



Universidad
del Aconcagua

Facultad de Psicología

Tesis de Licenciatura en Psicología

*Experiencia óptima (flow) y rasgos
de personalidad en docentes de
nivel superior*

Alumno: Francisco Javier González del Solar

Directora: Dra. María de los Ángeles Páramo

Co Directora: Lic. Claudia García

Mendoza, septiembre de 2017

Hoja de evaluación

Tribunal examinador:

Presidente:

Vocal:

Vocal:

Profesor invitado: Dra. María de los Ángeles Páramo

Nota

Agradecimientos

A mi directora de tesis, Dra. María de los Ángeles Páramo, por su compromiso, guía y gran disponibilidad.

A mi familia, por su apoyo permanente, no sólo durante la carrera, sino a lo largo de toda mi vida.

A mi ahijado Fernandito que, con sus ganas constantes de jugar, hizo más divertido este último trayecto.

A mi sobrino Tomás, por su lucha y fuerza.

A mis amigos y a todas aquellas personas que durante este largo recorrido me apoyaron, acompañaron y con su ayuda permitieron que este trabajo se hiciera posible.

Resumen

En el marco de la Psicología Educacional, se propuso investigar la experiencia óptima en docentes universitarios.

Se trabajó con una metodología cuantitativa, con un diseño descriptivo-correlacional, buscando especificar propiedades, características y rasgos de los docentes en relación a sus experiencias de *flow*, intentando asociarlas en un patrón predecible (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio, 2006). La muestra, no probabilística intencional, estuvo compuesta por 46 docentes universitarios.

Como técnicas de recolección se utilizaron el Cuestionario de experiencia óptima de Mesurado (2009) y el Inventario Neo de la Personalidad Revisado (NEO-PI-R), adaptación argentina por Richaud de Minzi, Lemos y Oros (2004). Para el análisis se utilizaron estadísticos descriptivos, el coeficiente de correlación de Spearman y un nivel de significación mayor a 0,01.

Los resultados mostraron que, de los cinco factores de la personalidad estudiados – Neuroticismo, Apertura, Extraversión, Agradabilidad y Responsabilidad –, el Neuroticismo está correlacionado negativamente con la ocurrencia de la experiencia óptima en los docentes de la muestra. Mientras que la Extraversión, Agradabilidad y Responsabilidad correlacionaron positivamente en diferentes medidas. Entretanto, la Apertura es el único factor de la personalidad que no correlacionó con la experiencia óptima de los docentes de la muestra.

PALABRAS CLAVE: Experiencia óptima, *Flow*, personalidad, rasgos de personalidad, docentes de nivel superior.

Abstract

Within the Educational Psychological frame, it was proposed to research optimal experiences among university teachers.

Research was conducted with a quantitative methodology, and with a descriptive-correlational design, that aimed to specify properties, characteristics and features of teachers regarding their flow experiences, trying to associate them in a predictable pattern (Hernández Sampieri, Fernández Collado & Baptista Lucio, 2006). The sample, intentional non-probabilistic, was composed of 46 individuals working as university teachers.

To collect the data, were used technics such as the Optimal Experience Questionary by Mesurado (2009) and the Reviewed Personality Neo Inventory (NEO-PI-R), translated and adapted in Argentina by Richaud de Minzi, Lemos & Oros (2004). To analyze the data were used descriptive statistics, the Spearman correlation coefficient and a level of significance of 0,01.

Results showed that among the big five personality factors studied – Openness, Conscientiousness, Extraversion, Agreeability and Neuroticism -, Neuroticism had a negative correlation with optimal experience among the teachers of the sample. Whereas Conscientiousness, Extraversion and Agreeability were positively related to flow in different measures. Meanwhile, Openness was the only one which was not correlated to optimal experience.

KEY WORDS: Optimal experience, flow, personality, personality traits, university teachers.

Contenido

Hoja de evaluación.....	3
Agradecimientos.....	4
Resumen	5
Abstract	6
Introducción.....	10
Primera Parte: Marco teórico.....	13
Capítulo 1: Experiencia óptima en el contexto de la psicología positiva	14
1.1 Psicología positiva	14
1.2 Emociones positivas	16
1.3 El flow o experiencia óptima	17
1.4 Características del flow.....	19
1.5 Actividades que promueven el flujo	21
1.6 La personalidad autotélica	22
Capítulo 2: Personalidad en el modelo de los cinco factores	25
2.1 El estudio de la personalidad.....	25
2.2 Teoría de los rasgos	26
2.2.1 Gordon W. Allport	27
2.3 El modelo de los dieciséis factores de la personalidad.....	28
2.4 El modelo de los tres factores de la personalidad.....	29
2.5 El modelo de los cinco factores de la personalidad	30
2.5.1 Apertura a la experiencia	30
2.5.2 Responsabilidad	32

2.5.3	Extraversión	33
2.5.4	Agradabilidad	34
2.5.5	Neuroticismo	36
2.6	Relación entre personalidad y experiencia óptima.....	37
Capítulo 3: La profesión académica en el nivel superior		40
3.1	Introducción	40
3.2	El ejercicio de la profesión académica en Argentina.....	41
3.3	Aspectos centrales de la profesión académica	42
3.4	Condiciones de trabajo docente en Argentina	45
3.5	Un espacio para la individualidad	46
Segunda Parte: Marco Metodológico		48
Capítulo 4: Métodos y procedimientos		49
4.1	Objetivos	49
4.1.1	Objetivo general.....	49
4.1.2	Objetivos específicos	49
4.2	Hipótesis	49
4.3	Metodología	50
4.4	Descripción de la muestra.....	50
4.4.1	Sistema de selección	50
4.4.2	Caracterización	51
4.5	Instrumentos de evaluación	54
4.5.1	El Cuestionario de Experiencia Óptima, Mesurado (2008) ..	54

4.5.2 Inventario Neo de la Personalidad Revisado (NEO – PI – R), adaptación argentina por Richaud de Minzi, Lemos y Oros (2004)	55
4.6 Procedimiento	57
Tercera parte: Resultados	60
Capítulo 5: Presentación y discusión de resultados	61
5.1 De la normalidad de la muestra	61
5.2 Estudio de las correlaciones	65
5.2.1 Experiencia Óptima y Neuroticismo	66
5.2.2 Experiencia Óptima y Extraversión	68
5.2.3 Experiencia Óptima y Apertura	71
5.2.4 Experiencia Óptima y Agradabilidad	73
5.2.5 Experiencia Óptima y Responsabilidad.....	75
Conclusiones.....	78
Bibliografía	81
Anexos	86

Introducción

Según Seligman, las emociones positivas pueden centrarse en el pasado, en el presente o en el futuro. Entre aquellas que se centran en el presente aparecen las gratificaciones, que Csikszentmihalyi conceptualizó como *flow* o experiencia óptima (Seligman, 2002) y la caracterizó de la siguiente manera:

Una sensación de que las propias habilidades son adecuadas para enfrentarse con los desafíos que se nos presentan, una actividad dirigida hacia unas metas y regulada por normas que, además, nos ofrece unas pistas claras para saber si lo estamos haciendo bien. La concentración es tan intensa que no se puede prestar atención a pensar en cosas irrelevantes respecto a la actividad que se está realizando, o para preocuparse. La conciencia de sí mismo desaparece, y el sentido del tiempo se distorsiona. Una actividad que produce tales experiencias es tan agradable que las personas desean realizarla por sí misma, y se preocupan poco por lo que van a obtener de ella, incluso aunque la actividad que realizan sea difícil o peligrosa (Csikszentmihalyi, 1990, p. 115).

Este autor describe, a su vez, lo que llama personalidad autotélica.

Cierto tipo de personas tienen la capacidad de transformar la experiencia ordinaria en flujo. Esto se realiza a través del control de la conciencia. Por esta razón, hay cierto tipo de patologías que son incompatibles con el flujo, como es el caso de la esquizofrenia y de los trastornos relacionados con la atención. Otros obstáculos para la experiencia de flujo son el excesivo temor al ridículo y el ser excesivamente egoístas (Csikszentmihalyi, 1990, pp. 133-134).

A lo largo de la historia han existido diferentes intentos de conceptualizar la personalidad. Tal diversidad ha dificultado la posibilidad de establecer un consenso. Sin embargo, en la actualidad se considera que la teoría de los rasgos es uno de los enfoques más utilizados para el estudio de la

personalidad. Los rasgos son descriptores que utilizamos para caracterizar la personalidad de alguien y hacen referencia a consistencias generales en la conducta de las personas (Pervin, 1998).

Una de las teorías del rasgo que más consenso ha generado es aquella desarrollada por Costa y McCrae, denominada modelo de los cinco factores. Según ésta, los elementos básicos de la personalidad serían: neuroticismo, extraversión, apertura a la experiencia, afabilidad y consciencia.

- *Neuroticismo*: evalúa la estabilidad o inestabilidad emocional; sufrimiento psicológico; ideas no realistas; respuestas de afrontamiento no adaptativas.
- *Extraversión*: evalúa la cantidad y la intensidad de la interacción entre personas; el nivel de actividad; la necesidad de estímulos y la capacidad de disfrutar.
- *Apertura a la experiencia*: evalúa la búsqueda y la valoración activas de la experiencia por sí mismo; tolerancia y exploración de lo desconocido.
- *Afabilidad*: evalúa la cualidad de la propia orientación interpersonal a lo largo de un continuo desde la compasión a la rivalidad.
- *Consciencia*: evalúa el grado de organización del individuo; la perseverancia y la motivación en la conducta dirigida a un objetivo. (Costa y McCrae, 1985, en Pervin, 1998, pp. 45-46).

El presente estudio persigue como finalidad estudiar un tipo particular de emoción positiva: la experiencia óptima. La posibilidad de experimentar esta emoción está asociada con un conjunto de rasgos, que comprendidos como un todo se denominan personalidad autotélica. Lo que se define con este concepto

es la capacidad de transformar la experiencia ordinaria en flujo, a través del control de conciencia (Csikszentmihalyi, 1990, pp. 133-134).

Esta investigación busca entender cómo *flow* y personalidad se conjugan en aquel que ejerce la docencia.

Así pues, este trabajo estará estructurado de la siguiente manera.

La primera parte abordará el marco conceptual. Persigue profundizar en el estado actual del tema de los grandes elementos que componen esta investigación, a saber: qué es la experiencia óptima y su relación con las emociones (Capítulo 1); un acercamiento a la teoría del rasgo, especialmente a aquella de los *Big Five* (Capítulo 2); y algunas ideas en torno a la profesión académica y al ejercicio de la docencia universitaria (Capítulo 3).

El segundo apartado está dedicado a profundizar en los aspectos metodológicos que hacen al estudio:

A continuación, se realiza una presentación y discusión de resultados (Tercera Parte).

Para finalizar, se abordan las propias conclusiones sobre la temática.

Primera Parte:

Marco teórico

Capítulo 1: Experiencia óptima en el contexto de la psicología positiva

1.1 Psicología positiva

Durante décadas, la psicología se ha dedicado al estudio de la enfermedad mental, dejando en segundo lugar algunos aspectos positivos y saludables de la persona. Esto es un claro correlato de la concepción de la salud imperante durante la mayor parte del siglo XX, que consideró a la misma como la mera ausencia de enfermedad, más que como un “estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”, según se afirma en la Declaración Alma-Ata (1978, p. 1).

Al respecto de los objetivos de la psicología, Seligman (2002) afirma que los psicólogos han tenido, a lo largo de la historia, tres tareas fundamentales. En primer lugar, sanar las enfermedades mentales. Luego, hacer que la vida de las personas sea más feliz, productiva y plena. Y finalmente, detectar y favorecer aquellos jóvenes con un talento extraordinario, de manera tal que puedan explotar todo su potencial. Sin embargo, dada la urgencia de la primera tarea, las otras dos han quedado relegadas y los esfuerzos por mejorar la vida de la gente se han visto mermados.

Pese a los probados avances que la psicología había realizado hasta entonces, al asumir como presidente de la Asociación Americana de Psicología, este psicólogo decidió dar un viraje completo de los esfuerzos de investigación. “Como terapeuta, veo pacientes para quienes el modelo de enfermedad es aplicable, pero también pacientes que mejoran de forma notoria bajo una serie de circunstancias que no encajan en el modelo de enfermedad” (Seligman, 2002, p. 47). Este cambio de perspectiva se sostiene a partir del descubrimiento de que la curación de la enfermedad mental puede ser incierta muchas veces. Mientras que la promoción de ciertas fortalezas, capacidades y

virtudes actúan como barreras contra la aparición de los síntomas en las personas que corren el riesgo de sufrir una enfermedad mental.

El foco exclusivo en la patología que ha dominado tanto de nuestra disciplina resulta en un modelo del ser humano al que le faltan las características positivas que hacen que vivir valga la pena. Esperanza, sabiduría, creatividad, mentalidad orientada al futuro, coraje, espiritualidad, responsabilidad y perseverancia son ignoradas o explicadas como transformaciones de más auténticos impulsos negativos. (Seligman & Csikzentmihalyi, 2000, p. 5).

Ahora bien, la psicología positiva persigue una visión más integral de la salud, que comprende el bienestar del individuo, pero también del grupo y de la sociedad. Al respecto afirma Seligman:

La psicología positiva se basa en tres pilares: en primer lugar, es el estudio de la emoción positiva; el estudio de los rasgos positivos, sobre todo las fortalezas y virtudes, pero también las 'habilidades' como la inteligencia y la capacidad atlética; y el estudio de las instituciones positivas, como la democracia, las familias unidas y la libertad de información, que sustentan las virtudes y a su vez sostienen las emociones positivas (2002, p. 14).

La psicología positiva puede ser definida como una rama de la psicología que busca comprender, a través de la investigación científica, los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano, que han sido desestimadas por la psicología a lo largo del tiempo (Vera Poseck, 2006).

El presente estudio hace foco en una emoción positiva característica de la experiencia presente y su relación con los rasgos de personalidad en general, no sólo con aquellos considerados "positivos". Junto a Fredrickson, creemos que "las emociones positivas tienen un objetivo fabuloso en la evolución. Amplían nuestros recursos intelectuales, físicos y sociales y los hacen más perdurables, acrecientan las reservas a las que podemos recurrir cuando se nos presenta una amenaza o una oportunidad" (Fredrickson, 1998, en Seligman, 2002, p. 64).

