



Revista Brasileira de Ciências do Esporte

ISSN: 0101-3289

rbceonline@gmail.com

Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte  
Brasil

Orta-Cantón, Antonio; Sicilia-Camacho, Álvaro

Investigando los momentos óptimos en el deporte: una revisión del constructo flow

Revista Brasileira de Ciências do Esporte, vol. 37, núm. 1, enero-marzo, 2015, pp. 96-103

Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte

Curitiba, Brasil

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=401338595014>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica

Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal

Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto



## Revista Brasileira de CIÊNCIAS DO ESPORTE

[www.rbceonline.org.br](http://www.rbceonline.org.br)



### ARTIGO ORIGINAL

# Investigando los momentos óptimos en el deporte: una revisión del constructo *flow*



Antonio Orta-Cantón\* y Álvaro Sicilia-Camacho

Departamento de Educación, Facultad de Ciencias de la Educación, Enfermería y Fisioterapia, Universidad de Almería, Almería, España

Recibido el 19 de septiembre de 2012; aceptado el 31 de enero de 2014

Disponible en Internet el 20 de febrero de 2015

#### PALABRAS CLAVE

*Flow*;  
Experiencia óptima;  
Rendimiento óptimo;  
Deporte

**Resumen** El objetivo del artículo es analizar el desarrollo del concepto *flow* y su evolución epistemológica en el ámbito de la investigación deportiva. Se sugiere que la investigación sobre el *flow* se ha movido desde un interés inicial por describir estas experiencias, hacia una predilección por medirlo y controlarlo, de cara a predecir y facilitar el rendimiento deportivo. Esta evolución se ha materializado sin que la definición y delimitación del constructo haya sido resuelta satisfactoriamente. El artículo propone retomar la atención en la naturaleza lingüística del *flow* y profundizar así en el significado que tienen estas experiencias para quienes las experimentan.

© 2015 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Publicado por Elsevier Editora Ltda. Todos los derechos reservados.

#### KEYWORDS

*Flow*;  
Peak experience;  
Peak performance;  
Sport

#### Researching peak moments in sport: a review of *flow*

**Abstract** The objective of this paper is to analyze the of flow concept and its epistemological evolution within sport research. The analysis highlights that the investigation about flow changed its' initial interest in describing these experiences to privilege its' measuring and control, aiming to predict and to facilitate sport performance. Nevertheless, this evolution has been materialized with no satisfactory definition or delimitation of this concept. This article suggests to retake the care with the linguistic nature of flow and to deepen, this way, the meaning of these experiences to those who live them.

© 2015 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Published by Elsevier Editora Ltda. All rights reserved.

\* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: [aoc907@ual.es](mailto:aoc907@ual.es) (A. Orta-Cantón).

**PALAVRAS-CHAVE**

*Flow*;  
Experiência ótima;  
Alto desempenho;  
Esporte

**Pesquisando os momentos ótimos no esporte: uma revisão do conceito *flow***

**Resumo:** O objetivo deste artigo é analisar o conceito de *flow* e sua evolução epistemológica no âmbito da pesquisa esportiva. A análise destaca que a investigação sobre o *flow* mudou seu interesse inicial em descrever estas experiências, para privilegiar sua medição e controle, a fim de prever e facilitar o desempenho atlético. Entretanto, essa evolução tem se materializado sem que a definição e delimitação desse conceito tenham sido concebidas satisfatoriamente. O artigo sugere retomar o cuidado da natureza linguística de *flow* e aprofundar, desse modo, o que significam essas experiências para quem as vive.

© 2015 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Publicado por Elsevier Editora Ltda. Todos os direitos reservados.

**Introducción**

La expresión momentos óptimos (peak moments) se ha utilizado como un término paraguas en la psicología deportiva para agrupar los estados positivos de conciencia que muchos deportistas manifiestan experimentar durante la práctica o la competición (Kimiecik e Jackson, 2002; Mcinman e Grove, 1991). El estudio de estos momentos no ha sido una tarea sencilla, dado el carácter personal y subjetivo que tienen. El interés sobre estas experiencias vino asociado a la influencia del modelo humanista en psicología que enfatiza el interés por el crecimiento y el desarrollo personal del individuo (Hill, 2001; López, 2006). El énfasis en la idea de que una atención global al deportista podía facilitar un rendimiento superior pudo favorecer el hecho de que el modelo humanista progresivamente fuera aceptado por la psicología del deporte (Hill, 2001; Jackson, 1992, 1995; Jackson e Csikszentmihalyi, 1999; Jackson e Roberts, 1992; Mcinman e Grove, 1991; Privette e Bundrick, 1987; Stein et al., 1995).

El estudio de las experiencias subjetivas en el deporte se ha encontrado con inconsistencias teóricas y metodológicas, dada la dificultad de definir y distinguir estos estados (Engeser e Schiepe-Tiska, 2012; Moneta, 2012). Como indican Jackson e Csikszentmihalyi (1999) se han utilizado una gran variedad de términos para describir estos momentos: estar en una burbuja, tener satisfacción completa, estar focalizado, estar en la zona, tener un compromiso total, estar completamente sosegado, estar en marcha, estar concentrado, ser imparable, estar flotando, tener un control total. Las palabras que los deportistas y los investigadores utilizan para dar cuenta de estas experiencias son ambiguas e imprecisas, ya que reflejan exclusivamente los significados de quién las utiliza. No obstante, a pesar de esta variedad de términos, en las últimas décadas se ha ido abriendo paso en la psicología deportiva un grupo reducido de conceptos que han sido finalmente consensuados para el estudio de los momentos óptimos. Entre estos términos, sin lugar a dudas, el que más desarrollo ha experimentado dentro de la comunidad científica ha sido el *flow*.

