrelevantes.
- **Concentración en el presente:** tienden a desaparecer problemas y preocupaciones cotidianos; la intensidad de la experiencia imposibilita conjeturar acerca del pasado o del futuro.
- **Pérdida de la autoconciencia:** los pensamientos acerca de sí mismo se apartan del foco de atención. Ser menos consciente de uno mismo permite tener más energía psíquica disponible para la actividad en ejecución.
- **Distorsión de la experiencia temporal:** por lo general el tiempo parece pasar con mayor rapidez. Al respecto, el autor puntualiza: "en el fluir, la sensación del tiempo vuelve a convertirse en un integrante natural de la propia experiencia, en lugar de ser una restricción arbitraria que ignore lo que hacemos y cómo nos sentimos al respecto" (Csikszentmihalyi, 1993. p.270).
- **Experiencia autotélica:** la actividad como gratificante en sí misma. Como la experiencia es tan placentera, se desea repetir aquello que lo hizo posible.

Experimentar flow va a depender del balance entre las capacidades personales (habilidades) y las oportunidades percibidas para la acción constituyendo un equilibrio dinámico entre ambos.

El estado de flow es intrínsecamente gratificante y lleva a los individuos a buscar repetir esas experiencias; esto introduce un mecanismo de selección que fomenta el crecimiento: en tanto la gente se va especializando en realizar actividades desafiantes, desarrollan niveles más altos de habilidades y la actividad en sí deja de ser tan absorbente como lo era antes. Para continuar experimentando flow deben identificar y comprometerse con desafíos más complejos. El nivel óptimo de desafíos se ajusta a las habilidades existentes, resultando en un grupo más complejo de capacidades para la acción. Una actividad

que favorece el flow, típicamente provee de un sistema de desafíos graduales, que permiten a la persona acomodarse a ellos continuamente y disfrutar profundamente, mientras las habilidades crecen. Para continuar experimentando flow las personas deben aceptar cada vez desafíos más complejos y comprometerse con ellos (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

La experiencia de flow es entonces una fuerza de expansión en relación a las metas e intereses del individuo, así como para el crecimiento de habilidades en relación a un interés existente.

Por otro lado, el estudio de la personalidad ha seguido el mismo tratamiento que otros constructos dentro de la psicología, según Pelechano Barberá y Servando Díaz (2004), un aspecto muy común en todos los acercamientos al estudio de la personalidad es que cubren más los aspectos "negativos" del funcionamiento humano, tales como ansiedad, depresión, autoritarismo, rigidez, etc., que los aspectos "positivos". Consecuentemente, resulta muy difícil obtener una "imagen positiva" del funcionamiento humano si se estudian prioritariamente aspectos negativos.

Los rasgos de la personalidad son disposiciones que permiten explicar las diferencias individuales. Las mismas determinan nuestra conducta regular y persistentemente en muchos tipos de situaciones distintas y se expresan de manera variable bajo la influencia de la cultura (Leibovich de Figueroa & Schmidt, 2009, 2010; McCrae, Terracciano, & 79 Members of the Personality Profiles of Cultures, 2005). La posibilidad de auto reflexión, permite tener una percepción sobre la propia personalidad y anticipar las consecuencias de la conducta, pensar quiénes somos y qué estamos haciendo, así como modificar intencionalmente las conductas en función de un objetivo (Leibovich de Figueroa et al., 2011).

Tratar de profundizar en las relaciones entre el concepto de Flow y Personalidad resulta complejo. Por un lado, debido a la escasez de literatura científica existente hasta el momento, y por otro, debido a que la mayoría de las investigaciones encontradas no relacionan personalidad directamente con flow si no con medidas de afectividad positiva.

En Delle Fave y Massimini (2011) son mencionados algunos resultados encontrados que relacionarían ambas variables: Schmidt et al, (2007) afirman encontrar una asociación positiva entre autoestima y optimismo con flow en adolescentes. Este hallazgo fue confirmado igualmente por Delle Fave et al (2009), donde además de tener mayores niveles de autoestima y optimismo, los participantes que informaron mayor nivel de experiencias óptimas puntuaron más alto en cuatro de los factores del "Modelo de los Cinco Grandes" (Extroversión, Acuerdo, Estabilidad emocional y Apertura).