1.2 Emociones positivas

Barbara Fredrickson (1998) confronta los modelos de emoción existentes construidos alrededor del concepto de tendencias de acción específicas. En los mismos, se asegura que la producción de cierta emoción reduce las posibilidades de acción, razón por la cual a cada emoción le seguiría una acción específica. Esto ha sido muy claro en el caso de las emociones negativas. La ira, por ejemplo, prepara para el ataque; el asco provoca rechazo, vómito; y el miedo prepara para la huida.

Sin embargo, al estudiar la emoción positiva, se ha encontrado que éstas son mucho más difusas y más difíciles de conceptualizar. Aún más, si tenemos en cuenta el hecho de que las emociones positivas no parecieran inducir algún tipo de acción específica.

Por el contrario, esta autora provee evidencia científica para proponer una nueva teoría de la emoción que llama “Teoría abierta y construida de las emociones positivas”. A través de esta teoría, ella sugiere que las mismas, lejos de inducir un canal de acción específico, amplían las posibilidades de respuesta, enriqueciendo y proveyendo de recursos a los seres humanos.

Describe las siguientes emociones:

- Alegría, que parece estar asociada al juego, cuyos efectos tienen que ver con la ampliación de los recursos físicos, intelectuales y sociales individuales.
- Interés, que está relacionado con la tendencia a la exploración, a un cierto deseo de investigación, cuyo resultado es la producción de conocimiento. Esta emoción está directamente relacionada con la experiencia de *flow*, en que las habilidades autopercebidas están equilibradas a los desafíos particulares que presenta la actividad. El conocimiento deviene recurso que puede ser recuperado en ulteriores momentos.

- Gratitude, es un estado de alegría receptiva. Se distingue del placer, el cual es la respuesta afectiva frente a la satisfacción de las necesidades corporales. A primera vista, su tendencia de acción sería la inactividad. Sin embargo, Fredrickson la refiere a cambios cognitivos y no físicos. Esta emoción abre una experiencia de unidad con el entorno, un acrecientamiento del autoconcepto y de la mirada del mundo.
- Amor, está conformado por una diversidad de emociones positivas que incluyen la alegría, el interés y la satisfacción. Las interacciones promovidas por el amor refuerzan los lazos sociales y el apego. Así como las otras emociones aquí enunciadas, los recursos sociales son capitalizados no sólo para el momento presente sino también para el porvenir.

Las emociones positivas, asegura Fredrickson (2001, en Vecina Jiménez, 2006), complementarían la función de las emociones negativas y ambas serían importantes en el contexto evolutivo. Es así que las emociones negativas, con sus tendencias de acción específica, solucionan problemas de supervivencia inmediata; mientras que las emociones positivas se encargan de factores relacionados al desarrollo y crecimiento personal y a la conexión social.

1.3 El *flow* o experiencia óptima

Seligman (2002) afirma que las emociones positivas pueden estar orientadas al pasado, al presente y al futuro. Así, el optimismo, la esperanza, la fe y la confianza están orientadas al futuro; en tanto que la satisfacción, la complacencia, la realización personal, el orgullo y la serenidad, se enfocan en el pasado; y mientras que la alegría, el éxtasis, la tranquilidad, el entusiasmo, la euforia, el placer y la fluidez, están relacionadas con el presente.

La felicidad en el presente está constituida por dos aspectos muy diferentes: los placeres y las gratificaciones. Los primeros tienen un componente sensorial y emocional, son sensaciones “crudas”: éxtasis, euforia, deleite. En cambio, las gratificaciones se refieren a actividades que valen la pena realizar, pero no siempre se acompañan de una sensación cruda. Estas actividades involucran a la persona en su totalidad, al punto de que pierda conciencia de sí mismo.

La experiencia óptima o *flow*, que se estudia en la presente investigación, es un tipo especial de gratificación. Esta emoción fue conceptualizada por Csikzentmihalyi como

una sensación de que las propias habilidades son adecuadas para enfrentarse con los desafíos que se nos presentan, una actividad dirigida hacia unas metas y regulada por normas que, además, nos ofrece unas pistas claras para saber si lo estamos haciendo bien. La concentración es tan intensa que no se puede prestar atención a pensar en cosas irrelevantes respecto a la actividad que se está realizando, o para preocuparse. La conciencia de sí mismo desaparece, y el sentido del tiempo se distorsiona. Una actividad que produce tales experiencias es tan agradable que las personas desean realizarla por sí misma, y se preocupan poco por lo que van a obtener de ella, incluso aunque la actividad que realizan sea difícil o peligrosa (1990, p. 115).

El estudio de esta emoción resulta particularmente importante, porque permite discernir entre dos estilos de vida muy diferentes: una vida placentera y una buena vida. La primera, centrada en las sensaciones crudas, cuya característica principal es la inmediatez; mientras que la segunda abre las puertas a una vida con sentido para uno mismo y para los demás.

El estado de flujo es una experiencia que se lleva investigando desde los años 60, su mayor exponente en su conceptualización es Mihaly Csikszentmihalyi, quien acuñó este término. Pero más allá de Csikszentmihalyi,

el estado de flujo ha sido objeto de muchas investigaciones de distinto índole; desde el deporte, las nuevas tecnologías o las organizaciones hasta la música, la educación o los videojuegos. A partir de una búsqueda exhaustiva en Scopus este proyecto se analiza toda esta investigación y se extraen datos de manera inductiva creando diferentes categorías de análisis: Área de investigación, Variables de la investigación y Tipo de Medición. Una vez establecidas las categorías y analizadas a nivel general se procede a comparar dos áreas de investigación; el ámbito laboral y el de los videojuegos. El análisis de artículos completos nos reporta información sobre las diferencias y puntos en común de la investigación en ambos campos, como el modelo teórico utilizado y las herramientas de medida. De este análisis podemos concluir que aunque el concepto de Flujo se acuñó hace ya tiempo, apenas ha avanzado su desarrollo teórico aunque su aplicabilidad haya sido extendida a muchos campos diferentes como las organizaciones y los videojuegos. La Teoría del Flujo de Csikszentmihalyi es la única concepción que propone un modelo consistente y nadie se ha atrevido a proponer una nueva visión.

1.4 Características del flow

Las personas que experimentan el *flow* lo describen como un reto a las habilidades. Así, el músico perfecciona su ejecución del instrumento, el escalador busca picos cada vez más altos y escarpados, o el religioso intenta vivir una vida de una caridad y fe más profundas. En la relación entre habilidades y desafíos de la tarea se producen una serie de fenómenos determinados por el interjuego que se produce entre ambos factores.

Si los desafíos son demasiado altos, nos quedamos frustrados, después preocupados y, por último, ansiosos. Si los desafíos son demasiado bajos con relación a nuestras capacidades nos sentimos relajados y después aburridos. Si percibimos que los desafíos y las capacidades presentan un bajo nivel nos

sentimos apáticos. Pero cuando tenemos que enfrentarnos a un alto nivel de desafíos que implica la aplicación de un alto nivel de capacidades, es probable que se produzca una profunda participación y es ésta la que separa los estados de fluidez de las experiencias ordinarias (Csikszentmihalyi, 1998, p. 43).

Massimini y Carli (1998, en Mesurado, 2009c) complejizaron el modelo, presentando ocho combinaciones posibles entre la relación de desafío y habilidad. Así puede observarse en la siguiente ilustración.

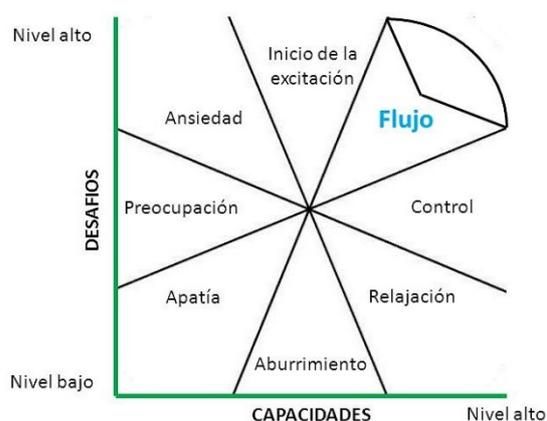


Ilustración 1 Relación entre habilidades y desafíos. Csikszentmihalyi, 1990.

De esta manera, la relación entre habilidades y desafíos puede determinar: 1) estado de inicio de la excitación, cuando los desafíos son altos y las habilidades moderadas, 2) estado de flow, cuando los desafíos son altos y las habilidades también son altas, 3) estado de control, cuando el desafío es moderado y la habilidad es alta, 4) estado de aburrimiento, cuando el desafío es bajo y la habilidad es alta, 5) estado de relajación, cuando el desafío es bajo y la habilidad moderada, 6) estado de apatía, cuando el desafío y la habilidad son bajos, 7) estado de preocupación, cuando el desafío es moderado y la habilidad baja y 8) estado de ansiedad, cuando el desafío es alto y la habilidad baja.

Así pues, el balance entre ambos factores determina una serie de características que han sido ampliamente descritas por Csikszentmihalyi (1998), tales como:

1. Uno se siente completamente involucrado, enfocado, concentrado en lo que está realizando.
2. Hay un cierto sentido de éxtasis, de estar extramuros de la realidad cotidiana.
3. Hay una gran claridad interna. Se sabe perfectamente lo que hay que realizar y lo bien que lo estamos realizando. La retroalimentación es permanente.
4. Existe el conocimiento de que nuestras habilidades son adecuadas a los desafíos que la tarea presenta.
5. Hay una sensación de calma, serenidad. No hay preocupaciones acerca de uno mismo, y existe un sentimiento de estar expandiéndose más allá de los límites del yo.
6. Distorsión en el sentido del tiempo. Uno se encuentra tan enfocado en el presente que las horas parecen volar.
7. Motivación intrínseca. Aquello que a uno le produce flow, debe ser un motivo por sí mismo para hacerlo.

1.5 Actividades que promueven el flujo

La aparición de la experiencia del flujo está determinada, al mismo tiempo, tanto por factores individuales, como por características de la actividad. Esto es así en cuanto que la experiencia óptima se produce cuando existe equilibrio entre el desafío que presenta la tarea, por un lado, y las habilidades y sensación de control por parte del individuo.

Csikzentmihalyi describe que ciertas actividades han sido diseñadas específicamente para producir experiencias óptimas, tales como la creación musical, el andinismo, la danza, el ajedrez, etc. Esto es así, porque las mismas tienen ciertas reglas que favorecen el aprendizaje de diferentes habilidades,

conducen a objetivos, proveen retroalimentación y hacen posible el control (1990).

La relación entre las características de la actividad realizada y la experiencia de flujo psicológico fue abordada por una investigadora local (Mesurado, 2009b). Este estudio confirma lo dicho por Csikzentmihalyi (1990) al respecto: aquellas actividades que permitían generar, en primer lugar, sensación de dominio y control y, en segundo lugar, sensación de autonomía y libertad, parecían elicitar con mayor facilidad experiencias de flujo.

Sin embargo, las características de la actividad en cuestión no garantizan por sí mismas, la aparición del flujo. La misma parece estar determinada, a su vez, por las capacidades personales, la percepción y la actitud que se tiene frente a la tarea.

Una actividad estructurada es aquella tarea “para la cual existen procedimientos o instrucciones que van paso a paso” (Stoner, Freeman y Gilbert, 1996, citado en Mesurado, 2009b). Esta investigadora piensa que la razón por la que las actividades estructuradas conducirían a un mayor estado de *flow*, se debería a que la realización de las mismas requiere del conocimiento y el dominio de ciertas reglas fijas que deben aprenderse. Asimismo, este aprendizaje ayuda a generar habilidades para establecer y alcanzar metas. Con lo cual, las actividades estructuradas producen una retroalimentación y hacen posible el control o el dominio de la situación (Csikzentmihalyi, 1990).

1.6 La personalidad autotélica

La palabra *autotélico* proviene de dos raíces griegas: autos (sí mismo, yo) y telós (fin, meta). En este sentido, una actividad autotélica es aquella que se realiza por sí misma. La vale la pena realizarla por sí misma, y no por la recompensa de cualquier tipo de que pudiera proveernos. Aplicada a la personalidad, la expresión *autotélico* se refiere a una persona que

habitualmente elige hacer las cosas por sí mismas más que por conseguir algún objetivo externo (Csikszentmihalyi, 1998).

El autor húngaro considera que existen diferencias individuales en cuanto a la capacidad de experimentar el estado de flujo, de manera que hay personas más propensas a ello. Existen personas que nunca sienten que lo que hacen merece la pena hacerlo por sí mismo, mientras que hay otras que consideran que la mayoría de las cosas que hacen son importantes y válidas por sí mismas. Estas últimas son las personas autotéticas.

Una persona autotética no necesita de recompensas externas que lo hagan preferir una actividad u otra. Suelen necesitar pocas posesiones materiales, diversión, comodidad, poder o fama, pues las actividades que realizan son gratificantes por sí mismas.

La influencia de la personalidad es tal que, en igualdad de competencia o de habilidades, a una persona le puede resultar aburrida una tarea o plantársela como algo costoso de superar, mientras que para otro la misma tarea supone un reto a superar y lo acoge con entusiasmo. Es frecuente, por tanto, que se propongan superar los retos que les ofrecen muchas de las actividades que realizan de manera cotidiana, a excepción de algunas que todos solemos detestar, como son el trabajo estresante, las dificultades en las relaciones, la pérdida de tiempo, etc.

Algunos investigadores han profundizado sobre la temática, investigando sobre la relación entre personalidad autotética y experiencia óptima. Tal es el caso de Asakawa (2010) quien intentó captar la manera de sentir, comportarse y pensar en la vida cotidiana de estudiantes universitarios autotéticos que vive en una cultura no occidental. Los resultados reflejaron un mayor compromiso con la vida académica y con la construcción de una carrera a futuro y sus actividades diarias que quienes no son autotéticos. Además, descubrió diferencias significativas en las estrategias de afrontamiento y autoestima.

Por otra parte, hay quienes han tratado de establecer relaciones entre el tipo de trabajo que se realiza y la experiencia óptima. Este es el caso de la investigación llevada a cabo por Leibovich y Maglio (2012). En ésta, se concluye que los médicos perciben una diferencia en la experiencia de fluir

según su edad, ingresos, satisfacción laboral y especialidad médica, siendo los pediatras los más favorecidos de la muestra.

En nuestro país, Mesurado (2010) estudió la experiencia óptima de estudiantes de escuelas públicas y privadas. Además, buscó determinar el efecto de la elección voluntaria de la actividad sobre los tres factores del flow: percepción de logro, activación cognitiva y calidad afectiva. Los resultados indicaron que el modelo teórico de la experiencia óptima se ajustaba a los datos empíricos. Asimismo, apoyan la hipótesis de que la elección voluntaria de la actividad afecta la experiencia óptima.