El objetivo de este artículo es describir el desarrollo que el concepto *flow* ha tenido desde sus inicios y las inconsistencias existentes en la investigación en torno a este constructo. En concreto, el artículo muestra cómo la

investigación sobre el *flow* en el deporte se ha movido desde un interés inicial por describirlo y conocerlo, hacia una predilección por medirlo y controlarlo. Sin embargo, como se expondrá durante el artículo, esta evolución ha tenido lugar sin que la definición del constructo haya sido resuelta satisfactoriamente (Partington, 2001; Sparkes e Partington, 2003). El artículo finaliza abogando por retomar la atención hacia la naturaleza lingüística del *flow*, dado que ésta estaría condicionando tanto su definición como la forma de acercarse a estas experiencias.

**Origen del concepto *flow* y su evolución en la investigación deportiva**

El *flow* es un constructo psicológico relacionado desde sus orígenes con los estudios sobre motivación intrínseca (Deci, 1976; Deci e Ryan, 1985; Decharms e Muir, 1978; Maslow, 1973), introducido a principios de los setenta en la literatura científica por el psicólogo cognitivista social, Mihály Csikszentmihalyi (Csikszentmihalyi, 1975). El término define un estado positivo de conciencia que puede experimentarse cuando se está totalmente involucrado con algunas actividades cuya práctica resulta intrínsecamente gratificante. Csikszentmihalyi le atribuye al *flow* un carácter universal, al defender una estructura fenomenológica básica en la naturaleza del mismo. Una realidad que puede ser reconocida por personas de todas las edades, ambos géneros, diversos estatus socioeconómicos y muy diferentes culturas.

En ocasiones, el *flow* se ha llegado a presentar incluso como una psicología de la felicidad (Csikszentmihalyi, 1990), convirtiéndolo así en un icono de lo que hoy es la psicología positiva (Seligman, 2003; Seligman e Csikszentmihalyi, 2000). De hecho, el término *flow* surge de las descripciones dadas por algunas de las personas entrevistadas por Csikszentmihalyi, que lo usaban como metáfora para describir sus sentimientos cuando estaban inmersos en actividades creativas (e.g., ajedrez, escalada, pintura, juego, baile), las cuales, en sí mismas, resultaban ser gratificantes y satisfactorias (Csikszentmihalyi, 1975, 1988a, 1990).

Los primeros trabajos sobre *flow* en el deporte se desarrollaron en el contexto de la investigación sobre los momentos óptimos o peak moments (Engeser e Schiepe-Tiska, 2012). Así, el constructo *flow* venía a ofrecer una explicación

más a los múltiples relatos de deportistas que describían experiencias extraordinariamente positivas durante la competición, y que hacían referencia a cambios de conciencia, alteraciones en la percepción del tiempo, estados de concentración e implicación total con la actividad realizada. Sin embargo, pronto estas experiencias comenzaron a ser asociadas a un funcionamiento óptimo o un rendimiento máximo (Csikszentmihalyi, 1990; Garfield e Bennett, 1987; Jackson e Csikszentmihalyi, 1999; Jackson e Eklund, 2002; Jackson et al., 2001). El flow se convierte así en un auténtico baluarte de la psicología deportiva, que ve en el control de este estado de conciencia una de las claves para alcanzar el rendimiento máximo (Jackson et al., 2001; Kimiecik e Jackson, 2002). De hecho, a principios de los noventa, la psicología del deporte asume y defiende la idea de que experimentar flow durante la competición puede ser determinante para alcanzar el éxito o la victoria y define el término como un estado mental óptimo para la ejecución que puede determinar el rendimiento final (Jackson, 1996; Jackson e Csikszentmihalyi, 1999; Jackson e Marsh, 1996; Jackson e Roberts, 1992; McInman e Grove, 1991). Una interpretación que ha llevado a algunos deportistas, entrenadores y psicólogos a ver en el flow una especie de equivalente atlético del Santo Grial, una suerte de estado mágico de conciencia que alimenta los grandes momentos del deporte (Partington, 2001; Sparkes e Partington, 2003).

En esta línea, la psicología deportiva ha visto en el flow la materialización mental del rendimiento máximo y ha intentado controlarlo para reproducirlo en la alta competición. De hecho, los primeros trabajos de Jackson, aún de corte cualitativo, pretendían fundamentalmente analizar si el modelo de flow de Csikszentmihalyi era aplicable al mundo del deporte (Jackson, 1992, 1995, 1996). A raíz de estos estudios surgieron una serie de instrumentos que pretendían delimitar y medir el constructo. Este fue el caso de la Flow State Scale (Jackson e Marsh, 1996) y la Dispositional Flow Scale (Jackson et al., 1998), ambos basados en las dimensiones de flow descritas por Csikszentmihalyi (Csikszentmihalyi, 1990) y que fueron posteriormente modificadas por Jackson e Eklund (2002). Estos instrumentos, aunque no son los únicos que se han elaborado para medir el flow, sí puede afirmarse que han sido los más utilizados en la investigación deportiva.