La relación entre las experiencias y los rasgos de personalidad ha sido estudiada con escalas de afectividad positiva que están fuerte y sistemáticamente relacionadas con rasgos generales de la personalidad, particularmente con Extroversión (Watson, Clark, & Tellegen, 1988; Watson & Clark, 1999; Watson, 2002). La afectividad negativa

está fuertemente relacionada con Neuroticismo y más modestamente relacionada con otros rasgos. Los Extrovertidos reportan una sustancial mayor alegría, entusiasmo y energía (jovialidad), así como elevados niveles de audacia y confianza (seguridad en sí mismos). Así mismo, seguridad en sí mismo tiene correlaciones negativas moderadas con Neuroticismo y Agradabilidad.

Los datos revelan además, evidencia de que las relaciones entre personalidad y afectividad son generales en la medida que se relacionan por ejemplo, entre los Afectos Negativos y Neuroticismo, y entre Afectos Positivos y Extraversión, y específicos por su relación por ejemplo, entre hostilidad y agradabilidad, y entre atención y Escrupulosidad (Watson & Clark, 1999).

En el caso de la disposición a experimentar afectividad positiva, altos niveles de ánimo positivo son más probables cuando la persona está enfocada hacia afuera y activamente comprometida en el ambiente (Watson, 2002), dos aspectos que se suponen condiciones necesarias para el flow.

Planteo del problema

Experimentar experiencias positivas de disfrute en el desempeño de actividades estructuradas, en nuestro caso aprendizaje, parece conducir hacia niveles mayores de complejidad en el balance desafío -habilidades. Ciertas características o rasgos de personalidad parecen apoyar la posibilidad de experimentar flow en actividades específicas.

El objetivo de este estudio es describir las experiencias óptimas de disfrute (flow), y su relación con las características de personalidad en estudiantes universitarios. Los alumnos seleccionados pertenecen a la Carrera de Psicología de una universidad pública.

2. MÉTODO

2.1 Participantes

La muestra estuvo compuesta por un total de 145 alumnos universitarios carrera, de los cuales 131 fueron mujeres (91%). La edad promedio fue de 26.55 años (DS = 7.95). La mayoría de los sujetos eran solteros/as (78.5%), y el 19.4% consignó estar casado/a o conviviendo en pareja. La mayor parte de participantes viven actualmente con familiares (67.4%) y no tienen hijos (87.1%).

2.2. Instrumentos

Escala abreviada de flow (Leibovich de Figueroa, N., 2011). Están representadas las siguientes dimensiones (Disfrute; Absorción; Interés intrínseco) Ver anexo

Se realizó una adaptación de los ítems a la actividad elegida: "Estudiar Psicología". La escala consta de 11 ítems que recorre aspectos enunciados como componentes en la experiencia óptima de disfrute (e.g.: "Cuando estoy estudiando Psicología me olvido de todo lo que me rodea", "Estudio Psicología porque me gusta, no porque tenga que hacerlo"). La escala proporciona un puntaje total. Su modalidad de respuesta corresponde a una escala Likert de 5 opciones de acuerdo. Se elaboró teniendo en cuenta las características del estudiante universitario de nuestro medio sociocultural, aportando a la validez ecológica del

instrumento; junto a la validez de constructo que se desprende de la operacionalización del constructo que evalúa. El análisis de la confiabilidad de la prueba a través del Alpha de Cronbach mostró que la escala presenta un buen nivel de consistencia interna ($\text{Alpha} = .735$).

- NEO-PIR (Costa & McCrae, 1992- Adaptación: Leibovich de Figueroa & Schmidt 2005).

El Inventario de Personalidad Neo Revisado (NEO-PI-R) es una medición concisa de las cinco mayores dimensiones o dominios de la personalidad y de algunos de los más importantes rasgos o facetas que definen cada dominio. Juntos, las escalas de los cinco dominios y las escalas de las 30 facetas del NEO-PI-R permiten una evaluación comprensiva de la personalidad adulta (Leibovich de Figueroa, 2005).

