

EXPERIENCIAS DE FLUIDEZ Y VEJEZ. REVISIÓN DE DIVERSOS HALLAZGOS DE INVESTIGACIÓN

Claudia Josefina Arias¹
María Belén Sabatini²

RESUMEN

Las Experiencias de Fluidez constituyen un aspecto positivo en la vida de las personas. Estado psicológico que se alcanza en el desarrollo de una actividad con un componente elevado de motivación intrínseca, en la que las habilidades requeridas se encuentran en equilibrio con las capacidades personales, los objetivos sobre el desempeño son claros y el feedback es inmediato. El presente trabajo tiene como objetivos: identificar y caracterizar las Experiencias de Fluidez en personas mayores; comparar adultos jóvenes (30 a 45 años) y adultos mayores (60 a 79 años); comparar dos grupos de personas mayores (de 60 a 69 años y de 70 a 79 años) y analizar las similitudes y diferencias por género. Se efectúa un análisis metateórico de estudios realizados en Argentina, con la administración del Cuestionario de Experiencias de Fluidez. Los resultados muestran experiencias en proporciones similares entre los grupos y diferencias por género. Se concluye la importancia de profundizar el estudio a fin de visualizar capacidades y fortalezas en las personas mayores que serán de utilidad en el diseño de dispositivos de intervención.

Palabras claves: experiencias de fluidez; vejez ; grupo de edad; género.

FLOW AND OLDNESS. REVIEW OF DIVERSE FINDINGS RESEARCH.

ABSTRACT

The Flow Experiences are a positive aspect in people's lives. A psychological state that is reached in the development of an activity with a high intrinsic motivation, the skills required are in balance with personal capacities, the performance targets are clear and the feedback is immediate. This paper aims to: identify and to characterize Flow Experiences in the elderly, to compare young adults (30 to 45 years) and elderly (60 to 79 years), to compare two groups of elderly (60 to 69 years and 70 to 79 years) and to evaluate the similarities and differences by gender. A metatheoretical analysis of the studies is carried out in Argentina, which the administration of the Flow Experiences Questionnaire. Findings show that the experiences appear in similar proportion between the groups and the existence of differences by gender. Finally, the importance of further study in order to view capabilities and strengths in the elderly is concluded. They will provide useful knowledge to develop intervention strategies.

Keywords: Flow Experiences; oldness; aging group; gender.

¹ Facultad de Psicología – Universidad Nacional de Mar del Plata. Argentina.

² Facultad de Psicología – Universidad Nacional de Mar del Plata. Argentina.

Introducción

El proceso de envejecimiento de las personas requiere, para su comprensión, de un enfoque biopsicosocial. Si bien, a lo largo de la historia, en los estudios sobre el envejecimiento y la vejez, la Biología ha sido el campo de investigación predominante, el conocimiento tanto de dicho proceso como de esta etapa vital no se agota en la comprensión de los procesos biomédicos involucrados.

De acuerdo con Schok (1984), Busse y Maddox (1985), Thomae (1976, 1993), (citado en Lehr, 2002) el hallazgo más importante de los estudios longitudinales ha sido la heterogeneidad del envejecimiento y la existencia de una amplia variabilidad interindividual. Existen pruebas empíricas que confirman la importancia de los aspectos psicológicos como predictores de la longevidad y de la calidad de vida. De acuerdo con los resultados alcanzados a partir del estudio longitudinal BOLSA (Lehr, 1993), la capacidad cognitiva, la valoración subjetiva de la propia salud, el sentirse útil y la participación en actividades son los mejores predictores de longevidad. En este sentido, los organismos internacionales han reconocido la importancia de estos y otros aspectos psicológicos para el logro de una mayor calidad de vida en la vejez.

