

EFFECTO DEL FLUJO Y EL AFECTO POSITIVO EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO

M^a P. Fernández, M. A. Pérez y H. González

María Pilar Fernández Marín es Doctora en Psicología y Jefe de Servicio del Hospital Asepeyo Coslada. Miguel Ángel Pérez Nieto es profesor del Departamento de Psicología de la Universidad Camilo José Cela. Héctor González Ordi es profesor de la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid.

Introducción

En el momento actual se puede afirmar que el tema del bienestar se encuentra en pleno auge. Son numerosas las investigaciones científicas incluso españolas que se mues-

tran interesadas por el tema (Blanco y Díaz, 2005; Díaz y Sánchez, 2002, Vázquez y Hervás, 2008, 2009).

El estudio del bienestar en su trayectoria ha dado lugar a dos tradiciones (Keyes, Shmotkin y Ryff, 2002): “la hedónica” y “la eudaimónica”. Ryan y Deci (2001) han hecho un esfuerzo por estructurar todos los estudios en este campo. Estos autores explican que la tradición hedónica, se encuentra ligada fundamentalmente a lo que se ha denominado bienestar subjetivo, que se correspondería con la felicidad comúnmente entendida. Procede de una doctrina filosófica que presenta como objetivo central de vida, la búsqueda del placer y la supresión del dolor. La otra tradición, la eudaimónica, se relacionaría con el constructo bienestar psicológico, cuyo objetivo de vida en este caso sería la consecución del desarrollo del potencial humano. Ambas tradiciones, aluden a factores de bienestar, confort, ajuste y satisfacción con la vida; pero a lo largo de la literatura psicológica, estas dos caras de la misma moneda se han ido matizando y diferenciando la una de la otra.

A pesar de la falta de marco teórico que respaldase la mayoría de las teorías existentes sobre el bienestar, sí que podemos distinguir dentro de las mismas dos subteorías, serían las dimensionales y las motivacionales.

Dentro de las teorías dimensionales del bienestar psicológico se encuentra una a la cual se ha prestado mayor atención por ser la mejor diseñada y más interesante, nos referimos al modelo multidimensional de Ryff (1989a y 1989b), que por su especial relevancia es el modelo en el que hemos basado esta investigación. Y dentro del tipo de teorías motivacionales la de mayor repercusión sin duda por su importancia y trascendencia, ha sido la de Deci, (1975), Deci y Ryan, (1980, 1985, 1991, 2000, 2002) y Ryan y Deci (2000, 2001).

Respecto a las teorías dimensionales hemos contemplado por su importancia el Modelo del bienestar de Ryff (1989a y 1989b); esta investigadora iba en la dirección de apuntar una nueva vía de estudio en donde se buscaran los matices positivos y fortalezas que la podrían caracterizar en vez de centrar el objeto de estudio en la enfermedad; para ello planteó un modelo en el que se detallaban las distintas dimensiones del funcionamiento humano óptimo (Ryff, 1989b, 1995; Ryff y Singer, 1998). En esta propuesta no se incluyen elementos psicosociales de bienestar, ni hedónicos o placenteros, ni se tiene en cuenta la cantidad de afectos positivos; sino que se construye un modelo de bienestar psicológico, que entiende este como una consecuencia de la cantidad de factores positivos de la persona, y no como predictores del bienestar. En este modelo se proponen seis aspectos básicos necesarios para conseguir el bienestar y definir de alguna manera la salud mental. De esta forma también se intenta delimitar lo que puede constituir un funcionamiento problemático y uno óptimo. Estos seis componentes propuestos no recogen los afectos positivos como ya hemos explicado, pero sí reflejan factores eudaimónicos que en la clínica pueden resultar de muchísima utilidad.

En cuanto a las teorías motivacionales se encuentra la teoría de la autodeterminación de Deci, (1975), Deci y Ryan, (1980, 1985, 1991, 2000, 2002) y Ryan y Deci (2000, 2001) que, cómo se decía, es posiblemente la más interesante; esta se basa en los planteamientos más básicos del movimiento humanista, que postula que más que una alta frecuencia de experiencias placenteras, el bienestar es fundamentalmente la consecuencia de un funcionamiento psicológico óptimo (Rogers, 1963). Por tanto, el bienestar psicológico no dependería de la satisfacción de los deseos o la vivencia de situaciones agradables.

La otra importante variable objeto de estudio en este trabajo es el *flow*, (flujo en castellano), este concepto se puede encuadrar dentro de la moderna corriente llamada Psicología Positiva. Se basa en las teorías humanistas (Maslow, 1943, 1968/2007; Rogers, 1961, 1963) y sobre la motivación humana, formuladas sobre los años cincuenta o sesenta.

El citado fenómeno fue descrito por primera vez por Mihaly Csikszentmihalyi (1975a), el cual en la actualidad vuelve a definir una vez más el mismo de forma precisa: "El flujo es un estado subjetivo que las personas experimentan cuando están completamente involucradas

en algo hasta el extremo de olvidarse del tiempo, la fatiga y de todo lo demás, excepto la actividad en sí misma”, Csikszentmihalyi (2009a, p. 183).

Los distintos estudios realizados por Csikszentmihalyi y su equipo (Csikszentmihalyi, 1975b, 1979, 1990, 1988/1998, 2003, 2005, 1997/2007, 1990/2009b, Csikszentmihalyi y Graef, 1980; Csikszentmihalyi y Lefevre, 1989) sobre el tema de la experiencia óptima, llevan a establecer una serie de características comunes para el disfrute. Estos elementos son citados por los participantes capaces de vivenciar experiencias de flujo. Generalmente las narraciones de estas personas incluyen una o más de las denominadas dimensiones del flujo. Si somos capaces de aprender y tomar conciencia de las mencionadas características, conseguiremos establecer control en nuestra conciencia, alejando la entropía perturbadora, por lo que quizá seamos susceptibles de convertir actividades monótonas de nuestra vida cotidiana en experiencias placenteras, que potencien nuestra autorrealización personal (Csikszentmihalyi, 2003, 1997/2007, 1990/2009b).

La característica más distintiva del proceso de flujo es quizá esta, que es un “proceso” o “estado dinámico” y no un estado completamente estático adimensional. Esto impone la obligatoriedad de interacción entre sus diferentes componentes, lo que supone una compleja experiencia, capaz de producir placer por sí misma y no tanto por sus resultados. En palabras de Salanova: “La satisfacción no se encuentra en los resultados, sino en el proceso de la actividad en su conjunto, lo cual permite una sensación más prolongada” (Salanova, Martínez, Cifre, y Schaufeli, 2005, p. 90).