La experiencia óptima es un concepto que se viene investigando desde los años 60. Su mayor exponente es, claro está, quien acuñara el término, Mihalyi Csikzentmihalyi. Sin embargo, muchos otros autores han abordado el flujo psicológico desde otras perspectivas: desde el deporte y la danza, las organizaciones y el trabajo, hasta la educación o el uso de videojuegos. A pesar de los aportes realizados por numerosas investigaciones, la conceptualización primigenia resulta consistente y actual.

En el próximo capítulo, se profundizará sobre la teoría de la personalidad. En particular, se abordará la teoría del rasgo desde los *Big Five*. Las construcciones teóricas de la personalidad son variadas y a veces hasta contradictorias. Considero que la elegida para esta investigación puede arrojar luz sobre la descripción de la personalidad autotélica, si es que esta se hallare presente en los docentes universitarios.

2 Capítulo 2: Personalidad en el modelo de los cinco factores

2.1 El estudio de la personalidad

El estudio de la personalidad es uno de los campos más extendidos de investigación en psicología. Dada la diversidad de aproximaciones, se han generado diversas teorías de la personalidad, con características muy diversas. Sin embargo, existen tres grandes tradiciones: la clínica, la correlacional y la experimental (Pervin, 1996).

La primera de ellas, la aproximación clínica, tiene como referentes a grandes psicólogos de antaño como Jean Charcot, Sigmund Freud, Henry Murray, Carl Rogers y George Kelly. Este tipo de acercamiento implica el estudio sistemático y en profundidad de los individuos.

A partir del estudio profundo de los casos a los que estos psicólogos atendían, realizaban una sistematización de sus observaciones que luego relacionaban con conceptos psicológicos, para continuar con una generalización de sus resultados.

Si bien las teorías a las que arribaron estos psicólogos difieren en gran medida, comparten ciertos aspectos comunes como la importancia dada a la observación y de la comprensión del individuo como un todo, desde la cual se realizan las hipótesis. También comparten la debilidad de que resulta difícil confirmar dichas observaciones por otros investigadores.

Por otro lado, la aproximación experimental está dedicada a la manipulación sistemática de variables para establecer relaciones causales. Contrasta con el método clínico, ya que se avoca al estudio de muchos sujetos al mismo tiempo, tratando de establecer las leyes generales que pueden

aplicarse a todas las personas. Esta corriente ha sido representada por investigadores tales como Wilhem Wundt, Hermann Ebbinghaus e Ivan Pavlov; Watson, Clark Hull y Skinner.

Esta perspectiva tiene como falencia fundamental la descomposición en partes que lleva adelante para poder realizar sus estudios, con lo que inmersa en los detalles pierde la perspectiva global. Y persiguiendo la causalidad unívoca, pierde de vista la complejidad y la multicausalidad que muchas veces acompañan a los fenómenos humanos.

Finalmente, la aproximación correlacional, cuyos referentes han sido Sir Francis Galton, Raymond Cattell y Hans Eysenck. Este tipo de investigación “incluye el uso de medidas estadísticas para establecer la asociación, o correlación, entre series de medidas que según se ha descubierto diferencian a las personas” (Pervin, 1996, p. 11). Esta perspectiva destaca las diferencias individuales y el esfuerzo de establecer relaciones entre estas diferencias en varias características de la personalidad.

Es desde esta perspectiva correlacional que aparece la teoría del rasgo. Cattell, a través del análisis factorial, pretendió desarrollar una “tabla periódica de los elementos” de la personalidad. Estos elementos rasgos tienen la característica de covariar, es decir que entre una serie de comportamientos se da la propiedad de correlacionarse, tal que la variación en uno de ellos implica un movimiento en el otro. De este estudio se desarrollaron las teorías del rasgo que se desarrollarán a continuación.

2.2 Teoría de los rasgos

A lo largo de la historia, el hombre ha empleado diferentes términos para referirse a los aspectos idiosincráticos de una persona, que permiten distinguirla de otra. Ya entre los filósofos griegos, Hipócrates había establecido una taxonomía de la personalidad a través de los cuatro humores. Según el balance que hubiera entre los líquidos del cuerpo – bilis negra, bilis amarilla,

sangre y flema, la persona devendría sanguíneo, colérico, melancólico o flemático.

Ya en términos de la psicología moderna, Allport (1937) fue quien sugirió que los rasgos eran los “elementos fundamentales de la personalidad” (en Pervin, 1996, p. 34). De común acuerdo, se asume que un rasgo es un descriptor de la personalidad. Sin embargo, no ha habido mucho acuerdo en el elenco de características que son definidas como rasgos, ni mucho menos en la manera de definirlos. Estas teorías acuerdan que, aunque el comportamiento de un individuo naturalmente puede variar de una ocasión a otra, existe un núcleo de consistencia que define la verdadera naturaleza de cada persona (Simkin, 2016).

Los rasgos se definen como patrones relativamente estables en el comportamiento, los pensamientos y las emociones de las personas que pueden variar de acuerdo a cada individuo (Kassin, 2003, en Simkin, 2016).

A continuación, se abordan los aportes más importantes de las diferentes teorías de los rasgos:

2.2.1 Gordon W. Allport

Gordon W. Allport (1897-1967) consideraba que los rasgos eran los elementos estructurales básicos de la personalidad (Pervin, 1996). Sugirió que los rasgos eran predisposiciones para responder de una manera determinada, y cuya existencia estaba determinada por la base neurofisiológica. Lo cual, a su vez, posibilitaba las diferencias individuales de los seres humanos. Básicamente, las personas procesarían diferentes estímulos de manera similar, ofreciendo respuestas del mismo estilo expresivo y adaptativo.

Este psicólogo sugirió una categorización de los rasgos que obedecía, por ejemplo, a si los mismos podían ser utilizados para describir a la gente en general o sólo a una única persona, *principio nomotético-idiográfico*; o a si estos eran mayor o menormente determinantes, *rasgos cardinales, centrales y disposiciones secundarias*.

Allport fue un gran crítico del análisis factorial – que se presenta a continuación –. Sugirió que éste trata a la persona como si estuviera

compuesta de elementos independientes más que como un sistema unificado de subestructuras interdependientes. Hizo mayor hincapié en la organización de la estructura como un todo.

A pesar de haber hecho una crítica enfática del análisis factorial, Allport dedicó un gran esfuerzo a realizar una categorización de la terminología utilizada por las personas para describir características de personalidad. Es así que acabó clasificando los más de 18.000 términos en diferentes categorías. Éstas consistían en características estables y perdurables, estados de ánimo y actividades temporales, evaluaciones sociales, y una categoría mixta de características físicas y talentos o aptitudes (Pervin, 1996).

2.3 El modelo de los dieciséis factores de la personalidad

Raymond B. Cattell (1905-1998) es un referente de la teoría del rasgo, ya que hizo innumerables aportes no sólo a la psicología de la personalidad sino a la comprensión de áreas como la inteligencia y la herencia. Su objetivo fue desarrollar un sistema de rasgos comparables con una tabla periódica de los elementos de química.

Para ello se basó en la categorización de términos realizada por Allport y, utilizando el análisis factorial, intentó determinar qué grupos de términos parecían estar correlacionados. Concluyó que eran quince los factores que explicaban la mayor parte de la personalidad.

A través de diversos estudios finalmente corrigió su curso original y señaló que eran dieciséis los factores que determinan la personalidad. Y sobre esta base creó el Cuestionario de los 16 factores de la personalidad (16PF) para medir las diferencias individuales en las dimensiones pertinentes del rasgo (Cattell y Eber, 1962, en Pervin, 1996). Algunas de estas dimensiones eran Reservado-Comunicativo; Estable-Emocional; Oportunista-Consciente y Conservador-Experimentador.

Además, estudió la relación entre la herencia y el ambiente en el desarrollo de los rasgos, abriendo las puertas a lo que hoy se conoce como investigación genética de la conducta; y, por otra parte, investigó el desarrollo del rasgo a lo largo del tiempo (Pervin, 1996).

2.4 El modelo de los tres factores de la personalidad

Otros grandes aportes a la teoría del rasgo fueron realizados por Hans Eysenck (1916-1997). Se diferencia de Cattell fundamentalmente por el hecho de hacer un énfasis mayor en el componente biológico de la personalidad y por reducir las dimensiones básicas de la personalidad a tres: *Introversión-Extraversión*, *Neuroticismo* y *Psicoticismo*. Para medir las diferencias individuales en la expresión de estos rasgos es que se desarrolló el *Cuestionario de la Personalidad de Eysenck* (Eysenck y Eysenck, 1975, en Pervin, 1996).

Las distintas dimensiones expresan diversas características personales tales como: la dimensión introversión-extraversión que se refiere al espectro que se encuentra entre la sociabilidad y la impulsividad; la dimensión neuroticismo, que tiene que ver con aquellas características que hacen a la inestabilidad emocional, malestar corporal, y altos niveles de preocupación y ansiedad; o el psicoticismo, que se refiere a características como la frialdad, egocentrismo y el trato impersonal.

Eysenck considera que, si bien los factores biológicos desempeñaban un papel importante en estos tipos de personalidad, existen otros factores que también suman su influencia, tal es el caso de los factores transculturales y de los componentes genéticos provistos por la herencia que cada uno presenta. (Pervin, 1996).

2.5 El modelo de los cinco factores de la personalidad

A pesar de todos los esfuerzos realizados en la década de los '60, no se ha logrado un enfoque común, una taxonomía única de los rasgos. En los años subsiguientes se desarrollaron otros modelos, unos basados en el análisis factorial y otros fundamentados en las diferencias individuales en el funcionamiento de los sistemas psicológicos (Cloninger, 1987; Gray, 1987; Tellegen, 1993; en Pervin, 1996).

A pesar de la persistente dificultad en llegar a un acuerdo común, en los últimos años ha surgido una suerte de consenso en torno a lo que ha convenido en llamarse los cinco grandes factores o el modelo de los cinco factores de la personalidad:

Hoy creemos que es más provechoso adoptar la hipótesis de trabajo de que el modelo de los cinco factores de la personalidad es esencialmente correcto en su representación de la estructura de los rasgos... Si la hipótesis es correcta, si verdaderamente hemos descubierto las dimensiones básicas de la personalidad, esto marca el momento crucial de la psicología de la personalidad. (McCrae y John, 1990; en Pervin, 1996, p. 45)

Los factores que fueron incluidos en este elenco son: Apertura, Neuroticismo, Extraversión, Agradabilidad y Responsabilidad. Para la evaluación de estos cinco rasgos se desarrolló el Inventario de los cinco factores NEO-PI (Costa y McCrae, 1992).

A continuación, se presenta una explicación detallada de cada uno de los factores de la personalidad y de las facetas asociadas a ellos.

2.5.1 Apertura a la experiencia

Evalúa la búsqueda y la valoración activas de la experiencia por sí mismo: el gusto por lo desconocido y su exploración. Usualmente se emplea el término para distinguir personas creativas, con intereses artísticos, e intelectuales, con una marcada tendencia a la búsqueda de estimulación y a la flexibilidad cognitiva. Este factor se vincula a la experiencia de sentimientos

positivos y negativos, a la ideología política, al desarrollo de un pensamiento propio y a la expresión de la disidencia.

Por el contrario, quienes puntúan bajo en apertura a la experiencia pueden poseer menor curiosidad intelectual, un pensamiento más concreto, preferencia por actividades prácticas. También suelen optar por lo conocido más que por lo novedoso, aferrándose más a las tradiciones y tendiendo al conservadurismo.

Son facetas de la *apertura a la experiencia*:

1. **Fantasía:** Quienes obtienen puntuaciones altas en esta faceta son sujetos con una marcada creatividad e imaginación, con una fantasía activa. Quienes puntúan bajo son más pragmáticos y concretos.
2. **Estética:** Esta faceta señala el interés por la estética, la belleza y por las actividades artísticas. Los sujetos que puntúan bajo son relativamente insensibles y poco interesados este tipo de valores.
3. **Sentimientos:** esta característica implica receptividad a los propios sentimientos y emociones, que se valoran como elementos importantes de la vida. Los individuos que puntúan alto experimentan estados emocionales más profundos y diferenciados, tanto positivos como negativos. Los sujetos que puntúan bajo son más indiferenciados y no conceden mucha importancia a los estados afectivos.
4. **Acciones:** Esta faceta hace referencia al interés por diferentes actividades, ir a sitios nuevos, o hacer cosas inusuales. Quienes obtienen un puntaje alto en *acciones* prefieren la novedad y la variedad a la familiaridad y la rutina.
5. **Ideas:** la curiosidad intelectual no se manifiesta sólo en la persecución de intereses intelectuales, sino también en una “apertura de mente” a cosas nuevas, quizás a ideas poco convencionales. Los individuos con altos puntajes en esta escala disfrutan con argumentos filosóficos. No necesariamente implica inteligencia.
6. **Valores:** Esta faceta indica la tendencia a reexaminar los valores sociales, religiosos y políticos. Quienes puntúan bajo tienden a

aceptar la tradición del honor y la autoridad y, en consecuencia, suelen tender al conservadurismo. Podría decirse que la apertura a los valores es lo contrario al dogmatismo. (Simkin, 2016).

2.5.2 Responsabilidad

Este factor refleja el grado de organización, persistencia, control y motivación en la conducta dirigida a metas. A este factor pertenecen las siguientes facetas:

1. **Competencia:** Esta faceta se refiere al sentimiento de que uno es capaz y efectivo. Los individuos que puntúan alto se sienten bien equipados para tratar con la vida. Los individuos que puntúan bajo en esta escala tienen una opinión más pobre de sus habilidades y con frecuencia admiten que son personas poco preparadas e ineptas. De todas las facetas de *responsabilidad* ésta es la más asociada con la autoestima o el locus de control interno.
2. **Orden:** Los individuos con altas puntuaciones en esta faceta son limpios, ordenados y bien organizados. En el otro polo estarían los individuos con bajas puntuaciones que son incapaces de organizarse y que se describen como personas sin método.
3. **Sentido del deber:** Los sujetos con puntuación alta en *sentido del deber* se adhieren estrictamente a sus principios éticos y cumplen escrupulosamente con sus obligaciones morales, mientras que los sujetos con puntuación baja son más casuales sobre estas materias.
4. **Esfuerzo para el logro:** Quienes puntúan alto en esta faceta, tienen niveles de aspiración elevados y trabajan mucho para conseguir sus objetivos, son diligentes y dirigidos a metas. Quienes puntúan bajo no están dirigidos por el éxito, les falta ambición y pueden parecer personas sin objetivos en la vida, pero se sienten satisfechos con sus bajos niveles de logro.