Con respecto a la participación en actividades y el sentirse útil, Csikszentmihalyi (1975, 1996, 1997, 1998, 1999) utiliza el término Flow o Experiencia de Fluidez para referirse al estado psicológico que experimentan las personas cuando se involucran en actividades motivadas intrínsecamente. Este autor, se ha dedicado al estudio de dichas experiencias en personas jóvenes y se ha interesado especialmente por la descripción densa de las características y las condiciones necesarias para su aparición. Según el autor, las personas buscan alcanzar este estado en sus actividades ya que implica un nivel óptimo de experiencia, alejado de la ansiedad y del aburrimiento. Esto es posible debido, básicamente al equilibrio entre las habilidades que demanda una actividad y las que el individuo cree disponer o dispone para realizarlas. Por el contrario, cuando las habilidades personales superan a las requeridas, las personas intentan complejizar la actividad para no experimentar aburrimiento o abandonan la misma. Asimismo, cuando las habilidades requeridas superan ampliamente o no coinciden con las que dispone el individuo éste podrá experimentar ansiedad, sin lograr fluidez. Esto se haya directamente vinculado con la sensación de control sobre la actividad, es por eso que la retroalimentación inmediata sobre la ejecución y la claridad en los objetivos son características esenciales para el logro de experiencias óptimas.

El hecho de comprender la actividad permite conocer el grado en que la ejecución depende directamente de cómo se esté realizando. Por lo tanto, no es suficiente con que ésta sea novedosa o interesante en sí misma sino que además se requiere de la articulación entre el tipo de actividad, la motivación y las habilidades que dispone el individuo.

Las experiencias de fluidez reciben su denominación por el modo en que las personas describen la sensación mental y corporal luego de vivenciarlas. La situación “fluye”, la percepción del tiempo se distorsiona -pudiendo transcurrir de un modo más rápido o más lento-, la atención se encuentra dirigida con exclusividad a aquellos estímulos que son indispensables para la realización de la actividad, quedando por fuera de la conciencia otros estímulos e incluso los pensamientos sobre el propio estado mental. La habilidad para poder experimentar este estado varía entre las personas debido tanto a condiciones innatas como también al aprendizaje logrado a lo largo de su vida acerca de los modos de alcanzarlo y mantenerlo.

En cuanto a los antecedentes de investigación, la fluidez ha sido escasamente explorada de manera empírica. Los estudios se han focalizado en reconocer dicho estado durante la ejecución de actividades físicas y deportivas en personas jóvenes, en especial en la exploración de su relación con el clima motivacional y con el trato del docente o el entrenador involucrado en la actividad (González-Cutre, Sicilia & Moreno, 2006; Moreno, Cervelló, Martínez Galindo & Alonso, 2007). También se hallaron antecedentes en relación al aprendizaje escolar (Calderón Sanchez, 2003) y al trabajo (Salanova, Martínez, Cifre & Schaufeli, 2005).

Sin embargo no se cuenta con investigaciones sobre el tema en población adulta mayor que aporten conocimiento acerca de su presencia en dicho grupo etéreo y de sus posibles contribuciones en el mejoramiento de su calidad de vida. El estudio, comprensión y potenciación de las diversas capacidades individuales de las que disponen los adultos mayores ya sea para enfrentar los problemas y eventos difíciles con anterioridad a que ocurran, o para reinstaurar el equilibrio perdido cuando éstos ya han ocurrido, ha sido considerado como una de las vías centrales para el logro de una vejez competente (Fernández Ballesteros, 1986, 1996).

Considerando que en la sociedad actual los adultos mayores disponen de escasas oportunidades de involucrarse en actividades interesantes y/o motivantes, entre los aspectos positivos nos interesa especialmente profundizar el conocimiento acerca de las Experiencias de Fluidez (Csikszentmihalyi, 1998). Al respecto, el presente trabajo tiene como objetivos: 1) identificar y caracterizar las Experiencias de Fluidez en personas mayores, 2) comparar dichas experiencias entre adultos jóvenes (30 a 45 años) y adultos mayores (60 a 79 años), 3) comparar las experiencias de fluidez en dos grupos de personas mayores (de 60 a 69 años y de 70 a 79 años) y 4) analizar las similitudes y diferencias existentes por género. A tal fin se efectúa un análisis metateórico de los hallazgos de diferentes estudios exploratorios que fueron diseñados y ejecutados con el fin de generar conocimiento acerca de dichas experiencias. Los mismos fueron realizados en la ciudad de Mar del Plata de la República Argentina durante los años 2009 y 2010.