No obstante, lejos de intentar abordar una revisión exhaustiva de la investigación sobre el flow, nuestro interés se dirige más bien a entender la forma en que ésta ha evolucionado desde un interés inicial por la descripción de este fenómeno a la seducción posterior por la posibilidad de medirlo, predecirlo y controlarlo. Además, es llamativo esta evolución si consideramos que fue el mismo Csikszentmihalyi quien advirtió que "cualquier medida de flow que se pueda crear solo es un reflejo parcial de esta realidad" (Csikszentmihalyi, 1992). Por lo tanto, lejos de considerar esta advertencia, la investigación sobre el flow ha asumido sus características absolutas y universales y, con ello, la posibilidad de su medición, predicción y control. De esta forma, la investigación se ha alejado del modelo humanista en el que se basó el estudio del flow en su origen para abordarlo desde una perspectiva casi exclusivamente psicométrica, obviando algunos problemas que habían sido asociados a la definición del constructo. En este sentido, Partington argumenta que "al intentar controlar y predecir el

flow, los investigadores necesariamente asumen que pueden medirlo [...] sin embargo, han pasado por alto los problemas que siguen existiendo sobre las definiciones del flow" (Partington, 2001, p. 26). En otras palabras, los investigadores han preferido basarse en estas definiciones en lugar de explorarlas. Este giro epistemológico ha impedido por el momento resolver algunas inconsistencias encontradas en la literatura y la investigación sobre el flow. Veamos algunas de ellas.

## Inconsistencias no resueltas en la definición del flow

Aunque algunos investigadores han resaltado la dificultad que conlleva acotar y medir el flow (Csikszentmihalyi, 1992; García et al., 2006; Jackson, 1992; Kimiecik e Stein, 1992; Landhäuser e Keller, 1992), esto no ha impedido que la investigación progrese en esta línea. En este sentido, Partington ha manifestado que "paradójicamente mientras la cuestión de la definición no ha sido resuelta satisfactoriamente, el foco de los actuales estudios y métodos empleados dependen precisamente de la necesidad de esa definición" (Partington, 2001, p. 32). De hecho, el debate en torno al problema de la definición constituye la clave que puede explicar la debilidad que algunos investigadores atribuyen al marco teórico del constructo (Engeser e Schiepe-Tiska, 2012; González-Cutre et al., 2010; López, 2006; Moneta, 2012; Partington, 2001). Dos cuestiones se presentan claves a la hora de estudiar el flow en el deporte. Por un lado, se hace necesaria una delimitación de este constructo respecto a otras variables surgidas en relación con los momentos óptimos en el deporte. Por otro lado, de cara a la operatividad y medición del constructo flow, parece necesario un acuerdo dentro de la comunidad científica sobre las características esenciales que definen internamente el concepto. Seguidamente abordamos en más detalle cada una de estas necesidades.

## Falta de delimitación del flow con otros constructos que describen momentos óptimos

La expresión momentos óptimos o peak moments sirvió para acoger otros conceptos, como el de experiencia óptima o peak experience y rendimiento óptimo o peak performance, que la psicología deportiva fue desarrollando paralelamente al concepto de flow. La experiencia óptima (peak experience) fue adaptada al campo deportivo por Ravizza (1977, 1984) basándose en las ideas de Maslow (1973), quien la definía como "aquellos momentos de máxima felicidad y desarrollo completo que se acompañan por una pérdida de los miedos, las inhibiciones y las inseguridades. [...] un momento de éxtasis no voluntario de total integración y paz interna" (Ravizza, 1984, p. 453). Por otra parte, los trabajos de Privette (1981, 1983) y Privette e Landsman (1983), acuñaron el término rendimiento óptimo (peak performance) para definir un episodio de funcionamiento superior. Este último concepto designaría "el prototipo de un uso superior del potencial humano"; es decir, reflejaría una conducta que es "más eficiente, creativa, productiva o, en algún modo, mejor que la conducta habitual" (Privette, 1983, p. 1362).

En la literatura especializada podemos encontrar que los términos *flow*, experiencia óptima y rendimiento óptimo han sido utilizados indistintamente por algunos investigadores, normalmente asociados con el término más global de momentos óptimos. En este sentido, McInman y Grove, en su revisión sobre estos estados en el deporte, ofrecen algunos ejemplos de esta confusión terminológica y proponen utilizar el concepto como una entidad global que abarque todas las experiencias deportivas superiores de carácter emocional o de rendimiento (McInman e Grove, 1991). Sin embargo, la opinión más extendida aboga por una separación absoluta de los tres estados (Kimićek e Stein, 1992; Privette, 1983). En esta línea, Privette y Bundrick han defendido la diferenciación de estos tres estados, caracterizando el *flow* como una experiencia intrínsecamente gratificante en relación con el funcionamiento superior que define el rendimiento óptimo (Privette e Bundrick, 1987). Por su parte, Jackson describe el rendimiento óptimo como prestación o realización, en tanto que caracteriza el *flow* como un estado psicológico (Jackson, 1996). Posteriormente, Jackson y Csikszentmihalyi, en su obra *Flow in sports - The keys to optimal experiences and performances*, usarán los términos disfrute y experiencia óptima indistintamente al de *flow*, alegando que los deportistas cuando hablan de estas experiencias recurren reiteradamente a ambas características (Jackson e Csikszentmihalyi, 1999).