5. **Autodeterminación:** Esta faceta se refiere a la habilidad para empezar tareas y llevarlas a cabo a pesar del aburrimiento y de otras distracciones. Los individuos con puntuaciones altas tienen la habilidad de motivarse con el trabajo hecho. Los individuos con puntuaciones bajas suelen aplazar el trabajo, se desmotivan y abandonan con facilidad. La baja *autodisciplina* se confunde fácilmente con impulsividad, ya que ambas ponen de manifiesto escaso autocontrol, pero empíricamente son diferentes; las personas muy impulsivas no pueden resistir hacer lo que no quieren hacer. El primero es un problema de falta de estabilidad emocional, el segundo, un problema de motivación.
6. **Reflexión:** Esta faceta indica la tendencia a pensar cuidadosamente antes de actuar. Los individuos que obtienen altas puntuaciones son prudentes, mientras que quienes obtienen bajas puntuaciones actúan sin pensar en las consecuencias. (Simkin, 2016).

2.5.3 Extraversión

Este factor hace referencia a la cantidad e intensidad de las interacciones interpersonales. Junto con el factor *agradabilidad*, abarca el amplio espectro de las relaciones sociales. Pertenecen al factor *extraversión* las siguientes facetas:

1. **Calidez:** El primer componente importante de la extraversión es la cordialidad o la capacidad para establecer vínculos con otros; expresa la cualidad de la interacción social. Las personas que obtienen una puntuación baja en la faceta *cordialidad* son más distantes y reservadas. Esta es la faceta más próxima al factor *agradabilidad* en el espacio interpersonal, pero se diferencian en que la cordialidad posee una nota de ser “de corazón”, que no tiene la *agradabilidad*.

2. **Sentimiento gregario:** Esta faceta indica la preferencia del sujeto por estar en compañía de otros, captando así aspectos cuantitativos de la interacción social. Los individuos que obtienen una puntuación baja en esta faceta, son solitarios que no buscan, o incluso evitan, las relaciones sociales.
3. **Asertividad:** Este ítem recoge las nociones de dominancia, ascendencia, o bien, en el otro polo, la tendencia a evitar confrontaciones.
4. **Actividad:** La *actividad* indica el aspecto activo, de “tempo” rápido, la necesidad de estar ocupado con movimientos vigorosos. Los individuos que obtienen puntuaciones bajas en esta faceta son más relajados en tempo.
5. **Búsqueda de excitación:** La *búsqueda de emociones* es definida como la tendencia a acercarse a las fuentes de estimulación, como por ejemplo a sitios ruidosos.
6. **Emociones positivas:** Esta faceta indica la tendencia a experimentar con más frecuencia emociones que tienen que ver con la alegría y la felicidad. (Simkin, 2016).

2.5.4 Agradabilidad

Este factor recoge la cualidad de la interacción social. Los individuos que obtienen puntuaciones altas en este factor son simpáticos, creen que la mayoría de la gente se comportará de forma semejante a ellos. Por su parte, los que obtienen puntuaciones bajas, son cínicos, suspicaces, poco cooperativos e irritables. El polo negativo puede considerarse, por tanto, como oposicionismo. Este factor es importante también en algunos aspectos relacionados con el concepto de sí mismo y contribuye a la conformación de actitudes sociales y, en general, a la “filosofía de la vida”. Junto con el factor responsabilidad, se trata de un factor producto de la socialización. Pertenecen al factor *agradabilidad* las siguientes facetas:

1. **Confianza:** Esta faceta indica la tendencia a atribuir intenciones benévolas a los demás. Las personas con altas puntuaciones tienden a creer que los otros son honestos y tienen buenas intenciones. Los que poseen bajas puntuaciones tienden a ser cínicos y escépticos, y a asumir que los demás son peligrosos, deshonestos y que no se puede confiar en ellos. Las altas puntuaciones están asociadas al cinismo.
2. **Rectitud:** Esta faceta indica la sinceridad, ingenuidad y franqueza. Las personas que obtienen puntajes bajos engañan a otros y además, consideran que estas habilidades son necesarias. Es importante tener en cuenta que esta escala – como otras de este mismo factor y también otras escalas de responsabilidad – refleja puntos de vista referidos a otros individuos. Un individuo que puntuara bajo en franqueza se guardaría de expresar sus sentimientos, pero ello no implicaría que sea deshonesto o manipulador. Aunque no debe entenderse como una escala de mentiras, el polo de esta dimensión está teóricamente asociado a maquiavelismo.
3. **Altruismo:** Esta faceta indica preocupación activa por los otros, generosidad, consideración con los demás y ayuda. Aunque el término “altruismo” suele sugerir un cierto autosacrificio, aquí se pretende recoger, además, la idea de una cierta “cortesía mundana” y consideración hacia los demás. Las personas que obtienen bajas puntuaciones son más egoístas y rehúsan verse implicadas en los problemas ajenos.
4. **Sumisión:** Este ítem se refiere a las reacciones características frente a los conflictos interpersonales. Quien obtiene un alto puntaje, tiende a ser cooperativo, respetuoso, inhibe la agresión, perdona y olvida. Quien obtiene un puntaje bajo es fundamentalmente agresivo, prefiere competir a cooperar.
5. **Modestia:** Esta faceta es un aspecto del autoconcepto. A los individuos que puntúan alto les gusta quedarse en la sombra y pasar

inadvertidos, aunque no son necesariamente gente con falta de confianza en sí mismos o con falta de autoestima. Los individuos que puntúan bajo se creen gente superior y pueden ser vistos por los demás como arrogantes.

6. **Sensibilidad a los demás:** Este ítem indica la simpatía y la preocupación por los otros. Los sujetos que obtienen puntuaciones altas se mueven por las necesidades de otros y enfatizan el lado humano de la vida social, mientras que los que obtienen puntuaciones bajas se consideran a sí mismos como sujetos realistas que toman decisiones racionales a partir de una lógica fría. (Simkin, 2016).

2.5.5 Neuroticismo

Este factor se refiere al ajuste emocional. Alto neuroticismo identifica a individuos proclives al malestar psicológico, con ideas poco realistas, necesidades excesivas o dificultad para tolerar la frustración. Pertenecen al factor *neuroticismo* las siguientes facetas:

1. **Ansiedad:** Abarca tensión, nerviosismo, tendencia a preocuparse y a experimentar miedos. Los individuos que puntúan bajo en esta escala son calmados y relajados.
2. **Hostilidad:** Esta faceta indica la tendencia a experimentar irritación, enfado, frustración y estados afines. Mide la tendencia a experimentar estos estados, no la forma concreta que este estado tomará en el individuo concreto, ya que este último aspecto viene muy determinado por el nivel de Agradabilidad. Ahora bien, la gente que puntúa bajo en *agradabilidad* tiende a tener alta *hostilidad*.
3. **Depresión:** Esta faceta hace referencia a sentimientos de culpa, tristeza y soledad.
4. **Autocrítica:** La *autocrítica* es definida por sentimientos de vergüenza, sensibilidad al ridículo, inferioridad. Estas personas se

sienten incómodas rodeadas por otros. Quienes obtienen puntuaciones bajas en esta faceta no les importa parecer poco hábiles en situaciones sociales.

5. **Impulsividad:** La *impulsividad* indica dificultad en el control de impulsos y necesidades. Los deseos – como por ejemplo el fumar, el comer y el dormir – se sienten tan intensos que el sujeto no puede sustraerse al objeto en cuestión, aunque posteriormente pueden resistir la tentación, tienen la una mayor tolerancia a la frustración. Esta faceta no debe confundirse con “ser espontáneo”, ni “tomar decisiones rápidamente” o “ser capaz de asumir riesgos”.
6. **Vulnerabilidad:** Esta faceta indica la dificultad para controlar el estrés. Los individuos que puntúan alto se sienten incapaces de enfrentarse a las demandas excesivas del entorno. Cuando se enfrenta a situaciones de emergencia, se vuelven dependientes, indefensos o experimentan pánico. Las personas que obtienen una puntuación baja en la faceta *vulnerabilidad* se perciben a sí mismos como individuos capaces de manejarse en situaciones difíciles. (Simkin, 2016).

2.6 Relación entre personalidad y experiencia óptima

En los últimos años, ha habido diversas investigaciones que abordaron la cuestión que se plantea en el presente estudio, que tiene que ver con la relación entre la concurrencia de la experiencia óptima y la personalidad de quien la atraviesa.

Rodríguez Sánchez, Salanova, Cifre y Schaufeli (2010) buscaron comprender la relación entre la experiencia de *fluir* y la autoeficacia, basándose en la teoría social cognitiva (Bandura, 1997 en Rodríguez Sánchez et al., 2010). Llegaron a la conclusión de que la experiencia de autoeficacia es un

antecedente del *fluir*, existiendo una correlación positiva entre ambos fenómenos.

En otro estudio local (Leibovich, Maglio y Giménez, 2013), se buscó evaluar la experiencia de *fluir* y su relación con rasgos de personalidad y edad de los adolescentes. Se llegó a la conclusión de que, en los adolescentes con mayores puntajes en la escala de Estado de Fluidez, el rasgo de personalidad más sobresaliente fue la extroversión. Así también se halló influencia de la edad en la experiencia óptima en las actividades elegidas.

Los diversos intentos por establecer relaciones entre ambas variables, personalidad y experiencia óptima, han conducido a resultados diferentes, cuando no contradictorios.

En una investigación llevada a cabo por Bassi, Steca, Monzani, Greco y Delle Fave (2014) se intentó establecer una relación entre los rasgos de personalidad y la ocurrencia o ausencia de experiencias óptimas. Específicamente, se indagó sobre la ocurrencia de flujo, bienestar hedónico y eudamónico, actividades asociadas al flujo y la personalidad en adolescentes. Los resultados mostraron que la apertura a la experiencia es el único factor de personalidad que puede predecir la aparición de *flow*, mientras que no hay factores de personalidad que pronostiquen las actividades que los mismos asocian con la ocurrencia de una experiencia óptima.

Como contraparte, otros investigadores intentaron establecer una relación entre rasgos de personalidad, experiencia óptima y bienestar psicológico o adicción al trabajo (Aponte y Millán, 2013). En este estudio, se llegó a la conclusión de que el rasgo de personalidad neuroticismo, sería el factor determinante para la aparición del bienestar psicológico o la adicción al trabajo. Asimismo, Castañeda Aguilera (2010) establece una correlación entre tipo de cultura organizacional, el perfil psicosocial del trabajador, *flow* y la adicción al trabajo.

El estudio de la personalidad es un campo de estudio de la psicología que ha atraído el interés no solamente de los científicos, sino también de los

legos y los filósofos a lo largo de la historia. Es por esto que se desarrollaron diferentes teorías que respondieron en mayor o menor medida a un intento certero de describir el fenómeno de las características individuales que nos hacen diversos.

Durante la evolución de la psicología científica, ha habido intentos por relacionar estos factores personales con otras características individuales, en un intento por explicar la conducta o incluso predecirla antes de que esta ocurra.

En el próximo capítulo se abordará la cuestión de la profesión docente en Argentina. Se pretende realizar una descripción de los factores ambientales que influyen en los profesionales de la educación y que aparentemente configurarían la posibilidad o no de experimentar el flow en función de los rasgos personales.

3 Capítulo 3: La profesión académica en el nivel superior

3.1 Introducción

La Educación Superior, para la ley argentina, persigue como fin proporcionar formación científica, profesional, humanística y técnica en el más alto nivel, contribuir a la preservación de la cultura, promover el conocimiento en todas sus formas, y desarrollar valores de conciencia ética y solidaria, personas responsables, reflexivas y con la capacidad de mejorar la calidad de vida, de consolidar el respeto al medio ambiente y a las instituciones republicanas (Ley N° 24.251: art. 1, 1995). Como puede observarse, el Estado ha puesto en manos de la Educación Superior objetivos altos y nobles, tales como la protección de la democracia y de las instituciones de la república, como el cuidado del medio ambiente y la transmisión de la cultura.

Para alcanzar tales objetivos se conforma de una estructura flexible. La misma ley reza: “la Educación Superior está constituida por instituciones de educación superior no universitaria (...) y por instituciones de educación universitaria, que comprende universidades e institutos universitarios” (Ley N° 24.251: art. 5, 1995).

Quienes están a cargo de facilitar los procesos de aprendizaje y de adquisición de los valores son los docentes, que deben velar por el cumplimiento de las garantías que les son aseguradas a los beneficiarios del sistema educativo.

En este contexto se define como carrera docente

al recorrido profesional que un docente transita desde que ingresa a trabajar en una universidad, hasta su retiro. Se considera como ingreso el momento en que un actor comienza a tener una participación en tareas vinculadas al ejercicio de la docencia universitaria, inclusive en actividades de preparación u apoyo a la misma, en cualquier categoría y situación contractual

en que se encuentra y sea remunerado o no por su labor (Claverie, 2015, p. 63).

3.2 El ejercicio de la profesión académica en Argentina

Durante los últimos 20 años ha habido un creciente interés por estudiar la profesión académica ya que, a partir de la década del 80, la Educación Superior se convirtió en un campo específico de estudio. El sector se reveló de capital importancia para el desarrollo social y económico y en una honda conexión con las demandas sociales.

La configuración mayoritariamente estatal y con una fuerte autonomía institucional de los sistemas universitarios latinoamericanos se modificó a partir de un proceso de masificación, privatización y diversificación institucional, que derivó en una amplia heterogeneidad en los niveles de calidad. Estos cambios repercutieron tanto a nivel curricular como investigativo, pauperizando la profesión docente.

En nuestro país, las sucesivas rupturas institucionales y las intervenciones del poder político en la vida universitaria configuraron en gran medida las características de la profesión académica. La misma logró conformarse de manera tardía recién a mediados del siglo XX, proceso marcado por una ampliación acelerada del cuerpo docente acompañada por la sucesiva expansión de la matrícula.

Actualmente, se ha producido un proceso de estabilización de los profesionales que se desempeñan como parte del cuerpo docente de las universidades. Un fenómeno extraño si se lo compara con las décadas anteriores. También se observa una tendencia a la feminización de la profesión docente universitaria, siendo que históricamente ésta fue mayoritariamente masculina. Otro rasgo distintivo, es la significativa proporción de docentes que se desempeñan *ad honorem*.