En lo referido a cuestiones de orden metodológico, en todos los estudios los datos fueron relevados mediante la aplicación de: 1) un cuestionario estandarizado que exploraba datos sociodemográficos - edad, sexo, estado civil, nivel de instrucción y conformación de grupo conviviente- y 2) el Cuestionario de experiencias de fluidez (Csikszentmihalyi, 1998).

La administración de este último instrumento incluye la lectura de tres citas que describen la sensación (mental y corporal) de una persona al experimentar fluidez y la posterior indagación que proporciona información acerca de: 1) si tiene el tipo experiencia que describen las citas, 2) qué se encontraba haciendo en ese momento y 3) qué dio origen, mantenimiento y finalización a las mismas. Por último y solo en el caso de que la persona haya tenido la experiencia, se incluyen una serie de afirmaciones a las que la persona responde de acuerdo con el grado en que describan su propia experiencia en lo referido a: concentración, claridad de objetivos, capacidad para afrontar las exigencias de la situación, ansiedad, aburrimiento, distracción, distorsión en el paso del tiempo disfrute y elección de la actividad. El instrumento fue aplicado a muestras de adultos jóvenes y/o adultos mayores- seleccionadas de manera intencional cuyas características serán descriptas más adelante para cada estudio en particular.

La participación de los sujetos fue voluntaria y anónima y la administración se realizó en el espacio de entrevistas individuales de una duración aproximada de 35 minutos. Los datos fueron analizados cuantitativamente como se expone a continuación.

Caracterización y comparación de las experiencias de fluidez en adultos jóvenes y adultos mayores

La caracterización y comparación de las experiencias de fluidez por grupo de edad fue lograda a partir de la ejecución de variados estudios. En primer lugar se efectuó una investigación exploratoria con el objetivo de identificar la presencia o ausencia de experiencias de fluidez y describir las características de las mismas en: 1) personas de 30 a 45 años y 2) de 60 a 75 años (Sabatini & Arias, 2009).

La muestra estuvo constituida por 60 sujetos de la ciudad de Mar del Plata (30 adultos jóvenes de 30 a 45 años -14 varones y 16 mujeres y 30 adultos mayores de 60 a 89 años- 6 varones y 24 mujeres). La media de edad para el grupo de adultos jóvenes fue de 36,2 y el desvío de 4,8; para los adultos mayores la media fue de 70,6 y el desvío de 8,0. Con respecto al nivel de instrucción dentro del grupo de adultos jóvenes, 3 tenía primaria completa, 9 poseían secundaria completa y 18 habían completado estudios superiores. Con respecto al estado civil, 10 eran solteros, 15 casados y 5 separados.

En lo referido al grupo de los adultos mayores, 4 no habían completado el nivel primario de enseñanza, 5 tenían primaria completa, 15 tenían secundaria completa y 6 tenían nivel terciario o universitario completo. Dieciocho de ellos eran casados, 8 viudos, 3 solteros y 1 separado.

Como resultado de este trabajo se encontró que estas experiencias se presentaban en proporciones similares en ambos grupos etáreos, 16 adultos mayores y 18 adultos jóvenes informaron tener actualmente Experiencias de Fluidez. Este primer resultado fue importante debido a que cuestiona uno de los prejuicios más extendidos acerca de la vejez, que señala a esta etapa vital como un momento de la vida caracterizado por la pasividad, carente de actividades significativas y gratificantes.

En contraposición a esta idea, las personas mayores priorizaron como motivo que origina dicha experiencia el placer y el disfrute de la actividad, mientras que los adultos jóvenes destacaron la concentración que requiere la misma. En cuanto al tipo de actividad en que alcanzaban este especial estado psicológico, ambos grupos mencionaron una amplia variedad, entre las que se incluían actividades físicas (n:9), artísticas (n:9), recreativas (n:11), deportivas (n:5), sociales (n:1), domésticas (n:3), de estudio (n:4), religiosas (n:2) y laborales (n:7). Las diferencias entre estos grupos se encontraron principalmente en el hecho de que las personas mayores mencionaron escasamente a las actividades laborales (n:1), -lo que se explicaría en parte por haberse jubilado- en comparación con los jóvenes que las informaron más frecuentemente (n:6). Sin embargo, aunque escasamente, otras tareas como las domésticas y las religiosas solo fueron mencionadas por el grupo de más edad.

