

## Flow experimentado por atletas de maratón antes, durante y después de la competición

Manuel G. Jiménez-Torres, Débora Godoy-Izquierdo,

Departamento de Personalidad, Evaluación Tratamiento Psicológico. Facultad de Psicología  
Grupo de Investigación Psicología de la Salud y Medicina Conductual (CTS-267)  
Universidad de Granada

María J. Ramírez, Estefanía Navarrón

Grupo de Investigación Psicología de la Salud y Medicina Conductual (CTS-267)  
Universidad de Granada

y Juan F. Godoy García,

Departamento de Personalidad, Evaluación Tratamiento Psicológico. Facultad de Psicología  
Grupo de Investigación Psicología de la Salud y Medicina Conductual (CTS-267)  
Universidad de Granada

### Resumen:

**Antecedentes:** el concepto de flow hace referencia a diferentes sensaciones que pueden experimentar las personas cuando realizan una actividad físico-deportiva u otro tipo de actividades de la vida diaria. **Objetivo:** comparar los niveles de flow experimentado antes de iniciar la actuación deportiva, durante la actuación deportiva y después de la misma. **Método:** participaron en el estudio 153 deportistas practicantes de atletismo de fondo con edades comprendidas entre 19 y 70 años. A partir de la FSS-2 se midió el flow experimentado antes, durante y después de las mejores actuaciones deportivas. **t:** existen diferencias significativas en el flow experimentado antes, durante y después del acontecimiento deportivo. Durante dicho acontecimiento es cuando se experimenta un mayor nivel de flow. **Conclusiones:** es la propia actividad deportiva la que actúa en mayor medida como precursora de flow y no otro tipo de acontecimientos que puedan ocurrir inmediatamente antes y después de la misma. La mayoría de las dimensiones del flujo ocurren durante la actividad deportiva y no antes o después de dicha actividad.

**Palabras clave:** flow, atletismo, maratón, experiencia óptima, competición.

### Abstract:

**Introduction:** The flow experience encompasses a combination of subjective phenomena that people may experience when performing exercise, sports or other activities in daily life. **Objective:** To compare flow levels experienced before, during and after a remarkable athletic performance. **Method:** The study involved 153 running athletes aged between 19 and 70 years old. Flow episodes before, during and after their remembered best performance were assessed. **Results:** Significant differences were found for flow episodes experienced before, during and after the competition. The athletes experienced more frequently/deeper flow episodes during their best competition. **Conclusions:** Most of the core features of flow occur during the athletic activity and not before or after it. Most of the dimensions of the flow occur during athletic activity and not before or after such activity.

**Key words:** flow, athletics, marathon, optimal experience, competition.

Recibido: 28/06/2013 Aceptado: 23/10/2013

### INTRODUCCIÓN

El flow se ha descrito como un estado en el que la persona puede olvidarse de sí misma y de sus preocupaciones, para sentirse totalmente absorta en la tarea que está llevando a cabo y disfrutarla al máximo, y con el que el rendimiento cumbre parece ser algo natural y cotidiano. Csikszentmihalyi (1990) destacó nueve características fundamentales de la experiencia de flow: 1) equilibrio entre reto y habilidad, 2) fusión entre la atención y la acción, 3) metas claras, 4) feedback sin ambigüedad, 5) concentración en la tarea, 6) sensación de control, 7) pérdida de conciencia del propio ser,

8) transformación del tiempo y 9) experiencia autotélica. Se han encontrado evidencias consistentes para las nueve características destacadas anteriormente (Jackson, 1992). Desde estos estudios iniciales, numerosos trabajos han apoyado la existencia de estas experiencias extraordinarias, así como sus influencias positivas sobre el rendimiento (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002).

### OBJETIVO

Nuestro objetivo fue comparar los episodios de flow experimentados antes, durante y después de actuaciones deportivas exitosas para conocer en qué medida se presentan cada una de las nueve dimensiones del flow durante esos tres periodos.

#### Datos de contacto:

Campus Universitario de Cartuja, 18071. Granada (Spain)  
Tel.: (+34) 958 242331, Fax: (+34) 958 243749  
mjitor@ugr.es

## MÉTODO

Participaron en el estudio 153 deportistas practicantes de atletismo de fondo (88 hombres y 65 mujeres; 57.50% y 42.5% respectivamente), con edades comprendidas entre 19 y 70 años ( $M = 39.69$ ;  $DT = 9.93$ ). La práctica semanal de los participantes se situó en una media de 6.76 horas ( $DT = 4.83$ ). La historia deportiva media informada fue de 10.33 años ( $DT = 7.59$ ). Todos los participantes competían de forma regular.