Las dimensiones del flujo que Jackson y Csikszentmihalyi (1999/2002) proponen son: equilibrio desafío-habilidad; fusión acción-atención; metas claras; feedback sin ambigüedad; concentración en la tarea encomendada; sensación de control; pérdida de conciencia del propio ser; transformación del tiempo; y experiencia autotélica.

Es necesario matizar que el estado de flujo puede experimentar variaciones en cuanto a su nivel de intensidad en la vivencia. Cuando durante la experiencia la persona sienta la presencia de las nueve dimensiones, se podrá hablar de que esta ha experimentado un estado denominado *macroflujo*; si solo vivencia alguna de las nueve dimensiones, entonces habrá experimentado tan solo un *microflujo*; este se asocia con actividades agradables pero que plantean escasos retos, como escuchar música o ver una película interesante (Privette, 1983 y Jackson, 2000).

Los trabajos sobre la experiencia de flujo comenzaron sobre los años setenta con el trabajo de Csikszentmihalyi. Desde hace unos 20 años, se han incrementado de forma considerable los estudios sobre el tema, abriendo nuevas vías de investigación, entre las cuales, quizá la más importante sea la de las consecuencias producidas por el flujo para el incremento de la calidad de vida y el desarrollo del potencial humano

(Asakawa, 2009; Nakamura y Csikszentmihalyi, 2002, 2008). Es precisamente en esta línea de trabajo donde se encuadra esta investigación, dado la relevancia potencial que este tipo de fenómenos pueden aportar al desarrollo personal del individuo y a su calidad de vida. En esta línea argumental, Asakawa (2009) afirma que la literatura científica existente al respecto, señala que el fenómeno del flujo presenta un gran potencial para el desarrollo de importantes aspectos de la personalidad, como confirman algunos de los estudios revisados.

Si se repasa la literatura especializada se encontrará que existen algunos trabajos que han conseguido demostrar que el alcanzar experiencias óptimas se encuentra positivamente asociado con la resistencia psicológica (Schmidt, 2003), también con un sentido de plenitud y de satisfacción con la vida (Asakawa, 2004, 2009; Asakawa y Yana, 2010; Bryce y Haworth, 2002; Clarke y Haworth, 1994; Han, 1988; Ishimura y Kodama, 2006; Peterson, Park y Seligman, 2005) y con el logro en el trabajo académico (Carli, Delle Fave y Massimini 1988; Csikszentmihalyi, Rathunde, y Whalen, 1993; Heine, 1996; Nakamura, 1998).

También se encuentran trabajos que relacionan el constructo flujo con la autoestima, la satisfacción con la vida y el enfrentamiento exitoso (Adlai-Gail, 1994; Csikszentmihalyi, 1990; Han, 1988; Peterson, Park, y Seligman, 2005; Wells, 1998) y otros más, que lo asocian con el afecto positivo en poblaciones jóvenes (Asakawa, 2004; Csikszentmihalyi, 1988/1998, 1990; Csikszentmihalyi y LeFevre, 1989; Csikszentmihalyi y Hunter, 2003), pero también se ha estudiado en poblaciones mayores (Han, 1988) y de Voelkl, 1990). El trabajo de Han (1988) se realizó tomando una muestra de inmigrantes coreanos mayores, y el de Voelkl (1990), con una muestra de internos de una residencia para ancianos. Estas investigaciones demuestran que las personas mayores también son capaces de experimentar flujo y que este se encuentra relacionado de forma positiva con los sentimientos de felicidad de la población más longeva. Finalmente encontramos un estudio (Ishimura y Kodama, 2006) realizado con participantes no occidentales en el que, utilizando como en el presente estudio la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff con una muestra de estudiantes universitarios japoneses, los autores mostraron que el flujo está relacionado positivamente con muchos aspectos del bienestar psicológico.

Además de todo lo expuesto, autores como Seligman y Csikszentmihalyi (2000) y Massimini y Delle Fave, (2000), consideran que el flujo puede ser considerado un factor fundamental y dinámico que influye decididamente en la forma en que las personas sienten, piensan y actúan, tanto en el presente como en el futuro. Las personas escogen o seleccionan "los comportamientos que las hacen sentir totalmente vivas, competentes y creativas" (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000, p. 9).

De todo lo anteriormente expuesto, se puede observar que existen bastantes investigaciones que al igual que esta estudian las asociaciones entre flujo, bienestar psicológico y afecto. Otros trabajos como los del equipo de Salanova (Rodríguez, 2009; Salanova, Bakker y Llorens, 2006; Rodríguez, Schaufeli, Salanova, y Cifre, 2008) y otros (Bassi, Steca, Delle Fave y Caprara, 2007), si bien sí analizan las mencionadas variables, tampoco dirigen sus esfuerzos investigadores a estudiar las asociaciones y predicciones entre las mismas, atendiendo sin embargo las relaciones estructurales del constructo flujo.

Respecto a la afectividad, la otra variable en estudio, se podría afirmar que es muy compleja y es objeto de estudio por multitud de investigadores. Abarca numerosísimas teorías desde gran cantidad de ángulos y corrientes diferentes (Fredrickson, 2001; Lyubomirsky, 2001; Russell, 2003; Russell y Carroll, 1999; Vázquez y Hervás, 2009; Watson, Clark y Tellegen, 1988; Watson y Tellegen, 1985), aunque se observa en general poco interés histórico si se compara con otros clásicos del estudio psicológico, como por ejemplo la conducta o el pensamiento. En esta misma línea de pensamiento se encuentran algunos autores, como Veenhoven (1994) que asegura que la psicología ha obtenido más éxito en el estudio y comprensión del pensamiento que en el de la emoción.

El tema del afecto positivo general, el bienestar y sus relaciones con el flujo, se encuentra presente al menos de soslayo, prácticamente en todas las investigaciones sobre experiencias óptimas. Esto es debido a la naturaleza motivacional y emocional que presenta el concepto de flujo (Asakawa, 2004, 2009; Smolej y Avsec, 2007); no obstante, no se observan demasiados estudios específicos capaces de articular y estructurar debidamente las relaciones entre estos tres constructos. Quizá esto sea debido a que en realidad no se ha podido determinar de forma rigurosa la estructura relacional de las citadas variables, estableciendo de forma adecuada una causalidad entre ellos. Si el flujo induce afecto positivo general o bienestar psicológico, o esto es al contrario, a día de hoy no ha quedado aclarado, unos estudios apoyan una hipótesis, y el resto la inversa; lo que sí ha quedado sobradamente demostrado, es la alta correlación entre ellos (Asakawa, 2004, 2009; Asakawa y Yana, 2010; Collins, Sarkisian y Winner, 2008; Fernández Marín, Martín Javato, Pérez Nieto, González Ordi, y Morales (2012); Mesurado, 2009; Morales, et al., 2011; Mundell, 2000; Rogatko, 2009 y Smolej y Avsec, 2007).