Estos hallazgos se profundizaron en un segundo estudio (Sabatini & Arias, 2010) a partir de una muestra más numerosa compuesta por 120 sujetos de la ciudad de Mar del Plata (60 adultos jóvenes de 30 a 45 años -30 varones y 30 mujeres- y 60 adultos mayores de 60 a 75 años -30 varones y 30 mujeres-). La media de edad para el grupo de adultos jóvenes fue de 36,7 y el desvío de 5,3; para los adultos mayores la media fue de 67,8 y el desvío de 4,5. Con respecto al nivel de instrucción, dentro del grupo de adultos jóvenes 6 poseían primaria completa, 26 poseían secundaria completa y 28 terciario o universitario completo. Con respecto al estado civil, 31 eran casados, 21 solteros y 8 separados.

En lo referido al grupo de los adultos mayores 2 no habían completado el nivel primario, 24 poseían primaria completa, 27 secundaria completa y 7 habían alcanzado el nivel terciario o universitario. De ellos, 36 eran casados, 10 separados y 14 viudos.

A partir del análisis cuantitativo de los datos se arribó a resultados similares a los del estudio anteriormente expuesto, encontrando además que si bien en ambos grupos de

edad se atribuía en mayor medida el fin de la experiencia de fluidez al hecho de que la actividad que estaban realizando finalizara, en los jóvenes dicho estado se interrumpía, más frecuentemente que en los adultos mayores por la necesidad de comenzar una actividad obligatoria. Esto nos permitió pensar que en la vejez no solo no disminuyen los niveles de gratificación que produce la actividad, si no que estas experiencias óptimas pueden sostenerse por más tiempo, sin verse interrumpidas por la obligatoriedad de otras actividades.

Además, se observó la presencia de un tipo de experiencia positiva que si bien presentaba características similares a las descritas para el estado de fluidez, no reunía la totalidad de las mismas. La situación más frecuente consistía en aquellas personas que desarrollaban alguna actividad altamente gratificante, pero que no presentaban los niveles de concentración característicos (esto puede deberse fundamentalmente a que la actividad no requería niveles de concentración tan altos) o que no percibían una distorsión especial en el paso del tiempo (mayor rapidez o lentitud).

A fin de incorporar en el análisis este tipo de vivencias y de enriquecer el conocimiento en esta temática, las hemos denominado como experiencias de fluidez “incompletas” diferenciándolas de aquellos casos en los que el desafío y la concentración son elevados (Sabatini & Arias, 2009). Si bien no fue el objetivo de esta investigación explorar el “savoring” (Bryant & Veroff, 2007) podría pensarse que este tipo de experiencias corresponden a lo que se entiende por este concepto, el mismo describe el proceso en el que una persona puede darse cuenta de la satisfacción que obtiene al realizar una actividad que le gusta, sin que la misma implique un reto necesariamente.

Efectuar esta diferenciación permitió visualizar que las personas mayores, a diferencia de las jóvenes, presentaban en mayor medida el tipo de experiencia que hemos denominado “incompleta”, lo cual demuestra la importancia de profundizar su estudio en el grupo de más edad (Ver Tabla 1 y Tabla 2).

Tabla 1: Presencia de Experiencias de fluidez según grupo de edad.

Grupo de edad	Presencia de experiencias de fluidez							
	No		Si-Incompleta		Si-Completa		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Adultos jóvenes	18	30,0	15	25,0	27	45,0	60	100,0
Adultos mayores	11	18,3	26	43,4	23	38,3	60	100,0
Total	29	24,2	41	34,2	50	41,6	120	100,0

Tabla 2: Motivos que dieron finalización a la experiencia de fluidez por grupo de edad.