Este cuestionario fue elaborado para operacionalizar el modelo de personalidad de cinco factores, los cuales representan las dimensiones más básicas que fundamentan los rasgos identificados tanto en los lenguajes naturales como en los cuestionarios psicológicos (Leibovich de Figueroa, 2005).

Las cinco dimensiones básicas de personalidad, postuladas por el FFM y medidas por el NEOPIR son:

- *Neuroticismo* (N). Disposición a experimentar afectos negativos tales como miedo, tristeza, venganza, culpa, enojo y disgusto. Sujetos con alto N tienden a tener ideas irracionales, a ser menos capaces de controlar sus impulsos y a afrontar el estrés con mayor dificultad que otros.
- *Extroversión* (E). Disposición a experimentar emociones positivas y a la sociabilidad. Los extrovertidos son, también, firmes en sus opiniones, activos y conversadores. Les gusta la estimulación y la excitación, y tienen una disposición alegre.
- *Apertura* (O). Los elementos de O son: imaginación activa, sensibilidad estética, atención a los sentimientos interiores, preferencia por la variedad, curiosidad intelectual e independencia de criterio. Los sujetos con alto O son curiosos tanto del mundo interior como exterior, son proclives a abrigar nuevas ideas y tener valores no convencionales, a experimentar emociones tanto positivas como negativas con mayor profundidad que los individuos con bajo O.
- *Acuerdo* (A). Disposición interpersonal. Los sujetos con alto A son altruistas, empáticos y disfrutan ayudando a otros. Los sujetos con bajo A son más egocéntricos, escépticos de las intenciones de los demás y competitivos.
- *Escrupulosidad* (C). Abarca el sentido del deber, necesidad de logros y autocontrol en términos de proceso activo de planificación, organización y resolución de tareas. El sujeto escrupuloso tiene propósitos claros, fuerte voluntad y determinación.

- Cuestionario socio demográfico

Se desarrolló un cuestionario que registraba información acerca de diferentes variables sociodemográficas relativas a datos personales (sexo, edad, estado civil, e integrantes convivientes) así como al estado académico de la

carrera (cantidad de materias cursadas, aprobadas, horas dedicadas al estudio) y percepción de satisfacción, conformidad y hábitos personales.

2.3. Procesamiento de la información.

Se realizaron los estadísticos descriptivos para cada una de las variables en estudio. Se obtuvo la distribución percentilar del puntaje total de la escala de flow.

Se utilizaron índices de correlaciones paramétricos y no paramétricos en función de las características de la variable.

3. RESULTADOS

3.1 Variables sociodemográficas

La muestra estuvo compuesta por un total de 145 participantes, de los cuales 131 fueron mujeres (91%). El rango de edad estuvo comprendido entre los 22 y 60 años, con una edad promedio de 26.55 años ($\text{DS} = 7.95$). La mayoría de los sujetos eran solteros/as (78.5%), viven actualmente con familiares (67.4%) y no tienen hijos (87.1%).

Cuando se preguntó sobre la cantidad de materias aprobadas hasta el momento (sin tener en cuenta las del CBC), se halló un rango de materias aprobadas de 3 a 26 materias ($\text{Media} = 19.56$, $\text{DS} = 3.57$). La mayoría se encontraba cursando actualmente 3 materias (60.4%), seguidos por aquellos que cursaban 2 materias (20.8%).

En relación al grado de conformidad que los participantes expresaron con la carrera cursada se observa que la mayoría manifestó encontrarse conforme (41.3%) o muy conforme (47.6%) con la misma. En contraposición, el nivel de disconformidad resultó bajo, ya que tan sólo 5 alumnos tuvieron una apreciación negativa (disconformes o muy disconformes) de la carrera. Cuando se preguntó acerca del nivel de satisfacción con el rendimiento académico propio, también se observa que la mayoría se sentía satisfecho (51.4%) o muy satisfecho (27.1%), mientras que sólo el 3.5% consignó sentirse muy insatisfecho y el 2.1% insatisfecho. Cuando se preguntó sobre cómo se percibían los participantes a sí mismos como estudiantes, se halló que la mayoría se caracterizaba con atributos positivos, mientras que muy pocos con negativos. Específicamente, un 53.5% de los participantes se describió como un estudiante competente, el 70.1% como un estudiante responsable, el 68.8% como comprometido, mientras que ninguno se autodefinió como un estudiante desvalorizado o inútil, y sólo el 9.6% como desmotivado.