La dificultad de diferenciar el concepto *flow* de otros términos asociados con los momentos óptimos en el deporte (i.e., experiencia óptima, rendimiento óptimo) se hace más evidente cuando se presta atención a las relaciones que pueden establecerse entre estos términos. Así, Maslow (1973) sugiere que la experiencia óptima puede ser el resultado de un rendimiento óptimo. Csikszentmihalyi, por su parte, define la experiencia óptima como un estado muy cercano al *flow* y llega a afirmar que “para ser una experiencia de crecimiento” el *flow* debería de ser una experiencia óptima, uno de los mejores estados - si no el mejor, por lo menos estar a la par de esas recompensas homeostáticas que denominamos placer” (Csikszentmihalyi, 1988b, p. 367). Aunque en investigaciones posteriores (Jackson e Csikszentmihalyi, 1999) acepta que el estado de *flow* subyace al rendimiento óptimo, no deja de ser curioso que, anteriormente, el padre del *flow* se hubiera pronunciado a favor de eludir esta relación. Nos resulta especialmente premonitoria las siguientes palabras de Csikszentmihalyi:

[...] si pudiera demostrarse que un zaguero juega mejor si siente *flow*, o que un ingeniero desarrolla un producto mejor cuando está en estado de *flow*, entonces se despertaría un gran interés por el concepto y se profundizaría sobre el mismo. Esto, por supuesto, destruiría definitivamente la naturaleza autotélica de la experiencia. Tan pronto como el énfasis se modifique de la experiencia per se a lo que se puede lograr con ella, volveremos al reino de la vida cotidiana reglada por las consideraciones extrínsecas (Csikszentmihalyi, 1988b, p. 374).

En relación con este debate, Cohn (1991) argumenta, alineándose con Privette (1983) y con el joven Csikszentmihalyi (1975, 1988b) que el *flow* no es sinónimo de rendimiento óptimo, mientras que Jackson y Roberts llegan a afirmar que experimentar *flow* durante la competición deportiva “puede ser la diferencia entre un buen rendimiento y un

gran rendimiento” (Jackson e Roberts, 1992, p. 168). En estudios posteriores será Jackson quien sugiere que la diferencia entre el *flow* y la experiencia óptima es una cuestión de intensidad y se reafirmará en la idea de que el *flow* es un estado mental que subyace al rendimiento óptimo (Jackson, 1995, 1996).

Una posible explicación a esta falta de delimitación entre el *flow* y los otros momentos óptimos la podemos encontrar en las pretensiones proyectadas por la psicología deportiva sobre la naturaleza del *flow*. Como ya adelantamos, el *flow* surge como un término más cercano al concepto de experiencia óptima de Maslow (1973). De hecho, Csikszentmihalyi destaca el carácter “autotélico” del mismo (Csikszentmihalyi, 1975, 1988a, 1990). Sin embargo, a la medida que el constructo es adoptado por la psicología deportiva, y aplicado al deporte de rendimiento, esta idea se acercará más al concepto de rendimiento óptimo de Privette e Landsman (1983). Respecto a esta evolución del *flow*, Partington argumenta lo siguiente:

La relación propuesta entre *flow* y rendimiento óptimo ha sido ya aceptada dentro del campo [deportivo]. Esta asunción persiste a pesar de la observación problemática de que el *flow* (como describió Csikszentmihalyi, 1975) implica una pérdida del yo, mientras que el rendimiento óptimo (como describió Privette, 1981, 1982) implica un fuerte sentido del yo. Además, el foco de la conceptualización original de Csikszentmihalyi del *flow* fue sobre todo basada en la experiencia. El *flow* fue descrito por Csikszentmihalyi (1988) como lo más similar a las descripciones de la experiencia óptima de Maslow (1964, 1968) y opuesto al rendimiento óptimo (Partington, p. 27).

Por lo tanto, el *flow* como constructo psicológico no sólo presenta inconsistencias cuando se lo relaciona con los otros momentos óptimos del deporte, sino que esta falta de delimitación afecta a la instrumentalización del constructo más allá de la mera descripción. Como veremos a continuación, tanto las dimensiones que pretenden definirlo, como los modelos que intentan explicar el *flow*, son también objeto del debate en torno a la definición del concepto.