Motivo de finalización de la experiencia de fluidez	Adultos jóvenes				Adultos mayores			
	SI		NO		SI		NO	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Fin de la actividad	23	54,8	19	45,2	34	69,4	15	30,6
Comienzo de una actividad obligatoria	17	40,5	25	59,5	9	18,4	40	81,6
Distracción	4	9,5	38	90,5	5	10,2	44	89,8

Nota: la suma de los porcentajes puede superar 100 y la de los totales el n debido a que podían informar más de un motivo de finalización.

Comparación de las experiencias de fluidez en dos grupos de edad de personas mayores

Con posterioridad a los trabajos expuestos anteriormente, se desarrolló una investigación con el objetivo de explorar si las experiencias de fluidez se presentaban en los adultos mayores de 60 a 69 años en proporciones similares a los de mayor edad, de 70 a 79 años. En este estudio la muestra estuvo constituida por 160 adultos mayores de la ciudad de Mar del Plata, 80 de cada grupo de edad. Para los de 60 a 69 años la media fue de 64,6 y el desvío 2,9. De este grupo 3 tenían primaria incompleta, 15 habían completado los estudios primarios, 48 tenían secundaria completa y 14 habían completado el nivel terciario o universitario.

En relación al estado civil, 4 eran solteros, 54 casados, 9 separados y 13 viudos. Para el grupo de 70 a 79 años la media fue de 74,8 y el desvío 3,1. De este grupo 5 no habían completado el nivel primario, 46 tenían primaria completa, 19 secundaria completa y 10 habían completado el nivel terciario o universitario. En cuanto al estado civil, 3 eran solteros, 35 casados, 9 separados y 33 viudos. En este caso se encontró que ambos grupos presentaban fluidez en proporciones similares (Ver Tabla 3).

Tabla 3: Presencia de Experiencias de fluidez según grupo de edad en adultos mayores.

Edad	Presencia de experiencias de fluidez							
	No		Si - Incompleta		SI- Completa		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
60 a 69 años	21	26,2	35	43,8	24	30,0	80	100,0
70 a 79 años	22	27,4	31	38,8	27	33,8	80	100,0
Total	43	26,8	66	41,3	51	31,9	160	100,0

Sin embargo, en el grupo de más edad las experiencias completas superaban a las incompletas mientras que en los adultos mayores más jóvenes las experiencias incompletas fueron mencionadas en mayor medida que las completas. Asimismo, se hallaron similitudes entre los adultos mayores de distintos grupos etáreos al considerar los motivos que permiten y facilitan este tipo de experiencias.

El gusto por la actividad fue mencionado prioritariamente, la concentración apareció en segundo lugar - aunque con frecuencia muy inferior al primero. La libre elección, el manejo de la actividad y la creatividad fueron mencionadas muy escasamente (Ver Tabla 4).

Tabla 4: Motivos que dieron origen a la experiencia de fluidez en cada grupo de edad de adultos mayores.

Origen de la experiencia de fluidez	60 a 69 años				70 a 79 años			
	SI		NO		SI		NO	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Gusto por la actividad	46	79,3	12	20,7	44	77,2	13	22,7
Libre elección	2	3,4	56	96,6	1	1,8	56	98,2
Manejo de la actividad	2	3,4	56	96,6	2	3,5	55	96,5
Creatividad	3	5,2	55	94,8	0	0,0	57	100,0
Concentración	12	20,7	46	79,3	12	21,1	45	78,9

Nota: la suma de los porcentajes puede superar 100 y la de los totales el n debido a que podían informar más de un motivo de finalización.

Con respecto al motivo de finalización de la experiencia de fluidez, los entrevistados manifestaron mayoritariamente que fue consecuencia de culminar la actividad que la originaba. Sin embargo, efectuando una comparación por grupos de edad, se encontró que los adultos de 70 a 79 años refieren en mayor medida éste motivo. El comienzo de una actividad obligatoria como fin de la experiencia fue superior en el grupo de 60 a 69 años. La distracción apareció muy escasamente en ambos grupos y no se hallaron diferencias entre ambos grupos (Sabatini & Zariello, 2010) (Ver Tabla 5).

Tabla 5: Motivos que dieron finalización a la experiencia de fluidez en cada grupo de edad de adultos mayores.