Método

Planteamiento

El planteamiento de esta investigación consiste en estudiar las relaciones que puedan existir entre afecto positivo, flujo y bienestar psicológico. En esta misma línea Smolej y Avsec (2007) establecen relaciones positivas entre la experiencia de flujo, el afecto y el bienestar psicológi-

co. Mundell (2000) y Rogatko (2009), relacionan también de forma positiva el afecto positivo y el flujo, y Asakawa (2004, 2009) y Asakawa y Yana (2010) establecen estas mismas correlaciones entre bienestar psicológico y flujo. Asimismo nuestro grupo (Morales, et al., 2011) en otro estudio, también ha encontrado relaciones positivas y significativas entre los constructos mencionados.

Para el estudio de las citadas variables se utilizan cuestionarios específicos. Algunos autores han criticado la medición de estas variables con este tipo de escalas psicométricas, argumentando el posible déficit de calidad en la obtención de los resultados; explicando como causa de esta complicación, el que sea posible que los participantes no se manejen bien a la hora de expresar con palabras percepciones fenomenológicas (Massimini, Csikszentmihalyi, y Carli, 1987). Sin embargo, otros investigadores (Chen, Wigand y Nilan, 1999, Fernández Marín, Martín Javato, Pérez Nieto, y González Ordi, 2011; Jackson y Marsh, 1996; Rodríguez, Schaufeli, Salanova y Cifre, 2008) no han dudado en utilizar este tipo de cuestionarios en sus estudios para conseguir descripciones rigurosas sobre el estado de flujo de forma retrospectiva. Otros autores (Nakamura y Csikszentmihalyi, 2002), intentan explicar su punto de vista sobre esta controversia, afirmando que los cuestionarios son buenos instrumentos de medida del flujo cuando el objetivo es tan solo este, medir la experiencia en contexto, sin pretensiones de identificación o descripción de las distintas dimensiones del mismo, establecidas por el propio equipo de Csikszentmihalyi (Jackson y Csikszentmihalyi, 1999/2002).

Quizá a la vista de todo lo expuesto, podemos entender que el riesgo de los cuestionarios es que obtienen medidas sobre la “experiencia a posteriori”, lo cual puede imprimir un sesgo en la evaluación a causa principalmente de la poca experiencia del participante en medir variables fenomenológicas, y también probablemente por la incidencia del factor memoria implícito en la medida. Pero, estas limitaciones, en general, se pueden encontrar en prácticamente todos los cuestionarios de evaluación de constructos psicológicos, por lo que se decidió obviar las mismas. Por otra parte, otra opción de medida que se contempló, fue el Método de Muestreo de Experiencia (Csikszentmihalyi y Graef, 1980; Csikszentmihalyi y Larson, 1987; Csikszentmihalyi, Larson y Prescott, 1977).

Este cuestionario fue el primer instrumento capaz de medir estados de flujo y estados de ánimo en situaciones de vida cotidiana, pero se desestimó esta opción por las siguientes razones: en primer lugar, el procedimiento parecía mucho más invasivo para los participantes, gente trabajadora en general muy ocupada; y en segundo lugar, el sonido del avisador de este método ya suponía sacar al participante del estado propio de flujo. Finalmente, este método de medida como afirman Csikszentmihalyi y Graef, (1980) Csikszentmihalyi y Larson (1987) y

Csikszentmihalyi, Larson y Prescott (1977), también presenta sus problemas, y es que se pretende estudiar con él la experiencia óptima, analizando tan solo una de las nueve características que se afirma componen el constructo de flujo (Csikszentmihalyi, 1990, 2003, 1996/2005, 1997/2007; Jackson y Csikszentmihalyi, 1999/2002). La característica analizada era precisamente la primera de estas, la que estudiaba el equilibrio entre la capacidad percibida y el desafío presentado.

El concepto de flujo como señala la teoría (Csikszentmihalyi, 1990, 2003, 1996/2005, 1997/2007; Jackson y Csikszentmihalyi, 1999/2002), viene dado por el conjunto de nueve características complejas, por lo que tan solo aceptar una y desestimar las otras ocho, puede suponer no estar midiendo el constructo que interesa medir, lo cual parece constituir como se ha dicho, un serio problema psicométrico de validación de estos cuestionarios.

Por todo lo anteriormente expuesto, se optó por evaluar el flujo con las escalas mencionadas más abajo; la cuestión era adaptarlas al uso que en esta ocasión se requería.

Objetivo

El presente trabajo con diseño ex post facto, presenta el siguiente objetivo: explorar posibles predicciones sobre bienestar psicológico, a partir de medidas de afecto positivo general y de flujo.

Participantes

La muestra se componía de 106 participantes, de los cuales 40 eran varones, y 66 mujeres, con una edad comprendida entre 17 y 74 años. La edad media era de 41,64. Todos los participantes residían en las ciudades de Madrid o Granada.

De todos ellos, 36 eran solo estudiantes, 19 recibían formación en la Universidad de Mayores de Granada, y 17 eran jóvenes que se encontraban iniciando sus estudios de Terapia Ocupacional en la Universidad de Granada. Cincuenta y seis ejercían actividad laboral remunerada y en la actualidad no se encontraban realizando ningún tipo de formación académica; y por último encontramos que 14 de ellos, simultaneaba su actividad laboral con una formación académica.

Instrumentos

Escala del Estado de Flujo (Jackson y Marsh, 1996): se utilizó la Traducción al castellano de la Escala del Estado de Flujo (Flow State Scale-FSS-2) de Jackson y Marsh (1996) realizada por García-Calvo Jiménez, Santos-Rosa, Reina y Cervelló (2008).

Esta versión del instrumento consta de 36 ítems que se responden mediante una escala tipo Likert que va de 1 (totalmente en desacuerdo) a 10 (totalmente de acuerdo). Cuenta con una validez y una consistencia interna satisfactoria. Está compuesta por un factor global (estado de

flujo) y nueve factores de segundo orden (cuatro ítems para cada factor), que hacen referencia a cada una de las dimensiones que componen el estado de flujo. El alfa de Cronbach llega a alcanzar valores superiores a .70, y en muchos casos superiores a .80, lo cual lleva a pensar que esta adaptación española de la Escala del Estado de Flujo, es altamente confiable, resultando consistente en la medición de sus factores.