## Falta de consenso en la definición de *flow*

Desde sus inicios, la investigación sobre *flow* ha concentrado sus esfuerzos en intentar aislar características y componentes que lo puedan definir (Csikszentmihalyi, Mihályi; Csikszentmihalyi, 1988). De hecho, en su aplicación al deporte se ha adoptado una parte de la definición del propio Csikszentmihalyi (1975, 1990), que se refiere al *flow* como una experiencia autotélica (reconfortante en sí misma) acompañada de un estado de conciencia superior que surge cuando los desafíos y las habilidades se perciben por encima de un nivel medio en una situación de equilibrio entre ambos. Jackson y Csikszentmihalyi llegan a afirmar que esta relación de equilibrio entre desafíos y habilidades constituye “la regla de oro del *flow*” (Jackson e Csikszentmihalyi, 1999, p. 6). Además, en la literatura sobre *flow* en el deporte existe un cierto consenso sobre las nueve dimensiones o factores que fueron definidas para el constructo por el propio Csikszentmihalyi (1990), a saber: 1) equilibrio entre habilidad y reto; 2) combinación/unión de la acción y el

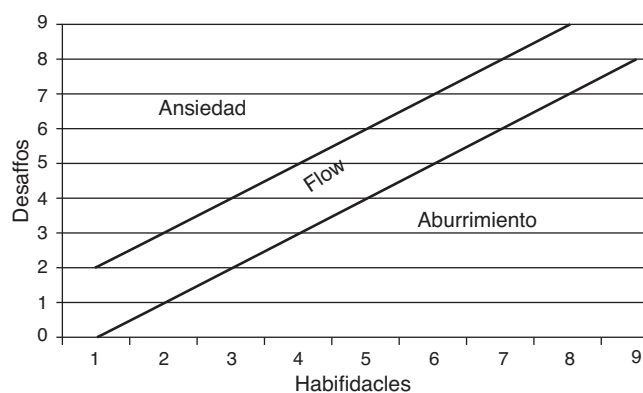


pensamiento; 3) claridad de objetivos; 4) feedback claro y sin ambigüedades; 5) concentración sobre la tarea que se está realizando; 6) sentimiento de control; 7) pérdida de autoconciencia; 8) transformación en la percepción del tiempo y 9) experiencia autotélica. Sin embargo, este consenso parece tambalearse cuando se analiza la evolución que el concepto ha tenido hasta el momento.

Por un lado, las primeras explicaciones que se desarrollaron sobre el flow lo representaban como un único factor compuesto de varias características o dimensiones. Sin embargo, estas dimensiones fueron variando en número. Por ejemplo, Privette (1983), a partir de una revisión teórica de los momentos óptimos caracteriza el flow con once componentes. Más tarde Hill (2001) revisa la propuesta de Privette y reduce a diez las dimensiones del flow. Kimecik y Stein (1992), en un estudio sobre los factores que pueden facilitar, evitar o interrumpir el flow, resaltan la importancia de seis de las dimensiones de Csikszentmihalyi, mientras Jackson (1992) y Jackson e Roberts (1992), por su parte, hablan de ocho dimensiones en sus estudios con deportistas escolares y patinadores de élite. Posteriormente, Jackson (1995) matiza la cifra de dimensiones en los estudios anteriores y sugiere la existencia de diez dimensiones que sintetizarían los 361 temas sugeridos por los atletas encuestados. Es sólo la investigación más tardía (Jackson, 1996; Jackson e Csikszentmihalyi, 1999; Jackson e Marsh, 1996) la que parece haber establecido un consenso en torno a las nueve dimensiones de Csikszentmihalyi.

Por otro lado, algunos términos utilizados para nombrar las diferentes características del flow han ido variando en la literatura. Así, Jackson (1995) habla de "funcionamiento óptimo" cuando se refiere al flow, mientras Mcinman e Grove (1991) hacen referencia a "grandes energías" y Privette (1983) menciona como características comunes del flow, la experiencia óptima y el rendimiento óptimo, la libertad y la espontaneidad. Es notorio también que la caracterización del flow como diversión que hacen Privette (1983) y Mcinman e Grove (1991), prácticamente desaparece de las nueve dimensiones de Jackson e Csikszentmihalyi (1999), donde sólo el término autotélico recoge la supuesta manifestación lúdica del flow. De hecho, en las dimensiones de Privette podemos apreciar la importancia que tienen los factores relacionados con el goce y el disfrute en la definición del constructo, en comparación con la ausencia de dimensiones relacionadas con el rendimiento óptimo.

El problema de la consistencia interna de la definición afecta a la relevancia que algunos autores dan a las dimensiones del flow. En este sentido, a pesar de que los primeros trabajos de Jackson (1992) encuentran similitudes entre la descripción del flow que hacen los deportistas y el constructo de Csikszentmihalyi (con algunas excepciones, como la dimensión pérdida de la autoconciencia), no es menos cierto que, con el paso del tiempo, determinadas dimensiones del constructo original han sido consideradas más importantes que otras. En este caso, los investigadores tampoco se han puesto de acuerdo. Así, Csikszentmihalyi e Csikszentmihalyi (1988) definían el flow fundamentalmente como un estado de equilibrio entre desafíos y habilidades; mientras que Jackson (1992), por su parte, añadía a esta característica la combinación de acción y conciencia y la concentración en la tarea, como dimensiones principales del constructo. Posteriormente, Jackson e Marsh (1996)

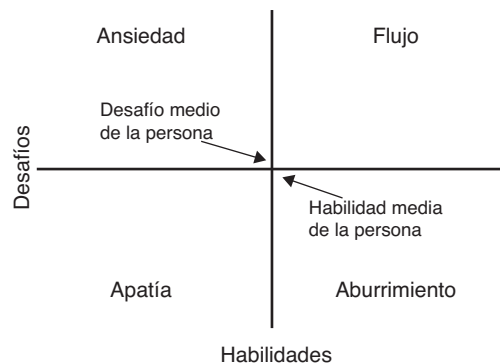


**Figura 1** Modelo original de flow de Csikszentmihalyi. La experiencia óptima es el área diagonal donde desafíos y habilidades se igualan (Extraído de Csikszentmihalyi e Csikszentmihalyi, 1988, p. 259).

consideran que la experiencia autotélica es crucial para el flow y, algo más tarde, González-Cutre et al. (2010) asegurarán que no todos los deportistas experimentan la transformación del tiempo.