Otra característica que resulta fundamental destacar es el impacto de la reforma del sector de la educación operado en los 90, el cual colocó un mayor énfasis en la eficiencia de la gestión institucional y en el mejoramiento de la calidad de la enseñanza. Con lo que, a partir de esas iniciativas, se fue conformando un “tipo” de académico con un alto grado de formación de posgrado, requerido de realizar tareas de docencia y de investigación. A partir de entonces, la educación comenzó a ser evaluada con criterios de productividad.

Con la introducción de los procesos de evaluación y acreditación, se han generado nuevas prácticas institucionales que afectan de lleno al profesional académico. A partir de las mismas, se espera que sea más profesional en la docencia, más productivo en la investigación y más emprendedor en relación con el medio (Pérez Centeno, 2013).

3.3 Aspectos centrales de la profesión académica

En un estudio realizado en 2011, Fernández Lamarra y Pérez Centeno, realizaron una aproximación al estado de la profesión académica universitaria en América Latina, en perspectiva comparada. Dicho análisis consideró los contextos y problemas actuales de la Educación Superior en la región, en el marco de las nuevas responsabilidades políticas, académicas y sociales, que las universidades de tales países estarían asumiendo o deberían asumir.

Este estudio aborda los aspectos centrales de la profesión académica en Argentina, Brasil y México, comparando los siguientes ítems:

a) *La profesión académica*

Un punto de capital importancia en el análisis de la Educación Superior es el nivel de formación alcanzado por los académicos. Según los resultados obtenidos por el Proyecto “Changing Academic Profession” (CAP), que buscó

examinar la naturaleza y extensión de los cambios experimentados por la profesión académica en los últimos años, encontró que Argentina tiene un porcentaje de académicos con formación de maestría, 19%, muy por debajo del que se encuentra en Brasil y en México, 86% y 72% respectivamente (Fernández Lamarra, 2013). Este dato parece ser consistente con la menor tasa de inversión en educación superior.

Sin embargo, este dato contrasta con el mayor nivel de internacionalización que, en términos generales para América Latina es bajo, resulta mayor para Argentina que para sus pares. Las titulaciones de maestría en Argentina tienen un mayor porcentaje de realización en el exterior (42%).

b) *Dedicación académica y estabilidad*

Otro aspecto importante para caracterizar la calidad de la profesión académica es el tipo de dedicación y la estabilidad. Estos factores impactan de lleno tanto en las condiciones de trabajo como en los efectos subjetivos que produce. Es común encontrar, en América Latina, contrario a lo que sucede en un ámbito internacional más amplio, una escasa cantidad de plazas con exclusividad.

Particularmente Argentina presenta niveles de dedicación muy bajos ya que las cifras nacionales oficiales señalan un valor del 14,1%. Con lo que los académicos tienen o pueden tener más de un cargo, sea en la misma institución como en una diferente. Este no es un dato menor ya que incide de manera directa en el grado de pertenencia institucional que pueden construir.

También es necesario considerar el grado de estabilidad de los académicos en su cargo. La singularidad argentina presenta también una novedad en este sentido y es que, a raíz de la Reforma Universitaria de Córdoba en 1918, se impuso la renovación periódica de los cargos académicos por concurso. Es importante señalar aquí que, en nuestro país prevalece el tipo de contratación con renovación.

c) *Docencia e investigación*

Los estudios comparativos demuestran que en Argentina existe una mayor tendencia a la investigación que a la docencia, en contraparte de lo que sucede en México y Brasil. En promedio, los académicos dedican cerca de 30 horas semanales a la docencia y a la investigación.

d) *Satisfacción respecto de la profesión académica*

El estudio CAP indagó sobre el grado de satisfacción de los académicos con respecto al desarrollo de su profesión. En su mayoría, los académicos latinoamericanos están satisfechos con su profesión. Sin embargo, el nivel de satisfacción de los argentinos (63%) es menor que el de sus pares brasileños (65%) y mexicanos (87%).

e) *Profesión académica y formación de posgrado*

La obtención de un título de posgrado impacta en los beneficios que puede ganar un académico en el sistema universitario respecto a la posibilidad de acceder a dedicaciones exclusivas y el grado de internacionalización del ejercicio académico. Este es un dato que parece ser probado para las poblaciones de México y Brasil.

Sin embargo, en Argentina alcanzar una titulación de posgrado no asegura el acceso a niveles de mayor jerarquía dentro de la carrera académica, ni a la titularización de las cátedras. Tampoco correlaciona con un mayor grado de satisfacción en relación con la propia situación profesional.

f) *Identidad de los académicos*

Pérez Centeno y Aiello (2010, en Fernández Lamarra y Pérez Centeno, 2011), señalaron, en su análisis sobre la identidad de los académicos, que éstos registran un grado de identificación con los espacios académicos mayor en el caso de Argentina, y de América Latina, que en el conjunto de la muestra internacional. Esto resulta paradójico, si tenemos en cuenta los datos de estabilidad y dedicación que tienen los docentes argentinos en relación a sus pares de otros países. Según los autores, “pareciera que existe (...) una mayor

necesidad de identificación que contrapesa la falta de condiciones ‘objetivas’ adecuadas para el desarrollo de la profesión” (Fernández Lamarra y Pérez Centeno, 2011, p. 358). La profesión académica en Argentina tiene, en consecuencia, una mayor carga de voluntarismo, utilizada para paliar las restricciones experimentadas por la falta de presupuesto y la precariedad laboral.

3.4 Condiciones de trabajo docente en Argentina

Como hemos señalado anteriormente, son muchos los factores que afectan al bienestar de quienes se desempeñan como docentes en Argentina. Algunos de ellos tienen que ver con factores macrosociales y culturales, otros con las condiciones laborales, y algunos con características inherentes a la tarea.

Claverie (2015) teoriza que uno de los grandes elementos que afecta a la motivación de los académicos es una falla seria en el sistema de acceso y de movilidad dentro de la carrera docente. Esta investigadora asegura en su estudio que

la mayoría de los docentes manifestó bajas expectativas de carrera e incertidumbre respecto de su crecimiento profesional, considerando que las oportunidades se relacionan – en gran medida – con la posesión de un capital social y con el uso de reglas y de las estrategias informales puestas en juego por cada sujeto, en el marco de las interacciones. (pp. 59-60)

Uno de los grandes factores de insatisfacción laboral estaría constituido por la modalidad informal en que se accede a los cargos y se asciende en la carrera académica. Algunos entrevistados por esta investigadora llegaron a señalar que los mecanismos formales son burocráticos y obsoletos y que prima la modalidad “a dedo” para movilizarse dentro de la carrera académica.

Otras circunstancias que afectan a la naturaleza y confort en la profesión docente son señaladas en este estudio, tales como: la segmentación de la educación superior, la precarización del salario, la aparición de nuevas exigencias de calidad para las universidades, el avance de las tecnologías y la hiperconexión. Todos estos aspectos, en su conjunto, impactan en una mayor carga de trabajo académico, en el equilibrio trabajo-vida y en el bienestar de los docentes en general (Claverie, 2015).

3.5 Un espacio para la individualidad

Una vez hecho este análisis, cabe preguntarse qué lugar ocupan las diferencias entre un docente y el otro. Queda preguntarse cómo afecta la individualidad al desempeño de la tarea docente, pero también a los niveles de satisfacción con la misma y, más aún, si esto se ve reflejado en la relación docente-alumno.

Algunos investigadores han profundizado en estos cuestionamientos. Tal es el caso de Lousinha y Guarino (2013), quienes investigaron sobre las diferencias individuales como moderadoras de la relación estrés-salud en docentes universitarios. Llegaron a la conclusión de que el estilo de afrontamiento emocional y la sensibilidad egocéntrica negativa actuaron como moderadoras de la relación entre el estrés y la salud percibida de los profesores, específicamente como factores de riesgo en el proceso.

En un estudio conducido por Cárdenas Rodríguez, Méndez Hinojosa y González Ramírez (2014) intentó establecerse la relación entre los puntajes obtenidos por docentes universitarios en la evaluación de su desempeño con el grado de estrés percibido y con la presencia de indicadores del síndrome de Burnout. Los resultados indicaron que la falta de realización y la

desorganización pueden estar relacionadas con el decremento del desempeño docente.

La tarea docente consiste en una serie de actividades donde se ponen en juego todas las características individuales de quien las lleva adelante. Tezón y Mesurado (2010) estudiaron la experiencia flow de docentes universitarios e identificaron para ello dos momentos: la preparación de la clase y el dictado de la misma. Descubrieron que la experiencia óptima se daba con más frecuencia durante el dictado de la clase que cuando las preparaban.

A lo largo de este capítulo hemos visto cómo son de diversos los elementos que confluyen en la tarea docente, desde los aspectos macrosociales y culturales hasta los fenómenos psíquicos individuales. En este estudio, se profundiza sobre los aspectos individuales que influyen en uno de los aspectos de la satisfacción personal, sin dejar de tener en cuenta que existen otros elementos que afectan de manera directa o indirecta sobre lo que pretende analizarse.

En la siguiente sección, se abordará los aspectos metodológicos para establecer los objetivos y describir las variables que pretenden medirse, así como también serán descritos los instrumentos de medición y la población en que serán aplicados.

Segunda Parte:

Marco Metodológico

4 Capítulo 4: Métodos y procedimientos

4.1 Objetivos

4.1.1 Objetivo general

- Analizar la existencia de experiencia óptima o de *flow* y los rasgos de personalidad en docentes de Nivel Superior.

4.1.2 Objetivos específicos

1. Medir la presencia de experiencia óptima o de *flow* de los docentes.
2. Evaluar los rasgos de personalidad de los docentes.
3. Estudiar si existe relación entre rasgos de personalidad y experiencia óptima en los docentes de la muestra.

4.2 Hipótesis

H: Los rasgos de personalidad se correlacionan con las experiencias óptimas de los docentes.

H₀: Los rasgos de personalidad no se correlacionan con las experiencias óptimas de los docentes

4.3 Metodología

Para el desarrollo de esta investigación se procedió siguiendo una metodología cuantitativa. Según Hernández Sampieri, Fernández-Collado y Baptista Lucio (2006, 5) el *“enfoque cuantitativo usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías”*.

Asimismo, el alcance de este estudio es descriptivo ya que buscará especificar propiedades, características y rasgos de los docentes en relación a sus experiencias de *flow*; y correlacional pues intentará asociar esas variables mediante un patrón predecible (Hernández Sampieri et al., 2006, 103-104), buscando establecer el grado de relación existente entre los rasgos de personalidad y la experiencia óptima.

Además, esta investigación es de tipo transversal o transeccional, debido a que la información fue recolectada en un solo momento.

4.4 Descripción de la muestra

4.4.1 Sistema de selección

La muestra seleccionada para la realización de este estudio fue no probabilística de tipo intencional, ya que los participantes fueron elegidos por poseer características de interés para la investigación. Además, para el reclutamiento de los participantes se utilizó el sistema “bola de nieve”, ya que a cada participante se le solicitaba que postulara, de manera voluntaria, otros tres candidatos para conformar la muestra. Para hacerlo, se le explicaba que debían cumplir con las mismas características que ellos debían cumplir, es decir, desempeñarse como docentes de nivel superior.

4.4.2 Caracterización

La muestra utilizada es no probabilística de carácter intencional, ya que los participantes fueron seleccionados por poseer características de interés para la investigación.

Los sujetos seleccionados para participar son personas que se desempeñan como docentes de nivel superior. Para operacionalizar la categoría “docente de nivel superior” se tomó como referencia la definición que la Ley 24.251 (1990) hace sobre la composición de la Educación Superior, la cual “está constituida por instituciones de educación superior no universitaria (...) y por instituciones de educación universitaria, que comprende universidades e institutos universitarios”. Razón por la cual se aceptaron sujetos que se desempeñan como docentes terciarios, universitarios y de posgrado.

La muestra del estudio estuvo conformada por 46 sujetos, caracterizados en las siguientes tablas:

Tabla 1 Distribución de la muestra por sexo

		Sexo			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Hombre	18	39,1	39,1	39,1
	Mujer	28	60,9	60,9	100,0
	Total	46	100,0	100,0	

- Un 39,1% son varones (N=18), mientras que un 60,9% son mujeres (N=28).

Tabla 2 Distribución de la muestra por edades

Edades	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
24-30	9	19,57%	19,57%
31-40	17	36,96%	56,52%
41-50	11	23,91%	80,43%
51-60	4	8,70%	89,13%
61-70	5	10,87%	100,00%
Total	46	100,00%	

- El 19,57% corresponde a edades que oscilan entre 24 y 30 (N=9); el 36,96% entre 31 y 40 (N=17); el 23,91% entre 41 y 50 (N=11); el 8,70% entre 51 y 60 (N= 4); el 10,87% entre 61 y 70 (N=5). En tanto que la edad mínima es de 24 años, mientras que la máxima es de 70 años. El promedio es de 40,98, con una desviación estándar de 12,38.

Tabla 3 Distribución de la muestra por lugar de residencia

		Residencia			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Buenos Aires	3	6,5	6,5	6,5
	Córdoba	3	6,5	6,5	13,0
	Mendoza	37	80,4	80,4	93,5
	Río Negro	1	2,2	2,2	95,7
	Roma, Italia	1	2,2	2,2	97,8
	Santiago del Estero	1	2,2	2,2	100,0
	Total	46	100,0	100,0	

- En cuanto al lugar de residencia, los participantes mayormente habitan en la provincia de Mendoza, con un 80,4%, mientras que provenientes de Córdoba y Buenos Aires son un 6,5% cada uno. Participantes que residen en Río Negro, Santiago del Estero ocupan un 2,2% cada uno. Además, uno de los participantes se encontraba ocasionalmente residiendo en Roma, Italia, siendo su lugar de

residencia y de ejercicio profesional la provincia de Mendoza, quien representa también un 2,2%.

Tabla 4 Distribución de la muestra por nivel educativo en que enseña

		Nivel de enseñanza			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Terciario	10	21,7	21,7	21,7
	Terciario y Universitario	1	2,2	2,2	23,9
	Universitario	35	76,1	76,1	100,0
	Total	46	100,0	100,0	

- La muestra en su totalidad está compuesta por sujetos que se desempeñan como docentes en instituciones de nivel terciario y/o universitario. Siendo un 76,1% quienes se desempeñan en universidades, un 21,7% en instituciones de nivel terciario, mientras que un 2,2% lo hacen en ambos tipos de instituciones.