El flow experimentado antes, durante y después de las mejores actuaciones deportivas fue evaluado a partir del cuestionario estandarizado *Flow State Scale-2* (Jackson y Eklund, 2004), utilizando un solo ítem por dimensión. Al deportista se le hacía pensar, recordar y recrear su mejor competición, y en dicho contexto se le pedía que indicara en una escala tipo Likert de 1= nunca a 5= siempre con qué frecuencia había experimentado cada una de las nueve características del flow ya señaladas anteriormente (Anexo 1).

Se solicitó a los participantes su colaboración voluntaria en una investigación que pretendía conocer las sensaciones que habían experimentado antes, durante y después de sus mejores actuaciones deportivas. Los cuestionarios fueron administrados el día anterior a la celebración del Maratón de Sevilla de 2009. La organización nos proporcionó un stand en la *Feria del Corredor* donde fuimos recibiendo a los corredores según pasaban a recoger su dorsal.

## RESULTADOS

Encontramos diferencias significativas en el flow total experimentado *antes, durante y después* del acontecimiento deportivo recordado (Tabla 1). Durante dicho acontecimiento es cuando se experimenta un mayor nivel de flow. Todas las dimensiones muestran esa tendencia, excepto la dimensión *metas claras*, para la que no se han obtenido diferencias significativas. Las comparaciones *antes-durante, durante-después y antes-después*, tanto para el flow total como para cada una de sus dimensiones (Tabla 2) muestran que las puntuaciones totales de flow *antes-durante y durante-después* fueron significativamente diferentes, apareciendo los mayores niveles de fre-

Tabla 2: Contrastes a posteriori antes-durante, durante-después y antes-después

Dimensión	Contraste	Z	p
Total	Antes-Durante	-6.39	0,000**
	Durante-Después	-5.18	0,000**
	Antes-Después	-.10	0,918

\*  $p < 0.05$ ; \*\*  $p < 0.01$

cuencia o profundidad de la experiencia durante el evento deportivo. Sin embargo, no hemos obtenido diferencias al comparar las experiencias de flow *antes y después* del acontecimiento deportivo. Al analizar individualmente cada dimensión obtenemos en general las mismas tendencias anteriores. Como excepción, no hubo diferencias en cuanto a *metas claras* antes y durante la actuación deportiva. Tampoco se encontraron diferencias entre *el durante y el después* de la actuación deportiva para *metas claras, feedback sin ambigüedad y experiencia autotélica o disfrute*. Por otro lado, la *concentración total* es más elevada en el periodo previo a la actuación deportiva que en el que sigue a la finalización de la misma. Por el contrario, el *feedback sin ambigüedad y el disfrute* están más presentes al terminar la prueba que antes de la misma.

## DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

De modo general, los resultados anteriores pueden interpretarse en el sentido de que es la propia actividad deportiva la que actúa en mayor medida como precursora de flow y no otro tipo de acontecimientos que puedan ocurrir inmediatamente antes o después. Así pues, la mayor parte de las dimensiones del flow suceden durante el evento deportivo y no antes o después del mismo. Sólo las *metas claras* podrían tener cabida también antes del transcurso de la prueba y el *placer-disfrute* y el *feedback sin ambigüedad* podrían extenderse al período que sigue a la finalización de la misma.

También se constata la dificultad que entraña organizar una secuencia cronológica que integre las nueve dimensiones del flow en un modelo comprensivo de este fenómeno. No obstante, estudios como éste ayudan a comprender cómo las

Tabla 1: Comparación del nivel de flow experimentado antes, durante y después de una buena actuación deportiva

Dimensión	Periodo	M	DT	Rango	Chi-Cuadrado (Prueba de Friedman)	
						P
Total de componentes del flow	Durante	37,68	5,34	2,37	36,76	0,000**
	Antes	34,69	6,02	1,78		
	Después	34,67	5,95	1,85		
Contrastes (Prueba de Wilcoxon)	Z	Antes - Durante		Después - Durante		Después - Antes
	p	-6,39		-5,18		-0,10
		0,000**		0,000**		0,918

\*  $p < 0.05$ ; \*\*  $p < 0.01$

diferentes dimensiones del flow podrían organizarse temporalmente formando una o varias cadenas susceptibles de dar lugar a diferentes episodios de flow.

---

#### REFERENCIAS

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Finding flow: the psychology of optimal experience*. New York: Harter and Row.
- Jackson, A. S. y Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir en el deporte*. Barcelona: Editorial Paidotribo. (Original: *Flow in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1999).
- Jackson, A. S. y Eklund, C. R. (2004). *Flow scales manual*. Morgantown, WV: Fitness Information Technologies.

Jackson, S. A. (1992). Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 161-180.

---

#### AGRADECIMIENTOS:

Esta investigación ha sido realizada gracias a la financiación destinada al grupo de investigación de "Psicología de la Salud y Medicina Conductual" (CTS-0267) por la Consejería de Innovación, Ciencia y Empresa, Junta de Andalucía (España). Agradecemos a todos los que han hecho posible este estudio.