La controversia en torno a la definición del flow no se limita sólo a la variedad de términos que se utilizan para identificar dimensiones o a la relevancia de éstas, sino que se reproduce también en la propuesta de modelos diferentes que pretenden explicarlo. Así, el modelo original de flow (Csikszentmihalyi, 1988a) sugería que una persona podría experimentar este estado siempre que se diera un equilibrio entre los desafíos planteados y las habilidades percibidas para afrontarlos, al margen de cuáles fueran los niveles de unos y de otras. Como puede observarse en la figura 1, según este modelo una persona podía experimentar flow con niveles bajos de ambos factores, incluso cayendo en la ansiedad o el aburrimiento. Sin embargo, Massimini y Carli (1988) discrepan del modelo de canal de Csikszentmihalyi, al postular que la experiencia de flow sólo puede darse cuando los desafíos y las habilidades están por encima de la media (fig. 2).

Además, aunque en ambos modelos (Csikszentmihalyi, 1988a; Massimini et al., 1988) el flow es descrito como un estado diferente a la ansiedad, estudios posteriores han



**Figura 2** Modelo de flow de cuatro canales de Massimini y Carli (Extraído de Csikszentmihalyi e Csikszentmihalyi, 1988, p. 261).

ofrecido evidencias de que ambos constructos pueden compartir una misma experiencia (Jones et al., 2000; Partington, 2001; Partington et al., 2009; Sparkes e Partington, 2003). De hecho, los resultados obtenidos en estas investigaciones, realizadas con piragüistas de aguas bravas, sugieren que éstos pueden tener experiencias positivas incluso en situaciones con un alto nivel de estrés, siempre que el deportista tenga niveles de habilidad suficiente para superar las dificultades.

Así, los tradicionales modelos de canal han sido sustituidos por modelos multifactoriales más complejos, los cuales ven algunas de las dimensiones originales del flow como variables predictivas o resultantes, más que como características en sí mismas del fenómeno (Chen et al., 1999; Mesurado, 2009; Novak et al., 2000; Rodríguez, 2009). Estos modelos entienden la experiencia óptima como un proceso que puede culminar o no en la experimentación de flow.

### Algunas explicaciones para las inconsistencias del concepto flow en la investigación deportiva y posibles alternativas

La falta de una delimitación clara del flow en relación con otros términos similares (e.g., *momentos óptimos*, *experiencia óptima*, *rendimiento óptimo*) y su difícil acotación y medición, ha llevado a que algunos resultados de la investigación sean inconsistentes. Los investigadores han dado diversas razones para estas inconsistencias. Por un lado, el tipo de deporte y el contexto de práctica han sido presentados como posibles causas de las diferencias encontradas en las experiencias de flow (Kimiecik e Stein, 1992; Partington, 2001). En esta línea, Jones et al. (2000) han sugerido que determinadas dimensiones que pueden servir para medir el flow en la actividad puede que no sean relevantes para otras. De la misma forma, tanto las características individuales (Csikszentmihalyi, 1988a; Mandigo e Thomson, 1998) como determinados mecanismos ambientales (Kimiecik e Stein, 1992) han sido también causas apuntadas como determinantes de la experiencia de flow. Estos estudios no hacen sino resaltar lo que ya Csikszentmihalyi denomina personalidad autotélica, variable que estaría en el centro de las diferencias individuales observadas en las descripciones de flow. Esta cierta inestabilidad entre las definiciones que se manejan del flow y las experiencias narradas (sentidas) por las personas entrevistadas, ha sido puesta de manifiesto también por Han (1988), quien las atribuye a razones culturales y de género. Otros investigadores han sugerido que el flow no puede separarse de algunas respuestas cognitivas o conductuales del individuo que son aprendidas y construidas socialmente (Partington, 2001; Sparkes e Partington, 2003), resaltando así la naturaleza cultural que podrían tener estas experiencias.

Sin menospreciar las razones aducidas anteriormente, una explicación de la variedad terminológica de las descripciones del flow parece alcanzar hoy día gran relevancia. Nos referimos a la naturaleza lingüística de este tipo de experiencias (Markula e Denison, 2000; Maslow, 1973; Mitchell, 1998; Murphy e White, 1978; Partington, 2001; Sparkes e Partington, 2003). En este sentido, López (2006) apunta hacia la lengua y la cultura como causas que pudieran explicar las diferencias observadas en las manifestaciones

e interpretaciones de flow entre deportistas latinoamericanos y anglosajones. Como él mismo afirma: "Es posible que las manifestaciones y la interpretación de la experiencia sean un tanto diferentes en los atletas o deportistas hispanos y latinoamericanos, ya que aunque comparten la experiencia de la actividad deportiva con sus colegas anglosajones (...) sin embargo, tienen una lengua y una cultura diferentes" (López, 2006, p. 24). El propio Csikszentmihalyi (1992), aunque defendía unos componentes esenciales del flow, reconocía que sólo podríamos caracterizar la experiencia óptima si las relacionáramos con unas definiciones concretas y con los instrumentos de medición utilizados.