Tabla 5 Distribución de la muestra por ocupaciones

		Ocupación			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Docente	35	76,1	76,1	76,1
	Docente - Investigador	5	10,9	10,9	87,0
	Ingeniero Agrimensor	1	2,2	2,2	89,1
	Ingeniero Civil	1	2,2	2,2	91,3
	Investigador	1	2,2	2,2	93,5
	Psicólogo	3	6,5	6,5	100,0
	Total	46	100,0	100,0	

- Del total de la muestra, un 87% ejerce la docencia como actividad principal, mientras que el 13% restante se reparte entre ingenieros,

investigadores y psicólogos, con 4,4%, 2,2% y 6,5% respectivamente.

Tabla 6 Distribución de la muestra por ocurrencia de experiencias óptimas

		Ocurrencia			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No	4	8,7	8,7	8,7
	Sí	42	91,3	91,3	100,0
	Total	46	100,0	100,0	

- De entre el total de los participantes, 4 (8,7%) manifestaron no haber tenido experiencias óptimas, mientras que el porcentaje restante, 91,3%, afirma haberlas experimentado.

4.5 Instrumentos de evaluación

4.5.1 El Cuestionario de Experiencia Óptima, Mesurado (2008)

Sobre la base del Método de Muestreo de Experiencia (MME) desarrollado por Csikzentmihalyi y Larson (1987) para evaluar el *flow*, la investigadora del CONICET Dra. Belén Mesurado construyó el instrumento utilizado en esta investigación: el Cuestionario de Experiencia Óptima.

Este cuestionario está conformado por dos partes. La primera de ellas investiga si la persona ha tenido alguna vivencia de experiencia óptima y en qué actividad específica (ítems 1,2 y 3). Por otra parte, investiga el ejercicio de la voluntad relacionada con la decisión de llevar adelante esa actividad. La segunda parte, profundiza sobre la calidad de la experiencia dividida en dos dimensiones: a) la dimensión afecto y cognición, que evalúa la calidad afectiva y cognitiva durante la realización de la actividad; y b) la dimensión de percepción de logro y habilidad, que indaga sobre estos dos aspectos mientras

la actividad se lleva a cabo (ítems 1 a 26). Finalmente, indaga sobre si la actividad se realiza en soledad o en compañía de otros.

La Parte I del Cuestionario cuenta con dos preguntas abiertas que posteriormente son codificadas (Ítems 2 y 3) y dos preguntas de opciones múltiples (Ítems 1 y 4).

La Parte II del Cuestionario presenta 12 ítems de Escala Likert de 1 a 5 puntos (Ítems 1 al 15 y del 20 al 26) y 14 ítems de Diferencial Semántico de 1 a 7 puntos (Ítems 6 al 19). Finalmente, el último ítem de la Parte II es de opción múltiple (Ítem 27). (Ver Anexo N° 2).

4.5.2 Inventario Neo de la Personalidad Revisado (NEO – PI – R), adaptación argentina por Richaud de Minzi, Lemos y Oros (2004)

El Inventario de Personalidad NEO Revisado (NEO PI-R) ofrece una medida abreviada de las cinco dimensiones o factores de la personalidad y de algunos de las más importantes facetas o rasgos que definen cada dimensión. En conjunto, las 5 escalas fundamentales y las 30 escalas parciales del NEO PIR permiten una evaluación global de la personalidad del adulto, básicamente evalúa la personalidad normal. Cuenta con 240 reactivos y es autoadministrable. (Ver Anexo N° 3).

Los factores y las facetas que evalúa este instrumento son los que siguen:

Factores:

1. N Neuroticismo.
2. E Extraversión.
3. O Apertura.
4. A Agradabilidad.
5. C Responsabilidad.

1. Facetas de Neuroticismo:

- 1.1.N1 Ansiedad.

- 1.2. N2 Hostilidad.
- 1.3. N3 Depresión.
- 1.4. N4 Ansiedad social.
- 1.5. N5 Impulsividad.
- 1.6. N6 Vulnerabilidad.
2. Facetas de Extraversión:
 - 2.1. E1 Cordialidad.
 - 2.2. E2 Gregarismo.
 - 2.3. E3 Asertividad.
 - 2.4. E4 Actividad.
 - 2.5. E5 Búsqueda de emociones.
 - 2.6. E6 Emociones positivas.
3. Facetas de Apertura:
 - 3.1. O1 Fantasía.
 - 3.2. O2 Estética.
 - 3.3. O3 Sentimientos.
 - 3.4. O4 Acciones.
 - 3.5. O5 Ideas.
 - 3.6. O6 Valores.
4. Facetas de Agradabilidad:
 - 4.1. A1 Confianza.
 - 4.2. A2 Franqueza.
 - 4.3. A3 Altruismo.
 - 4.4. A4 Acritud conciliadora.
 - 4.5. A5 Modestia.
 - 4.6. A6 Sensibilidad a lo demás.
5. Facetas de Responsabilidad:
 - 5.1. C1 Competencia.
 - 5.2. C2 Orden.
 - 5.3. C3 Sentido del deber.
 - 5.4. C4 Necesidad de logro.
 - 5.5. C5 Autodisciplina.

5.6. C6 Deliberación.

4.6 Procedimiento

Para la realización de la investigación, se activaron redes de contacto para conseguir voluntarios que se desempeñaran como docentes de nivel superior, de tal modo que, de forma voluntaria, participaran de la encuesta.

Dadas las características de la profesión académica y las dificultades que pudieren sobrevenir para mantener una entrevista de una hora de duración con profesionales con poca disponibilidad horaria; y considerando que los instrumentos utilizados pueden ser aplicados bajo la modalidad de autoadministración, se siguieron dos metodologías para la recolección de los datos.

En primer lugar, se utilizó la modalidad presencial. Para ello se acordaron citas con algunos voluntarios y las pruebas fueron administradas *in situ*. Además, se visitaron la Universidad del Aconcagua, Universidad Católica Argentina y la Universidad de Congreso a fin de buscar candidatos. Esta metodología resultó ser, de las dos, la más dificultosa, pues no se lograron concertar suficientes citas con los candidatos, reforzando aún más la utilidad de la segunda modalidad.

La segunda propuesta consistió en una modalidad online. La misma fue utilizada tanto para el contacto con los candidatos como para la administración de la prueba. La difusión a través de las redes sociales abrió una serie de posibilidades a través de la recomendación de contactos a familiares y amigos. Estos fueron contactados a través de un email en que se les explicaban los objetivos y características de la investigación; se les daba a conocer las propiedades de las pruebas a realizar; se los invitaba a evacuar sus inquietudes y dudas, a través de diferentes vías de contacto; y, finalmente, se les proveía de los links donde podrían encontrar los formularios que debían completar.

Asimismo, se aprovechó de las ventajas que el soporte digital provee para la administración de cuestionarios y encuestas. Entre las mismas no sólo se cuentan la posibilidad de ser aplicado en el horario que le resulte más cómodo al participante, sino también de realizarlo en el lugar en que disponga de tiempo para realizarlo. Además, la administración, realizada a través del soporte Google Forms, facilita la recolección y el análisis de los datos, proveyendo mayor certeza sobre el total completamiento de los cuestionarios. Pues los mismos fueron configurados de manera tal que, si no se respondía a la totalidad de la prueba, no era posible enviarla.

Se tomaron algunas medidas para proveer a la confiabilidad de la muestra. Todos los participantes que realizaron la prueba bajo la modalidad online fueron referenciados por algún participante de quien se tuviera certeza se desempeñara como docente. Más aún, fueron propuestos por sus mismos colegas. Además, a cada participante se le solicitó a modo de registro que indicaran la universidad en que se desenvolvían como docentes y que además señalaran la/s cátedra/s en que tomaban parte al momento de realizar la prueba. Con todos los participantes hubo algún contacto previo para presentar el trabajo de investigación y explicar la finalidad de la prueba, como se dijo anteriormente. Además, a fin de reducir el riesgo de que las respuestas fueran dadas por otras personas que no fueran el candidato contactado, en la declaración de consentimiento informado digital, se agregó la siguiente declaración: "Asimismo, declaro ser yo mismo quien conteste la totalidad de los cuestionarios, sin dar participación a otros terceros que quien administra la prueba".

Para ambas modalidades, una vez firmada la declaración de consentimiento informado (Ver Anexo N° 1), entonces se completaba la información demográfica y luego se los proveía del Cuestionario de Experiencia Óptima (Mesurado, 2008) y del Inventario Neo de la Personalidad Revisado (NEO-PI-R) (Richaud de Minzi, Lemos y Oros, 2004).

Para finalizar, se realizaron informes de devolución personales, incluyendo los resultados de la administración de ambas pruebas.

En este capítulo se realizó la descripción de los objetivos del estudio, el establecimiento de las hipótesis y se abordó el procedimiento de recolección de datos. A su vez, se realizó la estadística descriptiva de la muestra caracterizándola según el sexo, la localidad de residencia, edad, nivel educativo en que se desempeñan como docentes, ocupación y ocurrencia o no de experiencia óptima. Finalmente, se describieron los instrumentos utilizados para la recolección de los datos.

En el siguiente capítulo, se presentarán la discusión los resultados obtenidos durante el análisis estadístico de los mismos.

Tercera parte:

Resultados

5 Capítulo 5: Presentación y discusión de resultados

Se presentan los resultados a partir del análisis de los datos cuantitativos obtenidos de la aplicación del Cuestionario de Experiencia Óptima (Mesurado, 2008) y del Inventario Neo de la Personalidad Revisado (NEO-PI-R) (Richaud de Minzi, Lemos y Oros, 2004) a 46 individuos que se desempeñan como docentes de nivel superior.

5.1 De la normalidad de la muestra

Tabla 7 Resumen de prueba de hipótesis

Resumen de prueba de hipótesis				
	Hipótesis nula	Test	Sig.	Decisión
1	La distribución de total_ED es normal con la media 132,370 y la desviación típica 13,34.	Prueba Kolmogorov-Smirnov de una muestra	,941	Retener la hipótesis nula.
2	La distribución de Neuroticismo es normal con la media 76,457 y la desviación típica 22,95.	Prueba Kolmogorov-Smirnov de una muestra	,863	Retener la hipótesis nula.
3	La distribución de Extraversión es normal con la media 112,391 y la desviación típica 17,57.	Prueba Kolmogorov-Smirnov de una muestra	,477	Retener la hipótesis nula.
4	La distribución de Apertura es normal con la media 115,630 y la desviación típica 20,62.	Prueba Kolmogorov-Smirnov de una muestra	,803	Retener la hipótesis nula.
5	La distribución de Agradabilidad es normal con la media 121,978 y la desviación típica 15,25.	Prueba Kolmogorov-Smirnov de una muestra	,898	Retener la hipótesis nula.
6	La distribución de Responsabilidad es normal con la media 127,261 y la desviación típica 20,61.	Prueba Kolmogorov-Smirnov de una muestra	,868	Retener la hipótesis nula.

Se muestran las significancias asintóticas. El nivel de significancia es ,05.

De los análisis estadísticos, surge que las muestras son normales para todos los puntajes totales de Experiencia Óptima y los cinco factores de personalidad OCEAN.

En todos los casos se mantiene la hipótesis nula de que la distribución es normal. La tabla 7, presentada anteriormente, resume el valor de la prueba K-S.

Además, se presentan las figuras que permiten apreciar cómo se comporta la distribución de la población con la curva normal para cada uno de los factores con relación a la ocurrencia de experiencia óptima.

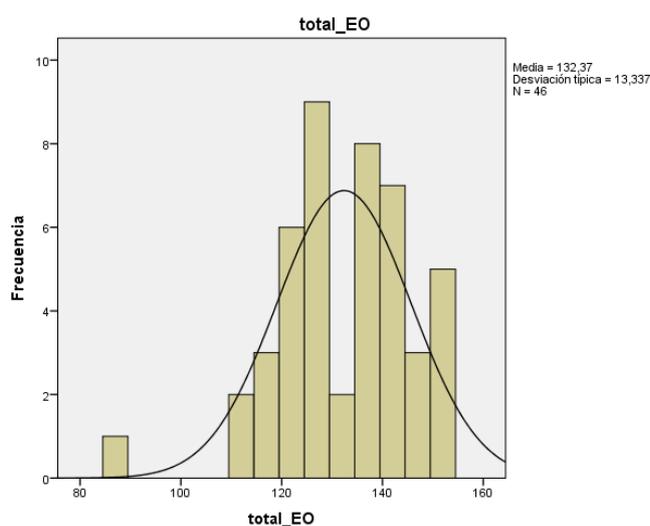


Figura 1 Distribución normal de frecuencias de Experiencia Óptima

La Figura 1 muestra cómo se comporta la distribución de la población con la curva normal. Puede observarse la distribución de frecuencias para los 46 participantes con relación a sus experiencias óptimas, siendo la media de 132,37 y la desviación típica de 13,337.

La Figura 2, por su parte, enseña cómo se comporta la distribución de la población con la curva normal. Puede observarse la distribución de frecuencias para los 46 participantes con relación sus puntuaciones en el factor Neuroticismo, siendo la media de 76,46 y la desviación típica de 22,947.

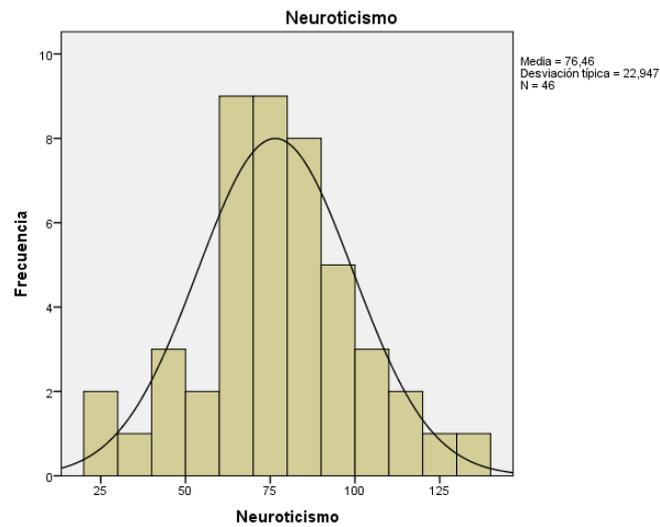


Figura 2 Distribución normal de frecuencias de Neuroticismo

La siguiente figura (Figura 3) muestra cómo se comporta la distribución de la población con la curva normal. Puede observarse la distribución de frecuencias para los 46 participantes con relación sus puntuaciones en el factor extraversión, siendo la media de 112,39 y la desviación típica de 17,573.