Escalas de Bienestar Psicológico (Ryff, 1989b): la Escala inicialmente fue desarrollada por Ryff (1989b). La versión española que se utiliza se encuentra conformada por 29 ítems, y se ajusta a un modelo de respuesta comprendido entre puntuaciones que oscilan entre: 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo).

Presenta una aceptable bondad de ajuste al modelo propuesto de seis factores y uno de segundo orden, y mantienen unos adecuados niveles de consistencia interna (alfa de Cronbach .84 a .70).

Escalas PANAS (Watson, Clark y Tellegen, 1988): las Escalas PANAS para la medición del afecto positivo y negativo, utilizadas en esta investigación, son el resultado de la validación de las mismas basadas en el original norteamericano (Watson, Clark y Tellegen, 1988) realizada por Sandín et al. (1999). Este instrumento al igual que el original americano, mide tanto variables afectivas de rasgo como de estado, y por ello presenta dos escalas diferentes

La escala muestra una magnífica validez de constructo, probada mediante análisis factoriales confirmatorios, en los que se demuestra la bidimensionalidad del cuestionario. Los análisis factoriales efectuados de forma independiente para los grupos de varones y mujeres sugieren que la estructura AP (afecto positivo) y AN (afecto negativo) se mantiene por igual en ambos tipos de población. El índice de fiabilidad también resultó aceptable, fue medido mediante alfa de Cronbach, obteniendo un resultado de .86 para la escala negativa, y .84 para la positiva.

Procedimiento

Primeramente se procedió a pedir las autorizaciones pertinentes para pasar los cuestionarios a los responsables de todos los centros sanitarios de la Comunidad de Madrid donde se efectuó la investigación. De igual forma también el equipo se puso en contacto con las autoridades académicas de la Universidad de Granada para obtener los citados permisos necesarios para iniciar el estudio. En estas entrevistas se fijaron días, horas y lugares donde se pasarían los cuestionarios.

Todos los cuestionarios se pasaron a cada uno de los diferentes colectivos de forma grupal, estableciendo distintos horarios según las distintas capacidades de las salas donde se cumplimentaron los mismos. Los participantes fueron informados de la necesidad de colaboración para la investigación y accedieron a ella de forma totalmente voluntaria y anónima. Se les invitó a marcar su cuadernillo de cuestionarios con algún tipo de señal identificativa por si posteriormente desearan

recibir feedback sobre la prueba o quizá continuar colaborando en próximas investigaciones pudiendo así obtener medidas test-retest.

En cada sesión se dieron exactamente las mismas instrucciones por grupo. Así mismo se utilizó un tiempo suficiente y similar para cada una de las ocasiones. Después se procedió a recoger los cuestionarios para más tarde pasar a efectuar los análisis estadísticos con toda la información obtenida.

Resultados

En consonancia con el objetivo e hipótesis planteadas, se quería estudiar si se podían obtener predicciones sobre el bienestar psicológico, a partir de medidas de afecto positivo general, y de flujo. Para ello, se fijó como variable dependiente el bienestar psicológico con cada una de sus seis subescalas; y como variables independientes el afecto positivo general y el flujo con sus nueve dimensiones. Se efectuó en primer lugar, unos análisis de regresión lineal simple. Con los mejores resultados obtenidos en los análisis de regresión lineal simple, se efectuaron unos análisis de regresión lineal múltiple.

Todos los análisis estadísticos se efectuaron con el programa estadístico PASW. 18, el cual constituye una versión avanzada del clásico programa SPSS.

Análisis de regresión

En esta investigación para la consecución de nuestro objetivo, se utilizó en todos los casos, análisis de regresión lineal, tanto simples como múltiples.

Análisis de regresión lineal simple: se buscó un modelo que pueda predecir el bienestar psicológico (con sus seis subescalas) tomado como variable dependiente, en función del afecto general positivo y el flujo (con sus 9 subescalas) tomados como variables independientes.

En estos análisis, vemos que tan solo unas pocas variables independientes pueden predecir algo sobre la variable dependiente. Estas se ven en los siguientes análisis de regresión lineal bivariados que aparecen en la Tabla 1.

Cada uno de estos análisis indican que el modelo es capaz de predecir un determinado tanto por ciento (ver Tabla 1) de la variación total de una de las subescalas del bienestar, considerando en cada caso como variable predictora el afecto general positivo o una de las dimensiones del flujo, el resto se debe a causas desconocidas.

Tabla 1
Regresión lineal simple y pruebas de normalidad de los residuos

	A.P.		E.		Fus.		M.		F.		C.		S.C.		P.C.		T.T.		E.A.	
	R ²	N	R ²	N	R ²	N	R ²	N	R ²	N	R ²	N	R ²	N	R ²	N	R ²	N	R ²	N
A.	.201*	S	.041	N	.047	N	.071	N	.079	N	.076	N	.088	S	.098*	N	.022	N	.047	N
R.P.	.013	S	.017	N	.003	N	.023	N	.04	N	.034	N	.012	~	.05	~	.03	~	.042	~
AUT.	.048	S	.049	~	.005	S	.027	S	.035	S	.057	S	.025	S	.147	S	.011	S	.009	S
D.E.	.188*	S	.045	S	.027	S	.085	S	.070	S	.067	S	.062	S	.094*	S	.009	S	.018	S
C. P.	.193*	S	.065	N	.041	N	.065	N	.096	~	.090	N	.107*	S	.073	N	.044	N	.039	N
P.V.	.222*	S	.034	N	.077	N	.122*	N	.070	N	.136*	N	.118*	N	.036	N	.056	N	.049	N

Notas: abreviaturas tabla

Afecto positivo general: A. P.

Bienestar: A.: autoaceptación; R.P.: relaciones positivas; AUT. Autonomía; D.E.: dominio del entorno; C.P.: crecimiento personal; P.V.: propósitos de vida.

Flujo: E.: equilibrio reto/habilidad; Fus.: fusión acción/conciencia; M.: metas; C.: concentración; S.C.: sensación de control. P.C.: pérdida de conciencia; T.T.: transformación del tiempo.; E.A.: experiencia autotélica.

Notas Tabla:

R²= Poder de predicción

N= Normalidad de los residuos.

S= Sí existe normalidad en los residuos.

N= No existe normalidad en los residuos.

~ = La distribución de los residuos se acerca a la normal, pero no podemos concluir que sea completamente normal porque la significación de los dos estadísticos de contraste (Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilk) no coinciden, concluyendo en unos significaciones por encima de .05 y en otros por debajo.