Motivo de finalización de la experiencia de fluidez	60 a 69 años				70 a 79 años			
	SI		NO		SI		NO	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Fin de la actividad	33	56,9	25	43,1	38	66,7	19	33,3
Comienzo de una actividad obligatoria	22	37,9	36	62,1	14	24,6	43	75,4
Distracción	4	6,9	54	93,1	5	8,8	52	91,2

Nota: la suma de los porcentajes puede superar 100 y la de los totales el n debido a que podían informar más de un motivo de finalización.

Estos datos, nos permiten señalar que las experiencias de fluidez no solo continúan vigentes durante la vejez sino que además parecen profundizarse conforme avanza la edad, ya que una serie de condiciones que involucran aspectos individuales y sociales propician el experimentar dicho estado.

Similitudes y Diferencias en las experiencias de fluidez por género

El estudio de la fluidez desde una perspectiva de género fue realizado a partir de la muestra de 120 personas (60 adultos jóvenes de 30 a 45 años -30 varones y 30 mujeres- y 60 adultos mayores de 60 a 75 años- 30 varones y 30 mujeres) anteriormente descrita en el apartado sobre “Caracterización y comparación de las experiencias de fluidez en adultos jóvenes y adultos mayores”. Efectuando un análisis del total de los casos, se observó que los estados de fluidez se presentaban en condiciones diferentes en los varones y las mujeres (Sabatini & Arias, 2010).

En lo que respecta a la profundidad o alcance de la experiencia de fluidez pudo observarse que, si bien la diferencia no era significativa estadísticamente, mientras que el 78,3 % de las mujeres han tenido estas experiencias, en los hombres se presenta en el 73,3 %. Sin embargo, si consideramos solo la experiencia completa, el de los hombres (45,0%) es superior al alcanzado por las primeras (38,3%). La asunción de una mayor cantidad de roles por parte de las mujeres podría explicar que las mismas se concentren menos en una sola actividad. En el mismo sentido, un mayor número de mujeres mencionaron como finalización de la experiencia la necesidad de involucrarse en actividades obligatorias.

También se hallaron diferencias por género en cuanto al tipo de actividad generadora de tales experiencias. En el grupo de varones las actividades mencionadas con mayor frecuencia fueron, las recreativas (n:18), deportivas (n:15) y físicas (n:12), en cambio las mujeres, mencionaron en primer lugar las actividades físicas (n:18), luego las recreativas (n:16) y en tercer lugar las artísticas (n:14). Asimismo, otras actividades como

las religiosas y domésticas fueron solamente mencionadas por este grupo (n:2). Las actividades referidas por los varones podrían implicar niveles más altos de concentración. Así, por ejemplo, los deportes han sido el eje en las investigaciones acerca de las experiencias de fluidez en grupos de adolescentes o adultos jóvenes. En este sentido podemos pensar que existen factores culturales que propician en mayor grado en los varones el involucrarse en actividades de competencia y de mayor control. Las mujeres en cambio, suelen implicarse con mayor frecuencia en actividades diversas y en las cuales el grado de control requerido no presenta la misma intensidad.

Un análisis posterior centrado en la comparación por género y considerando únicamente el grupo de adultos mayores, mostró las mismas tendencias que habían sido encontradas para la muestra total. Con respecto a la profundidad de la experiencia, nuevamente el porcentaje de mujeres que refirió experimentar fluidez (83,3%) – incluyendo completa o incompleta- fue levemente mayor que el de los varones (80,0%). Sin embargo, el porcentaje de estos últimos que manifestó tener el tipo de experiencia completa (43,3%) fue mayor que en el caso de las mujeres (33,3%).

Entre los motivos que dieron origen a la experiencia de fluidez tanto en las mujeres como en los varones fue mencionado prioritariamente el gusto por la actividad (n:61). Le sigue, en orden de frecuencia decreciente, la concentración (n:27) aunque con frecuencias muy inferiores al primero. La libre elección, el manejo de la actividad y la creatividad fueron escasamente mencionadas (n:17). Los hombres mencionaron en mayor medida que las mujeres a la concentración como factor importante para el logro de fluidez mientras que las mujeres resaltaron el gusto por la actividad. Con respecto a la finalización del estado de fluidez, se mencionó como motivo principal la culminación de la actividad que la originaba (n:57). Sin embargo, un número elevado de mujeres (n:18) - a diferencia de los varones (n:8) - mencionó que el motivo de dicha finalización había sido el comienzo de otra actividad obligatoria. La distracción fue mencionada muy escasamente tanto en las mujeres como en los varones (n:9).