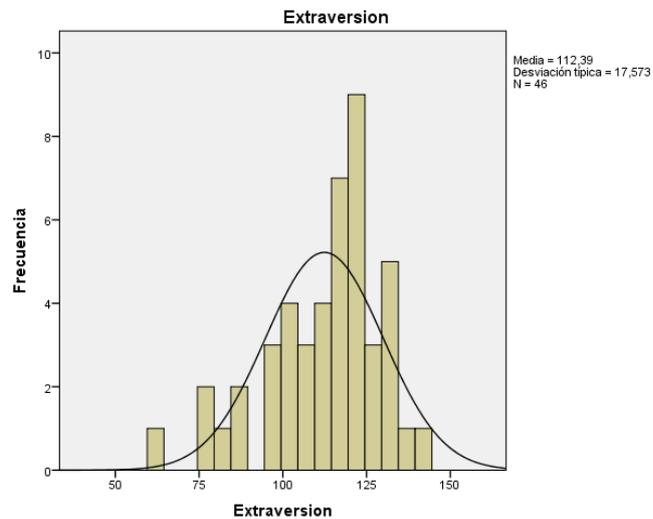


Figura 3 Distribución normal de frecuencias de Extraversión

La Figura 4 muestra cómo se comporta la distribución de la población con la curva normal. Puede observarse la distribución de frecuencias para los 46 participantes con relación sus puntuaciones en el factor apertura, siendo la media de 115,63 y la desviación típica de 20,618.

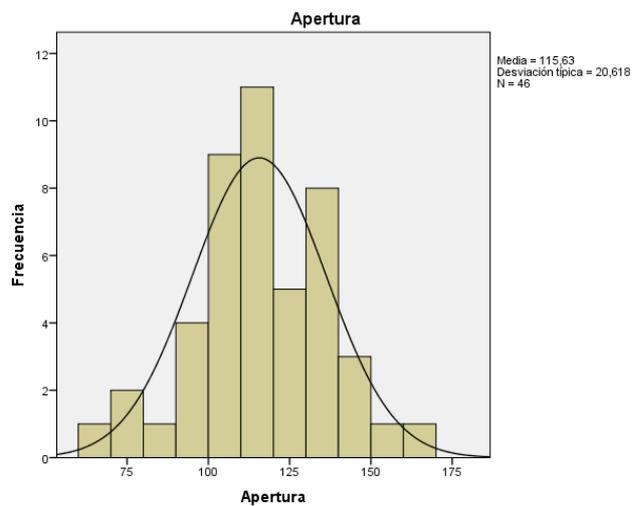


Figura 4 Distribución normal de frecuencias de Apertura

La Figura 5 muestra cómo se comporta la distribución de la población con la curva normal. Puede observarse la distribución de frecuencias para los 46 participantes con relación sus puntuaciones en el factor agradabilidad, siendo la media de 121,98 y la desviación típica de 15,25.

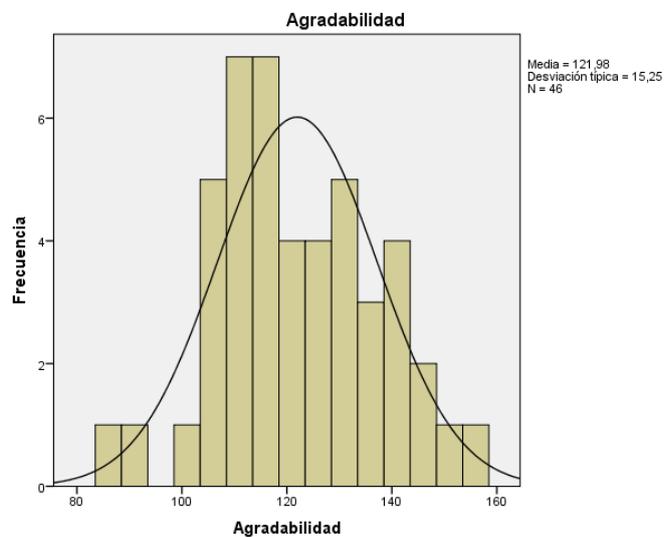


Figura 5 Distribución normal de frecuencias de Agradabilidad

La Figura 6 muestra cómo se comporta la distribución de la población con la curva normal. Puede observarse la distribución de frecuencias para los 46 participantes con relación sus puntuaciones en el factor responsabilidad, siendo la media de 127,26 y la desviación típica de 20,611.

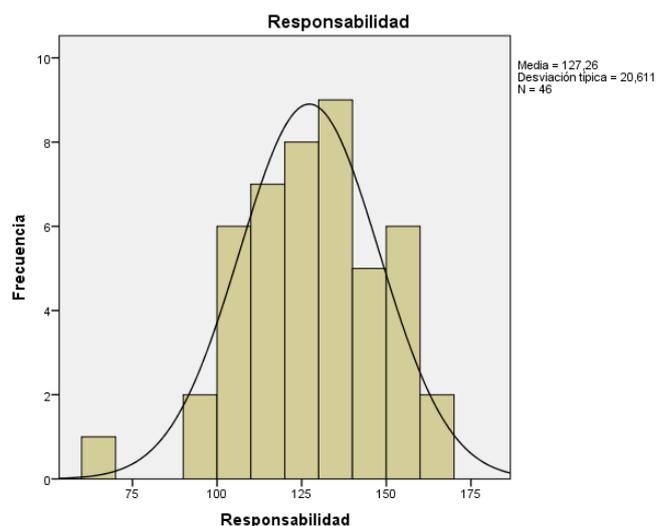


Figura 6 Distribución normal de frecuencias de Responsabilidad

5.2 Estudio de las correlaciones

Este estudio se propuso investigar en el tercer objetivo específico si las variables “Experiencia Óptima” y los cinco rasgos de la personalidad OCEAN están relacionadas y verificar qué tan fuerte es esa relación. Persiguiendo este objetivo es que se calculó el coeficiente de correlación de Pearson, que es un índice que mide la magnitud de la relación lineal entre dos variables cuantitativas, así como también si esa relación es positiva o negativa.

Es importante recordar que la existencia de una correlación entre dos variables no permite inferir una relación causal entre las mismas.

Un valor de r de Pearson con un índice de 0 a 0,25 implica que no existe correlación entre ambas variables. Valores comprendidos entre 0,25 y 0,50 indican una correlación de baja a moderada. Mientras que un valor entre 0,50 y 0,75 es considerado una correlación moderada a buena. En los casos que existan valores mayores a 0,75 se entienden como una correlación de buena a excelente. Estos rangos de valores se pueden extrapolar a correlaciones negativas.

Tabla 8 Rangos de la correlación de Pearson

0 a 0,25	No hay correlación
0,25 a 0,50	Correlación baja a moderada
0,50 a 0,75	Correlación moderada a buena
Más de 0,75	Correlación buena a excelente

Por lo demás, es necesario destacar que el estudio de la correlación se debe completar con el nivel de significación obtenido en la prueba. El mismo, para ser aceptado, debe ser mayor a 0,01.

El coeficiente de correlación de Pearson tiene como objetivo estudiar si la correlación entre las dos variables, que tienen una distribución normal, es diferente de 0. En caso de ser 0, las variables serían independientes. La secuencia que se sigue en cada caso es la que sigue:

- Hipótesis nula: las variables son independientes: $r=0$
- Decisión: si p observado es menor que el nivel fijado (0,01) se rechaza la hipótesis nula.

5.2.1 Experiencia Óptima y Neuroticismo

Como se dijo anteriormente, el factor Neuroticismo se refiere al ajuste emocional. Un alto valor en Neuroticismo identifica a individuos proclives al malestar psicológico, con ideas poco realistas, necesidades excesivas o dificultad para tolerar la frustración (Simkin, 2016). Con facetas como ansiedad, hostilidad, depresión, autocrítica, impulsividad y vulnerabilidad, es posible pensar que no son características que puedan asociarse de manera positiva con la ocurrencia de experiencia óptima que, a fin de cuentas, se trata de una emoción positiva. Con lo que sería esperable encontrarse con una correlación negativa.

Los resultados de esta investigación se detallan a continuación:

Tabla 9 Estadísticos descriptivos de Experiencia Óptima y Neuroticismo

Estadísticos descriptivos			
	Media	Desviación típica	N
total_EO	132,37	13,337	46
Neuroticismo	76,46	22,947	46

Tabla 10 Tabla de correlación entre Experiencia Óptima y Neuroticismo

		total_EO	Neuroticismo
total_EO	Correlación de Pearson	1	-,568**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	46	46
Neuroticismo	Correlación de Pearson	-,568**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	46	46

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

- Correlación de Pearson: $r = -0,568$
- $p = 0,000$ (bilateral)

Decisión: se rechaza la hipótesis nula. Existe asociación entre las variables

Este resultado indica que existe una **correlación negativa, moderada a buena** y que es estadísticamente significativa al nivel 0,01 con una prueba bilateral.

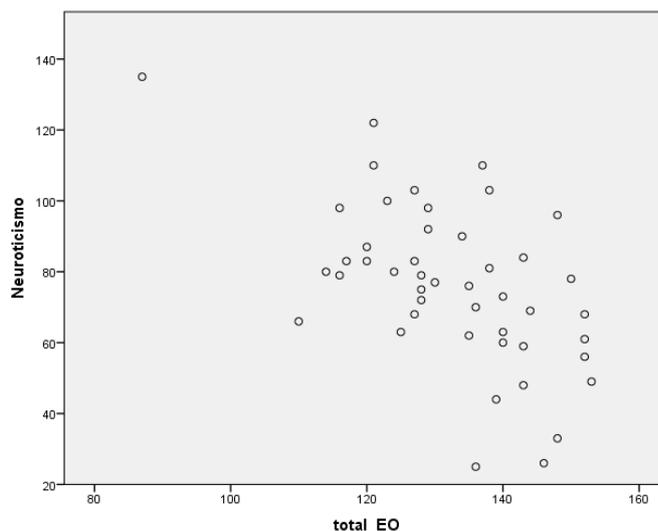


Figura 7 Representación gráfica de la correlación entre Experiencia Óptima y Neuroticismo

Los resultados muestran que, para la población estudiada, el factor Neuroticismo tiene una correlación negativa, moderada a buena, con la aparición de las experiencias de *Flow*. Esto quiere decir que, a mayor índice de Neuroticismo, menor es la ocurrencia del mismo, mientras que una menor medida de aquél, aumenta la posibilidad de aparición de la experiencia óptima.

Esto parece corroborar los resultados de la investigación realizada por Aponte y Millán (2013), quienes intentaron establecer una relación entre rasgos de personalidad, experiencia óptima y bienestar psicológico o adicción al trabajo. Ellos llegaron a la conclusión de que el rasgo de personalidad Neuroticismo, sería el factor determinante para la aparición del bienestar psicológico o la adicción al trabajo.

Queda claro que un aumento en el Neuroticismo no solamente reduce la posibilidad de experimentar el Flow, sino que además, abriría la puerta a la adicción al trabajo. Entretanto una disminución del Neuroticismo se correlacionaría con un aumento de las emociones positivas, entre las que se encuentra el flujo psicológico.

5.2.2 Experiencia Óptima y Extraversión

El rasgo de personalidad Extraversión hace referencia a la cantidad e intensidad de las interacciones interpersonales. Junto con el factor

Agradabilidad, abarca el amplio espectro de las relaciones sociales. Pertenecen al factor *Extraversión* las facetas: calidez, sentimiento gregario, asertividad, actividad, búsqueda de excitación y emociones positivas. Es posible pensar que una puntuación alta en esta escala correlacione de manera positiva con la ocurrencia de la experiencia óptima. Particularmente la faceta de emociones positivas pareciera tener mucho que ver con el *Flow*, ya que está relacionada con la tendencia a experimentar con frecuencia emociones como la alegría y la felicidad (Simkin, 2016).

Los resultados de esta investigación mostraron que:

Tabla 111 Estadísticos descriptivos de Experiencia Óptima y Extraversión

Estadísticos descriptivos			
	Media	Desviación típica	N
total_EO	132,37	13,337	46
Extraversion	112,39	17,573	46

Tabla 122 Tabla de correlación entre Experiencia Óptima y Extraversión

Correlaciones			total_EO	Extraversion
total_EO	Correlación de Pearson	de	1	,421**
	Sig. (bilateral)			,004
	N		46	46
Extraversion	Correlación de Pearson	de	,421**	1
	Sig. (bilateral)		,004	
	N		46	46

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

- Correlación de Pearson: $r = 0,421$
- $p = 0,004$ (bilateral)

Decisión: se rechaza la hipótesis nula. Existe asociación entre las variables

Este resultado indica que existe una **correlación positiva, baja a moderada** y que es estadísticamente significativa al nivel 0,01 con una prueba bilateral.

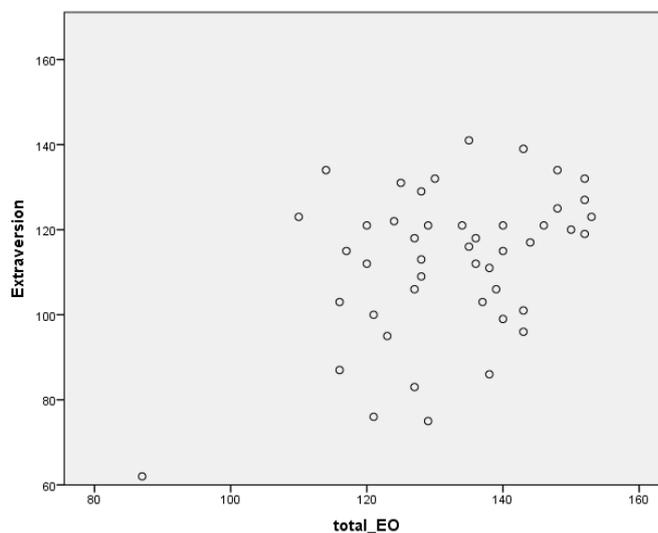


Figura 8 Representación gráfica de la correlación entre Experiencia Óptima y Extraversión

Los resultados muestran que, para la población estudiada, el factor Extraversión tiene una correlación positiva, baja a moderada, con la aparición de las experiencias de *Flow*. Esto quiere decir que, a mayor índice de Extraversión, mayor es la ocurrencia del *Flow*, mientras que una menor medida de aquél, disminuye la posibilidad de aparición de la experiencia óptima.