* Resultado utilizado por nosotros en el análisis de regresión lineal múltiple.

Análisis de regresión lineal múltiple: buscamos ahora un modelo que pueda predecir el bienestar psicológico (con sus seis subescalas) tomado como variable dependiente, en función del afecto positivo general y el flujo (con sus 9 subescalas) tomados como variables independientes. En este caso deseamos estudiar el efecto sumatorio simultáneo de las variables independientes sobre la dependiente.

Partimos de la hipótesis de que aumentará el porcentaje de varianza explicada al aplicar un modelo de regresión lineal múltiple ($\alpha = .05$).

Para plantear los análisis de regresión lineal múltiple, se parte de los mejores resultados obtenidos en los análisis de regresión lineal simple.

Previa a la realización de los distintos análisis de regresión, se efectuaron las pertinentes pruebas para constatar que se cumplían los requisitos necesarios para poder realizar los análisis con las debidas garantías psicométricas, observándose que no existía inconveniente para su ejecución, pues todos los supuestos marcados por la teoría estadística se cumplían (linealidad, independencia de residuos, homocedasticidad, normalidad y no-colinealidad).

En este primer análisis se utilizó específicamente las mejores puntuaciones obtenidas en los análisis de regresión lineal simples, encontradas entre las diferentes subescalas de bienestar psicológico que constituirían las variables dependientes, y el afecto positivo general como variable independiente ($R^2 = .201$; $p < .01$); y a su vez, las mejores puntuaciones obtenidas entre estas y las diferentes dimensiones de flujo, también con función de variables independientes ($R^2 = .098$; $p < .01$). Las dos explican el .237 ($R^2 = .237$), es decir el 23.7% (Tabla 2). En cuanto a la significación se cumplen los criterios de independencia de residuos, dependencia de varianzas (ANOVA) y distribución normal.

Tabla 2
Resumen del modelo. Análisis de regresión lineal múltiple 1

R	R ²	R ² Corregida	Error típ. de estimación	Resumen del modelo ^b				Sig. Cambio en F	Durbin Watson
				Cambio en R ²	Estadísticos de cambio Cambio en F	gl1	gl2		
.487 ^a	.237	.222	2.97124	.237	15.565	2	100	.000	2.178

a. Variables predictoras: (Constante), Pérdida conciencia, Afecto positivo general

b. Variable dependiente: AUTOACEPTACIÓN

La ecuación de regresión resultante de este análisis sería:

Autoaceptación = 8.093 + .218 . Afecto positivo general + .086 . Pérdida de conciencia.

En cuanto al segundo análisis de este estudio, se comparó con el dominio del entorno como variable dependiente, las siguientes dos variables independientes: afecto positivo general ($R^2 = .188$; $p < .01$) y pérdida de conciencia ($R^2 = .094$; $p < .01$). Las dos explican el .22 ($R^2 = .22$), es decir el 22% de la varianza (Tabla 3). En cuanto a la significación cumple los siguientes criterios: Independencia de residuos y dependencia de variables, la distribución sin embargo no resulta normal, pero al

tratarse de una muestra superior a 30, esta condición no resulta un requisito indispensable.

Tabla 3
Resumen del modelo. Análisis de regresión lineal múltiple 2

R	R ²	Resumen del modelo ^b							
		R ² corregida	Error típ. de la estimac	Cambio en R ²	Estadísticos de cambio en F	gl1	gl2	Sig. Cambio en F	Durbin-Watson
.469 ^a	.220	.205	3.81766	.220	14.254	2	101	.000	2.034

a. Variables predictoras: (Constante), Pérdida conciencia, Apgeneral

b. Variable dependiente: DOMINIO DEL ENTORNO

La ecuación de regresión resultante de este análisis sería:

Dominio entorno = 9.606 + .265 . Afecto positivo general + .107 . Pérdida conciencia.

En el tercer análisis de este estudio, comparamos el crecimiento personal como variable dependiente con las siguientes variables independientes: afecto positivo general (R² = .193; p < .01) y sensación de control (R² = .107; p < .01). Las dos explican el .235 (R² = .235), es decir el 23.5% del total de varianza (Tabla 4). En cuanto a los supuestos estadísticos necesarios para efectuar los análisis con las debidas garantías psicométricas, vemos que en el caso que nos ocupa, se cumplen todos los criterios menos la normalidad, pero al tratarse de una muestra superior a 30, esta condición no resulta un requisito indispensable.

Tabla 4
Resumen del modelo. Análisis de regresión lineal múltiple 3

R	R ²	Resumen del modelo ^b							
		R ² corregida	Error típ. de estimac	Cambio en R ²	Estadísticos de cambio en F	gl1	gl2	Sig. Cambio en F	Durbin-Watson
.485 ^a	.237	.235	2.85931	.237	15.540	2	101	.000	2.118

a. Variables predictoras: (Constante), Sensación de control, Afecto positivo general

b. Variable dependiente: CRECIMIENTO PERSONAL

La ecuación de regresión resultante de este análisis sería:

Crecimiento personal = 9.398 + .207 . Afecto positivo general + .094 . Sensac. control

Finalmente se efectuó el último análisis de regresión lineal múltiple, entre la variable dependiente propósito de vida y las variables independientes que a continuación se citan: afecto positivo general ($R^2 = .222$; $p < .01$); metas ($R^2 = .122$; $p < .01$); concentración ($R^2 = .136$; $p < .01$); sensación de control ($R^2 = .118$; $p < .01$). El sistema ha eliminado Metas y Sensación de control. Utiliza las dos restantes (afecto positivo general y concentración), las cuales explican el .263 ($R^2 = .263$), es decir el 26.3% de la varianza (Tabla 5). Tampoco en este caso se cumple el criterio de normalidad, pero como ya se ha expuesto antes al tratarse de una muestra superior a 30, esta condición no resulta un requisito indispensable.

Tabla 5
Resumen del modelo. Análisis de regresión lineal múltiple 4

Mo de lo	R	R ²	R ² corregida	Error típ. de estimación	Resumen del modelo ^c					Durbin-Watson
					Cambio en R ²	Estadísticos de cambio		Sig. Cambio en F		
					Cambio en F	gl1	gl2			
1	.465 ^a	.216	.208	3.40196	.216	27.518	1	100	.000	
2	.513 ^b	.263	.248	3.31439	.047	6.354	1	99	.013	1.896

a. Variables predictoras: (Constante), Afecto positivo general
 b. Variables predictoras: (Constante), Afecto positivo general, Concentración
 c. Variable dependiente: PROPÓSITO DE VIDA

La ecuación de regresión resultante de este análisis sería:
 Propósito. vida = 5.226 + .244 . Afecto positivo general + .144 . Concentración.