Conclusiones

El análisis metateórico efectuado en este trabajo constituye un aporte en el estudio de las experiencias de fluidez en las personas mayores. Si bien los trabajos analizados han sido estudios exploratorios -por la escasez de antecedentes de investigación sobre el tema- pueden efectuarse algunas conclusiones preliminares que sirvan de insumo para futuros estudios.

Por una parte, el hecho de que las experiencias de fluidez se presenten en proporciones similares en los adultos mayores y los adultos jóvenes, muestra que las mismas siguen vigentes en esa etapa de la vida, cuestionando estereotipos negativos acerca de la vejez que resaltan únicamente las pérdidas. De acuerdo con el modelo SOC (Baltes & Staudinger, 2000; Baltes & Freund, 2007) puede afirmarse que si bien las pérdidas están presentes, y de hecho muchas de las actividades que anteriormente brindaban fluidez ya no se continúan en la vejez, puede observarse que las personas mayores seleccionan activamente las actividades que realizan, compensan la pérdida de algunas de ellas a partir de la inclusión de otras -en especial de aquellas que les generan gusto y placer- y optimizan sus recursos para el desarrollo de las mismas, la búsqueda de nuevos desafíos y el logro de fluidez.

Esto demuestra además la posibilidad de los adultos mayores de continuar desarrollando su potencial y aumentando su bienestar, contrariamente a la creencia de la rigidez como una característica propia de la vejez. Por el contrario las investigaciones

demuestran que a mayor edad las experiencias de fluidez no solo siguen vigentes sino que además pueden ser experimentadas en mayor profundidad.

A pesar de las diferencias encontradas en las experiencias de fluidez por grupo de edad, al efectuar la comparación por género se observan diferencias entre las mujeres y los varones que parecen ser independientes del grupo etáreo. Por ejemplo, tanto las mujeres jóvenes como las adultas mayores experimentan en mayor medida el tipo de experiencia de fluidez que hemos denominado incompleta, y refieren en mayor medida que los varones que la misma finaliza al comenzar otra actividad de carácter obligatorio. En cambio, los varones han referido mayor cantidad de experiencias de fluidez propiamente dichas así como la posibilidad de que la misma finalice solo cuando la actividad se ha terminado.

Finalmente se concluye la importancia de incorporar al estudio del envejecimiento los aspectos positivos, debido a que los mismos complementan los tradicionales estudios sobre la vejez centrados de manera predominante en el deterioro de las funciones biológicas y la patología. El logro de un conocimiento más completo sobre esta etapa vital permitirá derribar falsos prejuicios y estereotipos que influyen en la conformación de una visión acerca de la vejez que limita la participación y la plena auto-realización de las personas mayores. El reconocimiento del interjuego constante entre pérdidas y ganancias así como de la posibilidad de desarrollar el potencial humano a lo largo de toda la vida es un trabajo que compromete a la ciencia y a la sociedad toda.

Más allá de los aportes que estos hallazgos de investigaciones realizan en lo referido a conocimientos teóricos, también efectúan contribuciones de relevancia en el diseño de estrategias de intervención con personas mayores que se dirijan tanto a la asistencia y tratamiento como a la prevención y promoción de la salud. Considerando que las experiencias de fluidez se relacionan estrechamente con el bienestar y la calidad de vida, constituyen importantes recursos para la acción brindando herramientas para el trabajo con personas mayores.