3.2 Flow

El análisis de la confiabilidad de la prueba a través del Alpha de Cronbach mostró que la escala presenta un buen nivel de consistencia interna ($\text{Alpha} = .735$). La prueba Shapiro Wilk mostró que la distribución del puntaje total de Flow en los sujetos de esta muestra se apartó significativamente de un modelo normal ($p = .001$).

A través de la prueba *Rho* de Spearman se observó que los puntajes en la escala de Flow no presentan correlaciones significativas con la edad de los participantes, la cantidad de materias cursadas actualmente, la cantidad de materias aprobadas, cantidad de horas de cursada

semanal, cantidad de horas de estudio semanal y cantidad de horas de sueño diario ($p > .2$).

A través de la prueba U de Mann Whitney se observó que se presentaron puntajes de niveles significativamente inferiores de Flow en aquellos participantes que consiguieron tener problemas para mantener la atención, ($U = 1338$, $p < .04$), y aquellos que no pueden concentrarse en las tareas académicas, ($U = 1414$, $p < .03$), en comparación con los sujetos que no tuvieron dichos problemas.

3.3. NEO PI-R

En relación a las dimensiones de personalidad, la prueba Shapiro Wilk mostró que los puntajes en Neuroticismo y Apertura se apartaron significativamente de un modelo normal ($p < .01$ y $p < .04$, respectivamente), mientras que los puntajes en Extroversión, Acuerdo y Escrupulosidad se ajustaron a una distribución normal ($p > .17$).

Se halló que la variable edad se encontró negativamente relacionada a los puntajes de Extroversión, $R = -.184$, $p < .03$, mientras que no se detectaron asociaciones significativas con el resto de las dimensiones.

No se realizaron análisis discriminados por la variable

sexo dado que la prevalencia de mujeres en la muestra no permite comparaciones con la sub-muestra de varones.

Flow y NEO PI-R

Dado que la distribución del puntaje total de Flow fue no normal, se realizaron los cruzamientos con las facetas y dimensiones del NEO PI-R utilizando la prueba no paramétrica Rho de Spearman.

No se detectaron correlaciones significativas entre los niveles de Flow y los valores de Neuroticismo y sus facetas ($p > .12$). Se hallaron correlaciones positivas significativas con la faceta Emociones Positivas de la dimensión Extroversión, $r_s = .175$, $p < .04$, la faceta Ideas de la dimensión Apertura, $r_s = .244$, $p < .01$, y la faceta Altruismo de la dimensión Acuerdo, $r_s = .261$, $p < .01$ (ver Tablas 1 a 5). Se halló también que los puntajes totales de Flow presentaron correlaciones directas significativas con varias de las facetas de Escrupulosidad: Competencia, $r_s = .254$, $p < .01$, Sentido del Deber, $r_s = .331$, $p < .001$, Esfuerzo para el Logro, $r_s = .351$, $p < .001$, y Autodisciplina, $r_s = .328$, $p < .001$, así como también con el puntaje total de Escrupulosidad, $r_s = .317$, $p < .001$.

Flow y características de personalidad en estudiantes universitarios avanzados

TABLAS:

Tabla 1. Matriz de correlaciones Rho de Spearman entre puntaje total de Flow y facetas de Neuroticismo con su puntaje total.

		Ansiedad	Hostilidad	Depresión	Autocrítica	Impulsividad	Vulnerabilidad	Neuroticismo
Flow	r_s	-.005	-.128	-.107	-.053	.093	-.073	-.062
	p	.952	.129	.204	.527	.268	.383	.460

Tabla 2. Matriz de correlaciones Rho de Spearman entre puntaje total de Flow y facetas de Extroversión con su puntaje total.

		Calidez	Sentido Gregario	Asertividad	Actividad	Búsqueda de Emociones	Emociones Positivas	Extroversión
Flow	r_s	.148	-.003	.028	.033	-.100	.175*	.068
	p	.077	.971	.744	.699	.235	.037	.419

*: $p < .05$. N = 143.