Discusión y conclusiones

El propósito de este trabajo fue estudiar si en alguna medida, el bienestar psicológico se podía predecir a partir del afecto positivo y las experiencias de flujo.

A pesar de las dificultades de la investigación, los descubrimientos que se fueron realizando fueron matizando y hasta confirmando la hipótesis de partida.

En la literatura podemos encontrar algunos estudios exploratorios comparativos entre afecto positivo y bienestar psicológico, obteniendo resultados positivos al igual que en el presente estudio (Asakawa, 2004,

2009; Asakawa y Yana, 2010; Fernández Marín, et al. 2011; Morales, et al., 2011; Smolej y Avsec, 2007).

Este tipo de relaciones entre las subdimensiones de los citados constructos, aunque resultan poco vistas y estudiadas todavía, no deben sorprendernos, porque se encuentran en consonancia con la literatura científica al respecto (Asakawa, 2004, 2009; Asakawa y Yana, 2010; Collins, Sarkisian, y Winner, 2008; Morales, et al., 2011; Rogatko, 2009; Smolej y Avsec, 2007). Según la Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan (2000), dentro de las necesidades psicológicas básicas, los sentimientos de competencia que puede conllevar el flujo, ocupan un lugar importante, por lo que no es de extrañar que su satisfacción pueda contribuir al bienestar psicológico (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe y Ryan, 2000) o a alguna de sus dimensiones.

En esta misma línea de pensamiento, encontramos que autores como Rogatko (2009) y Mundell (2000), también son capaces de establecer relaciones positivas y significativas entre flujo y afecto positivo general, y esto lo consiguen incluso utilizando exactamente los mismos cuestionarios que los usados por nuestro grupo (PANAS y Escala del estado de flujo), por lo que resulta si cabe, más interesante la comparación establecida. También encontramos otra investigación realizada en Eslovenia (Smolej y Avsec, 2007) semejante a la nuestra, en la que se obtuvieron algunas correlaciones muy interesantes, como la establecida entre el afecto positivo general y el balance reto-habilidad ($r=.44$, $p < .05$). Todos estos resultados son consistentes con la hipótesis de la naturaleza emocional del concepto de flujo (Smolej y Avsec, 2007).

En cuanto a los análisis de regresión efectuados, se estableció como variable dependiente el bienestar psicológico con sus seis subescalas obtenidas de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989b), y como variables independientes, el afecto positivo general, hallado con los resultados de las Escalas PANAS, y finalmente la experiencia de flujo con sus 9 dimensiones establecidas por Jackson y Csikszentmihalyi (2002) y obtenidas en la Escala de Estado de Flujo. Del análisis de regresión lineal simple que se realizó variable a variable, no se encontraron resultados dignos de mención, por lo que se decidió efectuar unos análisis de regresión lineal múltiple, de donde se desprenden algunos resultados interesantes que se presentarán seguidamente; pero antes se quiere resaltar el hecho de que de los análisis de regresión lineal simple que se efectuaron, se extrajeron los resultados más interesantes para efectuar el análisis de regresión lineal múltiple ya comentado.

Al tomar el afecto positivo general y la pérdida de conciencia como variables independientes, y la subescala autoaceptación como variable dependiente, se observa en los análisis de regresión lineal, que las variables independientes explican el 23.7% de la dependiente. Si se toman el afecto positivo general y la pérdida de conciencia, como variables independientes y el dominio del entorno como dependiente, se encuen-

tra que las dos variables independientes seleccionadas, predicen el 22% de la dependiente. En un tercer caso, en el que se seleccionan como variables independientes, el afecto positivo general, una vez más, y la sensación de control como variables independientes, y la subescala crecimiento personal como dependiente, se encuentra en los análisis de regresión, que las variables independientes predicen el 23.7% de la dependiente. Y en un último caso, en el que se toman de nuevo el afecto positivo general y la concentración, pero también metas y sensación de control como variables independientes y el propósito de vida como variable dependiente, se observa que las variables independientes afecto positivo general y concentración predicen el 26.3% de la variable dependiente. El sistema en este caso elimina metas y sensación de control.

Asakawa (2004, 2007), Asakawa y Yana (2010) y Smolej y Avsec (2007), también encuentran resultados positivos en esta misma dirección –entre dimensiones de la experiencia de flujo y bienestar psicológico– afirmando incluso, que una mayor proporción de la varianza, podría quedar determinada por los distintos aspectos del flujo para los componentes emocionales, comparados con los componentes más cognitivos del bienestar; por lo que terminan concluyendo que tanto las emociones positivas, como la ausencia de emociones negativas en la vida general, podrían predecirse mejor por los factores del flujo, que por los juicios cognitivos, si es que la persona en general se encuentra satisfecha. Estas afirmaciones de enorme calado para la utilidad de esta investigación, no nos deben resultar extrañas, si se tiene en cuenta la alta presencia de la variable afecto positivo general en todas las correlaciones significativas halladas en otros estudios realizados por nuestro grupo (Fernández Marín, et al., 2011; Morales, et al., 2011), además, y por otra parte, esto resulta lógico, dado que el fenómeno de flujo es de naturaleza básicamente emocional (Smolej y Avsec, 2007), por lo que no es extraño que se encuentre sujeto a los vaivenes afectivos.

Como se desprende de los resultados analizados, la primera reflexión que salta a la vista, es que el afecto positivo general resulta un buen factor predictor de bienestar psicológico si se une a algunas dimensiones de flujo (Smolej y Avsec, 2007). En línea con estos valores obtenidos se hallan otros estudios similares recientes como el mencionado de Smolej y Avsec (2007), los cuales cuentan incluso con una muestra menor y específica, lo que de alguna manera debería incrementar los resultados correlacionales obtenidos.

Tras el estudio de los análisis efectuados, se podría concluir que nuestras hipótesis de partida –el bienestar psicológico se podría explicar a partir de medidas de afecto positivo general y de flujo– se cumplen, por lo que se podría aseverar que la hipótesis principal formulada en esta investigación se confirma; aunque si bien es verdad, que tal y como se ha explicado los resultados obtenidos no son demasiado altos; pero

esta parece la consecuencia lógica de querer abordar una muestra poblacional general. Nuestra preferencia era obtener unos resultados aunque fueran, más exiguos, menos brillantes, pero más generales. Por otra parte, estos hallazgos, como ya se dijo anteriormente, se encuentran en consonancia con algunos otros estudios realizados por nuestro equipo (Fernández Marín, et al., 2011; Morales, et al., 2011) y por investigadores de diferentes países (Asakawa, 2004, 2009; Mundell, 2000; Rogatko, 2009 y Smolej y Avsec, 2007).