Una desconsideración de la naturaleza lingüística en la investigación del flow puede haber limitado sus posibilidades en un doble sentido. Por un lado, porque necesitamos el lenguaje para definir y acotar los términos de la investigación. De otro, porque el lenguaje es el que media la experiencia, dado que el flow no se puede medir directamente, sino a través de lo que nos cuentan las personas. Esto explicaría que personas distintas describan sus experiencias óptimas de forma diferente, pero también que grupos que comparten las mismas características culturales puedan reproducir experiencias de flow similares. La dificultad de expresar con palabras este tipo de vivencias tan subjetivas estaría relacionada también con la naturaleza lingüística del flow y podría explicar que se recurra a clichés retóricos y contextualizados con los que las personas están más familiarizadas para describirlas (Markula e Denison, 2000; Mitchell, 1998). Sparkes e Partington (2003) afirman que no podemos acceder directamente a la experiencia real (de flow), sino a una descripción de esa experiencia. Esta perspectiva sugeriría que el flow debe ser traducido por el idioma de la persona que narra su experiencia para que pueda ser compartida por otros, y esto mismo es lo que permite también que pueda ser objeto de estudio y análisis. Por lo tanto, nuestro objeto de estudio ya no sería tanto el fenómeno en sí, sino la descripción que se hace del mismo, por cuanto, como investigadores, sólo podemos acceder al relato que se hace de estas experiencias. Si aceptamos esta posición, debemos asumir que el constructo flow no puede ser tan universal y absoluto como lo define la investigación dominante. Aún más, deberíamos aceptar la idea de que el foco de atención en la investigación sobre el flow no debería estar en el flow como realidad, sino en el significado que las personas atribuyen a tal experiencia (Delle Fave, 2009). Por lo tanto, las posibilidades de estudio del flow en el campo deportivo parecen ser mayores que la forma predominante en la que este fenómeno ha sido estudiado hasta la fecha.

### Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

### Referencias

- Chen H, Wigand RT, Nilan MS. Optimal experience of web activities. *Computers in Human Behaviour* 1999;15:585-608.
- Cohn PJ. An exploratory study of peak performance in golf. *The Sport Psychologist* 1991;5(1):1-14.
- Csikszentmihalyi M. *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass; 1975.