Tabla 3. Matriz de correlaciones Rho de Spearman entre puntaje total de Flow y facetas de Apertura con su puntaje total.

		Fantasia	Estética	Sentimiento	Acciones	Ideas	Valores	Apertura
Flow	r_s	.017	.074	.042	.076	.244**	-.007	.130
	P	.841	.378	.623	.365	.003	.933	.121

** : $p < .01$. N = 143.

Tabla 4. Matriz de correlaciones Rho de Spearman entre puntaje total de Flow y facetas de Acuerdo con su puntaje total.

		Confianza	Rectitud	Altruismo	Sumisión	Modestia	Sensibilidad a los demás	Acuerdo
Flow	r_s	.151	.014	.261**	-.025	-.031	.111	.139
	P	.072	.866	.002	.762	.709	.189	.098

** : $p < .01$. N = 143.

Tabla 5. Matriz de correlaciones Rho de Spearman entre puntaje total de Flow y facetas de Escrupulosidad con su puntaje total.

		Competencia	Orden	Sentido del Deber	Esfuerzo para el Logro	Autodisciplina	Reflexión	Escrupulosidad
Flow	r_s	.254**	.000	.331**	.351**	.328**	.074	.317**
	P	.002	.999	.000	.000	.000	.381	.000

** : $p < .01$. N = 143.

Finalmente, se compararon a los sujetos en base a su alta o baja puntuación en Flow (dividiéndolos según se encontraban por debajo del percentil 25 o por encima del percentil 75) en las distintas variables de personalidad evaluadas en el NEO PI-R. Cuando dichas variable adoptaban una distribución normal, se utilizó para la comparación la prueba *T* de Student, mientras que para variables no normales se empleó la prueba *U* de Mann Whitney. Se observó que los sujetos con alto Flow presentaron valores significativamente superiores en Calidez, $U = 414.5, p < .01$; Emociones Positivas, $U = 473, p < .04$; Ideas, $U = 419, p < .01$; Confianza, $U = 468, p < .04$; Altruismo, $U = 458, p < .03$; Sentido del Deber, $T(68): 3.06, p < .01$; Esfuerzo para el Logro, $T(68): 3.14, p < .01$; y Escrupulosidad, $T(68): 2.81, p < .01$.

4. CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos con el inventario de Flow (abreviado), aquí presentado, nos permite concluir que se ha construido una prueba válida y confiable para nuestro medio local. De igual forma sería deseable ampliar la muestra y comparar resultados con estudiantes universitarios de otras carreras.

En relación a las características de nuestros participantes, podemos decir que un gran número de ellos se sentía conforme-muy conforme con su desempeño académico. Se describían como competentes, responsables, comprometidos con la actividad específica.

Los estudiantes que consignaron valores altos en la experiencia óptima de estudiar psicología mostraron rasgos de personalidad tales como Calidez, Emociones Positivas, Ideas, Confianza, Altruismo, Sentido del Deber, Esfuerzo para el Logro, y como dimensión total de personalidad, Escrupulosidad.

El estado de flow es resultado de una transacción sujeto-ambiente en tanto está contextualizado en una tarea, en este caso, estudiar psicología. Implica un crecimiento personal, ya que su experimentación complejiza la experiencia y requiere de desafíos más altos para volver a experimentar flow. Los hallazgos indican que un alto sentido del deber, esfuerzo por el logro y auto-disciplina parecen favorecer el estado de flow en estudiantes de psicología, poniendo el foco no sólo en las disposiciones individuales del sujeto, sino también en el esfuerzo necesario y sostenido (ya que en este caso se trata de alumnos avanzados de psicología) para llegar a ello.

Más allá de que los rasgos de la personalidad tienen un origen neurobiológico determinado por la herencia, existe la posibilidad de promover ciertos comportamientos para llegar a objetivos claramente definidos; en este caso, las posibilidades de experimentar experiencias óptimas se asocian más en el esfuerzo que se realiza en compromiso con la actividad o tarea, que en características del mundo exterior.