Referencias Bibliográficas

- Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (2000). Wisdom: A metaheuristic (programmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist, 55*, 122-136.
- Baltes, P. B., & Freund, A. M. (2007). El potencial humano como orquestación de la sabiduría y la optimización selectiva de compensaciones. En L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger. *Psicología del potencial humano. Cuestiones fundamentales y normas para una psicología positiva*. (p. 45-61). Barcelona: Gedisa.
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring. A new model of positive experience*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Calderón Sanchez, G. (2003). *Relación entre la experiencia subjetiva del estado de fluidez y la comprensión lectora*. Tesis para obtener el título de Psicólogo, Escuela de Ciencias Sociales, Departamento de Psicología, Universidad de las Américas Puebla, Cholula, México. Disponible en la World Wide Web: <http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lps/calderon_s_gi/portada.html>.
- Carr, A. (2007). *Psicología Positiva. La Ciencia de la Felicidad*. Barcelona: Paidós Ibérica.

- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York: HarperCollins.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow*. New York: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. (1998). *Experiencia óptima: Estudios psicológicos del Flujo en la Conciencia*. Bilbao: Descleé de Brouwer.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American psychologist*, 54 (10), 821-827.
- Fernández Ballesteros, R. (1986). Hacia una vejez competente un desafío a la ciencia y a la sociedad. En M. Carretero, J. Palacios & A. Marchesi (comps). *Psicología Evolutiva 3. Adolescencia, Madurez y Senectud*. (p. 139-258). Madrid: Alianza.
- Fernández Ballesteros, R. (1996). *Calidad de vida en la vejez en los distintos contextos*. Madrid: Instituto Nacional de Servicios Sociales.
- González-Cutre, D., Sicilia, A., & Moreno, J. A. (2006). *Las estrategias de disciplina y la motivación autodeterminada como predictoras del flow disposicional en jóvenes deportistas*. En M. A. González, J. A. Sánchez & A. Areces (Eds.). IV Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte. (p. 740-744). A Coruña: Xunta de Galicia.
- Lehr, U. (1993). Model of well-being in old age and its consequences. En J. J. F. Schorrots (Ed). *Aging, Health & Competence*. (p. 293-300). Amsterdam: Elsevier.
- Lehr, U. (2002). Procesos de envejecimiento- la necesidad de investigación longitudinal, interdisciplinaria y transcultural. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 34 (1-2), 29-39.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., Martínez Galindo, C., & Alonso, N. (2007). Predicción del flow disposicional según el clima motivacional y el trato generado por el profesor en clase de educación física. *Análisis y Modificación de Conducta*, 33, 207-228.
- Sabatini, M. B., & Arias, C. J. (2009). *Experiencias de fluidez. Un estudio comparativo en adultos jóvenes y adultos mayores de la ciudad de Mar del Plata*. Comunicación presentada en el XVI Jornadas de Investigación y Quinto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Buenos Aires. Publicado en memorias de congreso: ISSN 1669-5097.
- Sabatini, M. B., & Arias, C. J. (2009). *Experiencias de Fluidez y Bienestar Psicológico. Un estudio con Adultos Mayores*. Comunicación presentada en el Simposio "Investigaciones en Psicología de la Vejez. Nuevos enfoques nuevas perspectivas" en el 2º Congreso Internacional de Investigación de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de La Plata. La Plata.

Sabatini, M. B., & Arias, C. J. (2010). *Hallazgos acerca de las Experiencias de Fluidez. Diferencias por grupos de edad y género*. Comunicación presentada en el Undécimo Congreso Virtual de Psiquiatría. Disponible en la World Wide Web: <<http://www.bibliopsiquis.com/bibliopsiquis/bitstream/10401/932/1/17cof945528.pdf>>.

Sabatini, M. B., & Zariello, M. F. (2010). *Estudio comparativo de las Experiencias de Fluidez en dos grupos etéreos*. Comunicación presentada en el XVII Jornadas de Investigación y Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Buenos Aires. Publicado en memorias de congreso: ISSN 1667-6750.

Salanova, M., Martínez, I. M., Cifre, E., & Schaufeli, W. (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.

Endereço para correspondência:

Claudia Josefina Arias

Domicilio: J. Mariani 6557

7600- Mar del Plata

Argentina

E- mail: cjarias@mdp.edu.ar

Recebido em 15/12/2010.

Aceito para publicação em 28/04/2011.