- Csikszentmihalyi M. The flow experience and its significance for human psychology. En: Csikszentmihalyi M, Selega Csikszentmihalyi IS, editors. Optimal experience. Psychological studies of flow in consciousness. New York: Cambridge University Press; 1988a. p. 15–35.
- Csikszentmihalyi M. The future of flow. En: Csikszentmihalyi M, Selega Csikszentmihalyi IS, editors. Optimal experience. Psychological studies of flow in consciousness. New York: Cambridge University Press; 1988b. p. 353–70.
- Csikszentmihalyi M. Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York: Harper & Row; 1990.
- Csikszentmihalyi M. A response to the Kimiecik & Stein and Jackson papers. *Journal of Applied Sport Psychology* 1992;4:181–3.
- Csikszentmihalyi M, Csikszentmihalyi IS. Optimal experience. Psychological studies of flow in consciousness. New York: Cambridge University Press; 1988.
- Deci EL. Intrinsic motivation. New York: Plenum Press; 1976.
- Deci EL, Ryan RM. Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour 1985.
- Decharms R, Muir MS. Motivation: social approaches. *Annual Review of Psychology* 1978;29:91–113.
- Delle Fave A. Optimal Experience and Meaning: Which Relationship. *Psychological Topics* 2009;18(2):285–302.
- Engeser S, Schiepe-Tiska A. Historical lines and an overview of current research on flow. En: Engeser S, editor. *Advances in flow research*. New York: Springer; 2012. p. 1–22.
- García T, Cervelló E, Santos-Rosa FJ. Flow y deporte. En: Garcés de los Fayos EJ, Olmedilla A, et al, editors. *Psicología y deporte*. Murcia: Diego Marín; 2006.
- Garfield CA, Bennett HZ. Rendimiento máximo. Barcelona: Martínez Roca, D. L.; 1987.
- González-Cutre D, Moreno JA, Cervelló E. El estado de flow en la práctica físico-deportiva. En: Moreno JA, Cervelló E, editors. *Motivación en la actividad física y el deporte*. Sevilla: Wanceulen; 2010. p. 195–214.
- Han S. The relationship between life satisfaction and flow in elderly Korean immigrants. En: Csikszentmihalyi M, Selega Csikszentmihalyi IS, editors. Optimal experience. Psychological studies of flow in consciousness. New York: Cambridge University Press; 1988. p. 138–49.
- Hill KL. Frameworks for sport psychologist. *Enhancing sport performance*. Champaign: Human Kinetics; 2001.
- Jackson SA. Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology* 1992;4:161–80.
- Jackson SA. Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology* 1995;7:138–66.
- Jackson SA. Toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 1996;67:76–90.
- Jackson SA, Csikszentmihalyi M. Flow in sports. The keys to optimal experiences and performances. *Human Kinetics*; 1999.
- Jackson SA, Eklund RC. Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 2002;24:133–50.
- Jackson SA, et al. Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 1998;20:358–78.
- Jackson SA, et al. Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology* 2001;13:129–53.
- Jackson SA, Marsh HW. Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 1996;18:17–35.
- Jackson SA, Roberts GC. Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist* 1992;6:156–71.
- Jones CD, et al. Validation of the Flow Theory in an On-Site Whitewater Kayaking Setting. *Journal of Leisure Research* 2000;32(2):247–61.
- Kimiecik JC, Jackson SA. Optimal experience in sport: A flow perspective. En: Horn T, editor. *Advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics; 2002. p. 501–27.
- Kimiecik JC, Stein GL. Examining flow experiences in sport contexts: Conceptual issues and methodological concerns. *Journal of Applied Sport Psychology* 1992;4:144–60.
- Landhäuser A, Keller J. Flow and its affective, cognitive and performance-related consequences. En: Engeser S, editor. *Advances in flow research*. New York: Springer; 2012. p. 65–85.
- López MR. Características y relaciones de “flow”, ansiedad y estado emocional con el rendimiento deportivo en deportistas de élite. En: Tesis Doctoral Departament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i de l’Educació. Barcelona: Universitat Autònoma de Barcelona; 2006.
- Mandigo JL, Thomson LP. Go with the flow: How flow theory can help practitioners intrinsically motivate children to be physically active. *Physical Education Instructor* 1998;55:145–59.
- Markula P, Denison J. See Spot Run: Movement as an object of textual analysis. *Qualitative Inquiry* 2000;3:406–31.
- Maslow A. El hombre autorrealizado: hacia una psicología del ser. 12. Barcelona: Kairós; 1973.
- Massimini F, Csikszentmihalyi M, Delle Fave A. Flow and biocultural evolution. En: Csikszentmihalyi M, Selega Csikszentmihalyi I, editors. Optimal experience. Psychological studies of flow in consciousness. New York: Cambridge University Press; 1988. p. 71–90.
- McInnest AD, Grove RJ. Peak moments in sport: A literature review. *Quest* 1991;43:333–51.
- Mesurado B. Comparación de tres modelos teóricos explicativos del constructo experiencia óptima o flow. *Interdisciplinaria* 2009;26(1):121–37.
- Mitchell R. Implicaciones sociológicas de la experiencia de flujo. En: Csikszentmihalyi M, Selega Csikszentmihalyi IS, editors. *Experiencia Óptima. Estudios psicológicos del Flujo en la Conciencia*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer; 1998. p. 49–70.
- Moneta GB. On the measurement and conceptualization of flow. En: Engeser S, editor. *Advances in flow research*. New York: Springer; 2012. p. 23–50.
- Murphy M, White RA. The psychic side of sports. Addison-Wesley; 1978.
- Novak TP, Hoffman DL, Yung YF. Measuring the customer experience in online environments: A structural modeling approach. *Marketing Science* 2000;19(1):22–42.
- Partington S. A narrative study of flow experiences in sport performance. Tesis doctoral no publicada, Exeter University; 2001.
- Partington S, Partington E, Oliviera S. The Dark Side of Flow: A Qualitative Study of Dependence in Big Wave Surfing. *The Sport Psychologist* 2009;23:170–85.
- Privette G. Dynamics of peak performance. *Journal of Humanistic Psychology* 1981;21(1):57–67.
- Privette G. Peak experience, peak performance, and flow: A comparative analysis of positive human experiences. *Journal of Personality and Social Psychology* 1983;45(6):1.361–8.
- Privette G, Bundrick CM. Measurement of experience: Construct and content validity of the experience questionnaire. *Perceptual and Motor Skills* 1987;65:315–32.
- Privette G, Landsman T. Factor analysis of peak performance: The full use of potential. *Journal of Personality and Social Psychology* 1983;44:195–200.
- Ravizza K. Peak experiences in sport. *Journal of Humanistic Psychology* 1977;17:35–40.
- Ravizza K. Qualities of the peak experience in sport. En: Silva J, e Weinberg R, editors. *Psychological foundations of sport*. Champaign: Human Kinetics; 1984. p. 452–61.



- Rodríguez AM. *The story flows on: A multi-study on the flow experience*. En: Tesis doctoral no publicada. Departamento de Psicología Evolutiva, Educativa, Social y Metodología. Castelló (España): Universitat Jaume I; 2009.
- Seligman MEP. *La auténtica felicidad*. Barcelona: Vergara; 2003.
- Seligman MEP, Csikszentmihalyi M. *Positive psychology: An introduction*. *American Psychologist* 2000;55(1):5–14.

- Sparkes AC, Partington S. *Narrative practice and its potential contribution to sport psychology: The example of flow*. *The Sport Psychologist* 2003;17(3):292–317.
- Stein GL, et al. *Psychological Antecedents of Flow in Recreational Sport*. *Personality social Psychology Bulletin* 1995;21(2):125–35.