En este sentido, además de la posibilidad de realizar una elección vocacional, el aprendizaje da lugar a experiencias óptimas de disfrute cuando se combina con un rol activo del sujeto. Con la profundización en el estudio de variables que promueven el crecimiento personal de los

estudiantes pueden pensarse estrategias de enseñanza y aprendizaje que fomenten experiencias óptimas de disfrute. Desarrollar una visión positiva del disfrute o flow en estudiantes de Psicología aporta a apoyar un aprendizaje motivador y comprometido. Se debe seguir trabajando en esta línea, para favorecer una mirada que se pose sobre las competencias y capacidades del ser humano, en las fortalezas psicológicas y las emociones positivas, y que en las instituciones educativas no solo sea importante sentirse bien sino también crecer intelectualmente y constructivamente en las mismas.

Como perspectiva futura a plantear, sería interesante replicar este estudio ampliando la muestra a estudiantes de otras facultades de Psicología, así como poder comparar los resultados obtenidos con estudiantes universitarios de otras carreras diferentes, y también evaluar si las facetas y dimensiones de la personalidad relacionadas con flow en estudiantes de psicología se encuentran en relación a otras actividades.

ANEXO

En las frases que siguen te solicitamos que indiques tu grado de acuerdo con las mismas usando la siguiente escala:

- TA = Totalmente de acuerdo
- A = De acuerdo
- N = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- D = En desacuerdo
- TD = Totalmente en desacuerdo

		TA	A	N	D	TD
1	Me gusta estudiar psicología					
2	Disfruto cuando estoy estudiando psicología					
3	Me gusta estudiar Psicología mas que a otras personas					
4	Cuando la estoy estudiando me olvido de todo lo que me rodea					
5	El tiempo vuela cuando estudio psicología					
6	Me entusiasmo cuando pienso en la posibilidad de trabajar en psicología					
7	Estoy absorto cuando estudio psicología					
8	Cuando estudio psicología no pienso en nada más					
9	Estudio psicología porque me gusta, no porque tenga que hacerlo					
10	Me gusta pasar parte de mi tiempo libre leyendo psicología					
11	Trabajar en psicología es motivante en sí mismo					

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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

Csikszentmihalyi, M. (1993). Evolución y fluidez. In *The Evolving Self* (pp. 255-295). Barcelona: Kairós.

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Aprender a fluir*. Barcelona: Kairós.

Hervás, G. (2009). El bienestar de las personas. En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.), *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva*. Madrid: Ed. Alianza

Leibovich de Figueroa, N., Injoque-Ricle, I., Calero, A., Maglio, A. L., Gimenez, M., Cohen, L., Coppo, M. (2011). "Percepción de sí mismo del adolescente actual y prospectivo". III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología y XVIII Jornadas de Investigación de la Facultad de Psicología. Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires.

Leibovich de Figueroa, N. & Schmidt, V. (2009). Características de Personalidad desde la Perspectiva de un Otro Observador. *Interamerican Journal of Psychology*, 43(2), 405-413.

Leibovich de Figueroa, N. & Schmidt, V. (2010). Ecoevaluación Psicológica del Contexto Familiar. Aspectos teóricos y empíricos. Adaptación argentina de la Escala FACES III. Buenos Aires: Guadalupe.

McCrae, R., Terracciano, A. & and 79 Members of the Personality Profiles of Cultures. (2005). Personality Profiles of Cultures: Aggregate Personality Traits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(3), 407-425.

Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2002). The Concept of Flow. In Snyder & Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 89-105). New York: Oxford University Press.

Pelechano Barberá, V. & Servando Díaz, M. (2004) *Qué es la personalidad.*, (p.14).Madrid: Editorial Biblioteca Nueva, S.L.

Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.5

Seligman M.E.P., Rashid T. y Parks A. (2006). Positive Psychotherapy. *American Psychologist*, 774-788.

Watson, D. (2002). Positive Affectivity. The Disposition to Experience Plesurable Emotional States. In C. R. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 106-117). New York: Oxford University Press.

Watson, D. & Clark, L.A. (1999). The PANAS-X : Manual for the Positive and Negative Affect Schedule - Expanded Form. University of Iowa. Retrieved from http://ir.uiowa.edu/psychology_pubs/11

Watson, D., Clark, L.A. & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.

Fecha de presentación: 14 de abril de 2014
 Fecha de aceptación: 26 de junio de 2014