De todo lo anterior, una de las reflexiones más importantes que se podría hacer, es que la experiencia de flujo se encuentra más relacionada con factores emocionales que cognitivos del bienestar psicológico (Smolej y Avsec, 2007), lo cual no debería sorprendernos, porque el fenómeno del flujo presenta una naturaleza emocional, además de cognitiva y motivacional, quizá sea por ello que resulte tan extremadamente placentera.

En cuanto a las limitaciones de la investigación, encontramos, diferencias significativas de medias en cuanto al género, en algunas de las subescalas de los cuestionarios, utilizando un estadístico de contraste t de Student. Previamente se aplicó la prueba de Levene para el estudio de la homogeneidad de varianzas. Se observa que las diferencias se encuentran en las subescalas: metas (.013), experiencia autotélica (.020) y sensación de control (.041); todas ellas presentaban un nivel de significación $p < .05$. Se observó que este tipo de datos no han sido recogidos en la literatura especializada al respecto, sin embargo, creemos que sería bueno explorar estos aspectos en futuras investigaciones.

Por otra parte, también encontramos dificultades en el manejo de un constructo tan complejo, abstracto y poco estructurado como es el fenómeno del flujo.

Referencias

- Adlai-Gail, W. (1994). *Exploring the autotelic personality*. Unpublished doctoral dissertation. University of Chicago.
- Asakawa, K. (2004). Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: How do they experience challenges in daily life? *Journal of Happiness Studies*, 5, 123–154.
- Asakawa, K. (2009). Flow Experience, Culture, and Well-being: How do Autotelic Japanese College Students Feel, Behave, and Think in Their Daily Lives? *Published on line*: 04 January 2009.
- Asakawa, K. y Yana, K. (2010). Applying Flow Theory to the Evaluation of the Quality of experience in a Summer School Program Involving E-interaction. *Hosei University Repository*.
- Bassi, M., Steca, P., Delle Fave, A. y Caprara, G. (2007). Academic self-efficacy beliefs and quality of experience in learning. *Journal of Youth and Adolescence*, 36, 301-312.
- Blanco, A. y Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*, 17 (4), 582-589.

- Bryce, J. y Haworth, J. (2002). Wellbeing and flow in sample of male and female office workers. *Leisure Studies*, 21, 249–263.
- Carli, M., Delle Fave, A. y Massimini, F. (1988). The quality of experience in the flow channels: Comparison of Italian and US students. En M. Csikszentmihalyi e I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 266–306). New York: Cambridge University Press.
- Chen, H., Wigand, R.T. y Nilan, M. S. (1999). Optimal experience of Web activities. *Computers in Human Behavior*, 15, 585-608.
- Chen, H., Wigand, R.T. y Nilan, M. S. (2000). Exploring web users' optimal Flow experiences. *Information Technology & People*, 13 (4), 263-281.
- Clarke, S. y Haworth, J. (1994). 'Flow' experience in the daily lives of sixth-form college students. *The British Journal of Psychology*, 85, 511–523.
- Collins, A. L., Sarkisian, N. y Winner, E. (2008). Flow and Happiness in Later Life: An Investigation into the Role of Daily and Weekly Flow Experiences. *J. Happiness Stud.* DOI 10.1007/s10902-008-9116-3.
- Csikszentmihalyi, M. (1975a). Play and intrinsic rewards. *Journal of Humanistic Psychology*, 15 (3), 41-63.
- Csikszentmihalyi, M. (1975b). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1979). The concept of flow. En B. Sutton-Smith (Ed.) *Play and learning* (335-358).
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper y Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). La experiencia del flujo y su importancia para la psicología humana. En M. Csikszentmihalyi y I. S. Csikszentmihalyi (Eds.) *Experiencia Óptima. Estudios psicológicos de Flujo en la Conciencia* (31-48). Bilbao: Ed. Desclée de Brouwer (Orig. 1988).
- Csikszentmihalyi (2003). *Fluir en los Negocios*. Barcelona: Editorial Kairós (Orig. 2003).
- Csikszentmihalyi (2005). Creatividad. *El fluir y la psicología del descubrimiento y la invención*. Barcelona: Editorial Paidós (Orig. 1996).
- Csikszentmihalyi, M. (2007). *Aprender a Fluir*. Barcelona: Editorial Kairós (Orig. 1997).
- Csikszentmihalyi, M. (2009a). El flujo. En E. G. Fernández-Abascal (Coord.) *Emociones positivas* (181-193). Madrid: Ediciones Pirámide.
- Csikszentmihalyi, M. (2009b). *Fluir (Flow). Una Psicología de la Felicidad*. Barcelona: Editorial Kairós Debolsillo (Orig. 1990).
- Csikszentmihalyi, M. y Graef, R. (1980). The experience of freedom in daily life. *American Journal of Community Psychology*, 8, 401-414.
- Csikszentmihalyi, M., y Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4 (2), 185–199.
- Csikszentmihalyi, M. y Larson, R. (1987). Validity and reliability of the Experience Sampling Method. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 175, 526-536.
- Csikszentmihalyi, M., Larson, R. y Prescott, S. (1977). The ecology of adolescent activity and experience. *Journal of Youth and Adolescence*, 6, 281-294.
- Csikszentmihalyi, M. y LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 815-822.
- Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K. Y. y Whalen, S. (1993). *Talented teenagers: The roots of success and failure*. Nueva York: Cambridge University Press.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1980). The empirical exploration of intrinsic motivational processes. En L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 13., pp. 39-80). New York: Academic Press.

- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. En R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2002). Self-determination research: Reflections and future directions. En E. L. Deci y R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 431-441). Nueva York: University of Rochester Press.
- Díaz, J., y Sánchez, M. P. (2002). Relaciones entre estilos de personalidad y satisfacción autopercebida en diferentes áreas vitales. *Psicothema*, 14, 100-105.
- Fernández Marín, M. P., Martín Javato, L., Pérez Nieto, M. A. y González Ordi, H. (2011). Evaluación del Flujo Psicológico: estudio comparativo entre dos escalas de medida. *EduPsykhé*, 10(1), 75-96.
- Fernández Marín, M. P.; Martín Javato, L.; Pérez Nieto, M. A.; González Ordi, H. y Morales Hevia, M. M. (2012). A Study of Psychological Flow and Related Variables (Manuscrito enviado a revisión).
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotion. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- García-Calvo, T. Jiménez, C. R., Santos-Rosa, F. Reina, R. y Cervelló, E. (2008). Psychometric Properties of the Spanish Version of the Flow State Scale. *The Spanish Journal of Psychology*, 11 (2), 660-669.
- Han, S. (1988). The relationship between life satisfaction and flow in elderly Korean immigrants. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 138–149). New York: Cambridge University Press.
- Heine, C. (1996). *Flow and achievement in mathematics*. Tesis doctoral, University of Chicago.
- Ishimura, I. y Kodama, M. (2006). Dimensions of flow experience in Japanese college students: Relation between flow experience and mental health. *Journal of Health Psychology*, 13, 23–34.
- Jackson, S. A. (2000). The Dispositional Flow Scale-2 and the Flow State Scale-2. En J. Maltby, C.A. Lewis, y A. Hill (Eds.), *Commissioned reviews of 250 psychological tests* (50-52, 61-63). Lampeter, U.K: Edwin Mellen.
- Jackson, S. A. y Csikszentmihalyi (2002). *Fluir en el Deporte. Claves para las experiencias y actuaciones óptimas*. Barcelona: Editorial Paidotribo (Orig. 1999).
- Jackson, S. A. y Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The flow state scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 17-35.
- Keyes, C., Shmotkin, D. y Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56, 239-249.
- Maslow, H. A. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396.
- Maslow, H. A. (2007). *El Hombre Autorrealizado. Hacia una Psicología del Ser*. Barcelona: Editorial Kairós. (Orig. 1968).

- Massimini, C., Csikszentmihalyi, M. y Carli, M. (1987). ESM and the monitoring of optimal experience: a tool for psychiatric rehabilitation. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 175, 545-549.
- Massimini, F. y Delle Fave, A. (2000). Individual development in a bio-cultural perspective. *American Psychologist*, 55, 24-33.
- Mesurado, B. (2009). Comparación de tres modelos teóricos explicativos del constructo experiencia óptima o *Flow*. *Interdisciplinaria*, 26 (1), 121-137.
- Morales, M. M., Fernández-Marín, M. P., Pérez-Nieto, M. A. y Miranda, M.T. (2011). Fenómenos psicológicos positivos en profesionales de la salud y alumnado universitario. *Scientia*, 16(2), 118-132.
- Mundell, C. E. (2000). The role of perceived skill, perceived challenge, and flow in the experience of positive and negative affect. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences y Engineering*, 61, 2802.
- Nakamura, J. (1998). Experiencia óptima y las aplicaciones del talento. En Csikszentmihalyi, M. y Csikszentmihalyi, I. S. (Eds.). *Experiencia Óptima. Estudios psicológicos del Flujo en la Conciencia*. (311-319). Bilbao: Ed. Desclée de Brouwer.
- Nakamura, J. y Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C. R. Snyder y S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology* (pp. 89-105). New York: Oxford University Press.
- Nakamura, J. y Csikszentmihalyi, M. (2008). Flow theory and research. En C. R. Snyder y S. J. López (Eds.). *Handbook of positive psychology*. Nueva York: Oxford University Press.
- Peterson, C., Park, N. y Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41.
- Privette, G. (1983). Peak Experience, Peak Performance, and "Flow": A Comparative Analysis of Positive Human Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45 (6), 1361-1368.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J. R., y Ryan, R. M. (2000). Daily Well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 419-435.
- Rodríguez, A. M. (2009). *The story flows on: A multi-study on the flow experience*. Tesis Doctoral. Departamento de Psicología Evolutiva, Educativa, Social y Metodología. Universitat Jaume I.
- Rodríguez, A. M., Schaufeli, W. B., Salanova, M. y Cifre, E. (2008). Flow Experience among Information and Communication Technology Users. *Psychological Reports*, 102, 29-39.
- Rogatko, T. P. (2009). The Influence of Flow on Positive Affect in College Students. *J. Happiness Stud.*, 10, 133-148.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1963). Actualizing tendency in relation to "motives" and to "consciousness". *Nebraska symposium on motivation*. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Russell, J. A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review*, 110, 145-172.
- Russell, J. A. y Carroll, J. M. (1999). On the bipolarity of positive and negative affect. *Psychological Bulletin*, 125, 3-30.
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2001). To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaemonic well-being. En S. Fiske (Ed.), *Annual Review of Psychology* (Vol. 52; pp. 141-166). Palo Alto, CA: Annual Reviews, Inc.
- Ryff, C. D. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.
- Ryff, C. D. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104.
- Ryff, C. D. y Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.
- Salanova, M., Bakker, A. y Llorens, S. (2006). Flow at work: evidence for a gain spiral of personal and organizational resources. *Journal of Happiness Studies*, 7, 1-22.
- Salanova, M., Martínez I. M., Cifre, E. y Schaufeli W. B. (2005). ¿Se pueden vivir experiencias óptimas en el trabajo? Analizando el flow en contextos laborales. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 58 (1), 89-100.
- Sandín, B., Chorot, P., Lostao, L., Joiner, T. E., Santed, M. A. y Valiente, R. M. (1999). Escalas PANAS de afecto positivo y negativo: validación factorial y convergencia transcultural. *Psicothema*, 11 (1), 37-51.
- Seligman, M. E. P. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Smolej, B. y Avsec, A. (2007). The experience of flow and subjective well-being of music students. *Horizons of Psychology*, 16 (2), 5-17.
- Vázquez, C. y Hervás, G. (2008). Salud positiva: del síntoma al bienestar. En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.). *Psicología Positiva Aplicada* (17-41). Bilbao: Ed. Desclée de Brouwer.
- Vázquez, C. y Hervás, G. (2009). *La Ciencia del Bienestar. Fundamentos de una Psicología Positiva*. Madrid: Alianza Editorial.
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3, 87-116.
- Voelkl, J. E. (1990). The challenge skill ratio of daily experiences among older adults residing in nursing homes. *Therapeutic Recreation Journal*, 24(2), 7-17.
- Watson, D., Clark, L. A. y Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Watson, D. y Tellegen, A. (1985). Towards a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98, 219-235.
- Wells, A. J. (1998). Autoestima y experiencia óptima. En Csikszentmihalyi, M. y Csikszentmihalyi, I. S. (Eds.). *Experiencia Óptima. Estudios psicológicos del Flujo en la Conciencia*. (319-333). Bilbao: Ed. Desclée de Brouwer.