En la investigación anteriormente citada (Aponte y Millán, 2013) los resultados arrojaron que la Extraversión es uno de los factores de personalidad significativos para predecir el bienestar psicológico y con ello la disposición a fluir en el trabajo. Para Leibovich, Maglio y Giménez (2013), quienes estudiaron la relación entre la experiencia del fluir en la adolescencia con la personalidad y la edad, concluyeron que el rasgo de personalidad más sobresaliente para la ocurrencia del *Flow* fue la Extroversión, mientras que las otras dimensiones de personalidad evaluadas no mostraron diferencias estadísticamente significativas.

Queda claro que un aumento en la extraversión está asociado a la ocurrencia de la experiencia óptima, aunque la medida de esta relación no resulta del todo clara.

5.2.3 Experiencia Óptima y Apertura

La Apertura evalúa la búsqueda y la valoración activas de la experiencia por sí mismo: el gusto por lo desconocido y su exploración. Usualmente se emplea el término para distinguir personas creativas, con intereses artísticos, e intelectuales, con una marcada tendencia a la búsqueda de estimulación y a la flexibilidad cognitiva. Este factor se vincula a la experiencia de sentimientos positivos y negativos, a la ideología política, al desarrollo de un pensamiento propio y a la expresión de la disidencia. Las facetas que conforman este rasgo son la fantasía, estética, sentimientos, acciones, ideas y valores.

Dadas las características de esta faceta, es posible pensar que existiría una correlación positiva entre las puntuaciones de Apertura y experiencia óptima.

Los resultados de esta investigación mostraron:

Tabla 133 Estadísticos descriptivos de Experiencia Óptima y Apertura

Estadísticos descriptivos			
	Media	Desviación típica	N
total_EO	132,37	13,337	46
Apertura	115,63	20,618	46

Tabla 144 Tabla de correlación entre Experiencia Óptima y Apertura

Correlaciones			total_EO	Apertura
total_EO	Correlación de Pearson	de	1	,104
	Sig. (bilateral)			,491
	N		46	46
Apertura	Correlación de Pearson	de	,104	1
	Sig. (bilateral)		,491	
	N		46	46

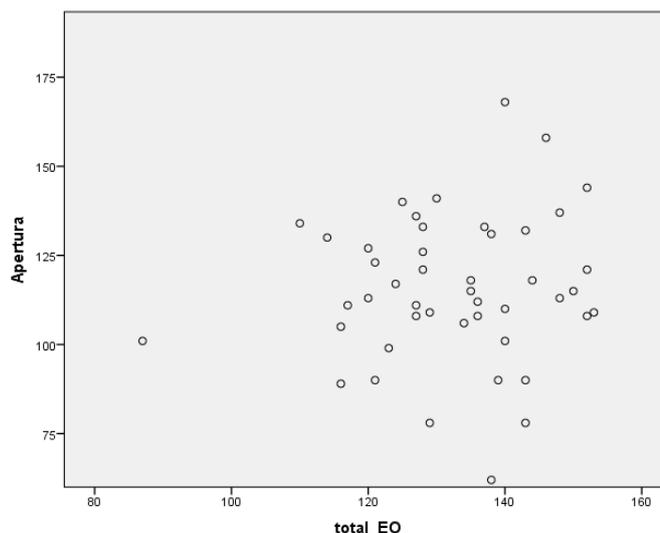


Figura 9 Representación gráfica de la correlación entre Experiencia Óptima y Apertura

- Correlación de Pearson: $r = 0,104$
- $p = 0,491$ (bilateral)

Decisión: se acepta la hipótesis nula. No existe asociación entre las variables

Este resultado indica que **no existe correlación entre ambas variables** y que no es estadísticamente significativa al nivel 0,01 con una prueba bilateral.

Los resultados muestran que, para la población estudiada, el factor Apertura no muestra correlación con la experiencia óptima. Con lo que ambas variables son independientes.

Para Aponte y Millán (2013), de los cinco factores de personalidad, el último predictor del bienestar psicológico y la disposición a fluir en el trabajo, es la Apertura, con una correlación muy baja ($p=0,001$; $r=0,205$), aunque mayor a la de los resultados de este estudio. Tampoco Leibovich, Maglio y Giménez (2013), parecen haber encontrado una fuerte relación entre ambas variables.

Paradójicamente, en una investigación llevada a cabo por Bassi, Steca, Monzani, Greco y Delle Fave (2014) los resultados mostraron que la Apertura a la experiencia es el único factor de personalidad que puede predecir la aparición de *flow*, mientras que no hay factores de personalidad que pronostiquen las actividades que los mismos asocian con la ocurrencia de una experiencia óptima.

Se concluye que no parece haber una relación clara entre la Apertura y la experiencia óptima. Las investigaciones consultadas reflejan similares resultados en este sentido.

5.2.4 Experiencia Óptima y Agradabilidad

La Agradabilidad recoge la cualidad de la interacción social. Los individuos que obtienen puntuaciones altas en este factor son simpáticos, creen que la mayoría de la gente se comportará de forma semejante a ellos. Este factor es importante también en algunos aspectos relacionados con el concepto de sí mismo y contribuye a la conformación de actitudes sociales y, en general, a la “filosofía de la vida”. Junto con la Responsabilidad, se trata de un factor producto de la socialización. Pertenecen al factor *Agradabilidad* las siguientes facetas: confianza, rectitud, altruismo, sumisión, modestia y sensibilidad a los demás.

Las características de este factor parecen hablar más del tipo de actividad con que una persona podría experimentar el *Flow*, que de la ocurrencia del mismo. De cualquier manera, la Agradabilidad se encuentra dentro de la órbita de las emociones positivas, con lo que una correlación positiva tampoco sería inesperada.

Tabla 15 Estadísticos descriptivos de Experiencia Óptima y Agradabilidad

Estadísticos descriptivos

	Media	Desviación típica	N
total_EO	132,37	13,337	46
Agradabilidad	121,98	15,250	46

Tabla 156 Tabla de correlación entre Experiencia Óptima y Agradabilidad

Correlaciones			total_EO	Agradabilidad
total_EO	Correlación de Pearson	de	1	,382**
	Sig. (bilateral)			,009
	N		46	46
Agradabilidad	Correlación de Pearson	de	,382**	1
	Sig. (bilateral)		,009	
	N		46	46

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

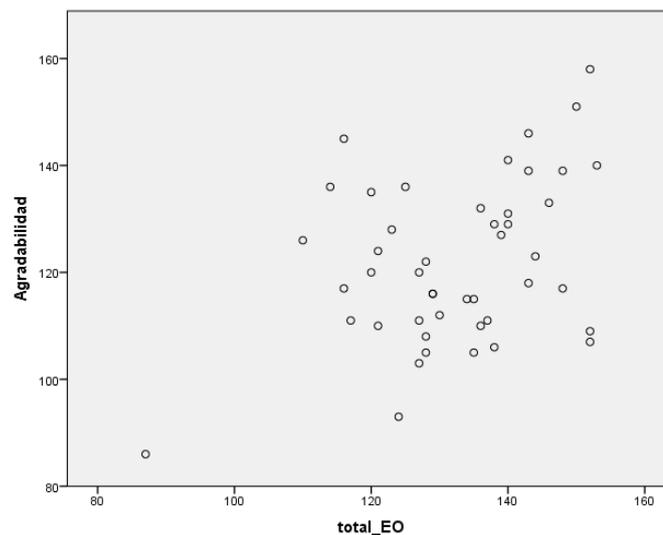


Figura 10 Representación gráfica de la correlación entre Experiencia Óptima y Agradabilidad

- Correlación de Pearson: $r = 0,382$
- $p = 0,009$ (bilateral)

Decisión: se rechaza la hipótesis nula. Existe asociación entre las variables

Este resultado indica que existe una **correlación positiva, baja a moderada** y que es estadísticamente significativa al nivel 0,01 con una prueba bilateral.

Los resultados muestran que, para la población estudiada, el factor Agradabilidad tiene una correlación positiva, baja a moderada, con la aparición de las experiencias de *Flow*. Esto quiere decir que, a mayor índice de Agradabilidad, mayor es la ocurrencia del *Flow*, mientras que una menor medida de aquél, disminuye la posibilidad de aparición de la experiencia óptima.

En las investigaciones llevadas adelante por Aponte y Millán (2013); Leibovich, Maglio y Giménez (2013), y aquella conducida por Bassi, Steca, Monzani, Greco y Delle Fave (2014), los resultados parecen llevar a las mismas conclusiones, señalando una leve correlación entre la Agradabilidad y la experiencia óptima o los factores relacionados con ellas, estudiados en cada investigación.

Es posible concluir que la Agradabilidad está asociada a la ocurrencia de la experiencia óptima, aunque la medida de esta relación no resulta del todo clara.

5.2.5 Experiencia Óptima y Responsabilidad

Este factor refleja el grado de organización, persistencia, control y motivación en la conducta dirigida a metas. A este factor pertenecen las facetas: competencia, orden, sentido del deber, esfuerzo para el logro, autodeterminación y reflexión. Teniendo en cuenta que la experiencia óptima se produce en actividades que son valiosas por sí mismas, y que la característica principal de la personalidad autotélica es, justamente, la posibilidad de realizar una actividad independientemente de la recompensa. Parece probable que exista una relación directa entre este factor de la personalidad y la experiencia óptima. Es esperable una fuerte correlación entre ambas variables.

Los resultados de esta investigación mostraron:

Tabla 17 Estadísticos descriptivos de Experiencia Óptima y Responsabilidad

Estadísticos descriptivos

	Media	Desviación típica	N
total_EO	132,37	13,337	46
Responsabilidad	127,26	20,611	46

Tabla 18 Tabla de correlación entre Experiencia Óptima y Responsabilidad

Correlaciones

		total_EO	Responsabilidad
total_EO	Correlación de Pearson	1	,706**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	46	46
Responsabilidad	Correlación de Pearson	,706**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	46	46

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

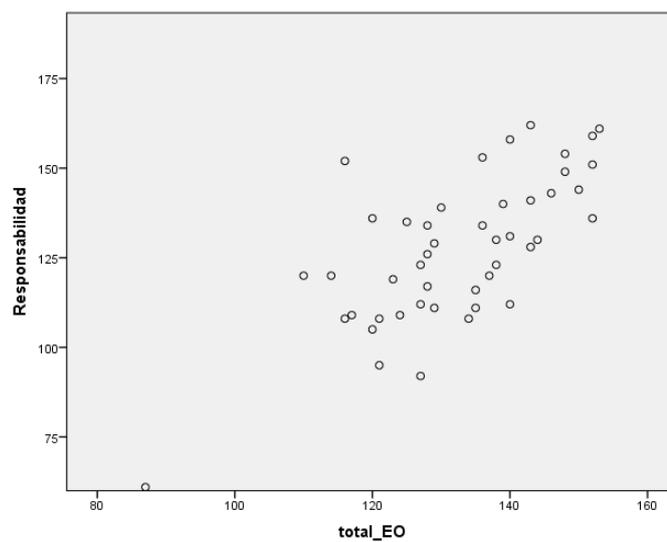


Figura 11 Representación gráfica de la correlación entre Experiencia Óptima y Responsabilidad

- Correlación de Pearson: $r = 0,706$
- $p = 0,000$ (bilateral)

Decisión: se rechaza la hipótesis nula. Existe asociación entre las variables

Este resultado indica que existe una **correlación positiva, moderada a buena** y que es estadísticamente significativa al nivel 0,01 con una prueba bilateral.

Los resultados muestran que, para la población estudiada, el factor Responsabilidad tiene una correlación positiva, moderada a buena, con la aparición de las experiencias de *Flow*. Esto quiere decir que, a mayor índice de Responsabilidad, mayor es la ocurrencia del *Flow*, mientras que una menor medida de aquél, disminuye la posibilidad de aparición de la experiencia óptima.

En la investigación realizada por Aponte y Millán (2013), los resultados arrojaron que la responsabilidad es uno de los factores de personalidad más significativos para predecir el bienestar psicológico y con ello la disposición a fluir en el trabajo. Para Leibovich, Maglio y Giménez (2013), la relación entre ambas variables es positiva, aunque no significativa. Lo mismo que para Bassi, Steca, Monzani, Greco y Delle Fave (2014).

Es posible concluir que la Responsabilidad está asociada a la ocurrencia de la experiencia óptima, aunque la medida de esta relación no resulta del todo clara.

Conclusiones

En este trabajo de investigación se abordó la relación existente entre la ocurrencia de experiencia óptima en docentes de nivel superior y sus rasgos de personalidad.

La idea de investigación tuvo su fuente en mi propia experiencia como docente de nivel medio. Durante mi tiempo en las aulas, me llamaba la atención la diferencia con que algunos colegas parecían disfrutar con su tarea en el aula. Como se dijo en el capítulo 3, las condiciones laborales en Argentina están lejos de ser las ideales y las circunstancias en que los docentes deben desempeñarse parecen minar toda posibilidad de ocurrencia de experiencias óptimas. A la tarea fundamental de atender al proceso de enseñanza-aprendizaje, a los maestros y profesores se les achacan socialmente toda una multitud de tareas que dificultan la posibilidad de enfocarse en aquella tarea básica. Esta variedad de exigencias, podrían aumentar la percepción del docente que el desafío es demasiado grande como para estar a la altura haciendo uso de sus competencias y habilidades, generando sentimientos y emociones opuestos a la experiencia óptima, tales como la ansiedad, la preocupación y la frustración.

Del otro lado de esta situación, se encuentra el docente con las herramientas que la naturaleza y el aprendizaje le han provisto para hacer frente a esta tarea. En esta investigación se ha hecho foco en los factores de personalidad que se ponen en juego en esta particular situación de trabajo.

De ello surgió la pregunta sobre la relación existente entre ambas variables. ¿Qué factores de la personalidad facilitan o dificultan la ocurrencia de experiencias óptimas? Luego de realizar los análisis estadísticos de los resultados, y atendiendo a las preguntas que eran factibles de responder según lo que el método científico permite, se arribaron a los resultados presentados.

De entre los cinco factores de la personalidad estudiados: Neuroticismo, Extraversión, Apertura, Agradabilidad y Responsabilidad; se llegó a la conclusión que, con excepción de la Apertura, los otros cuatro factores presentan una relación, ya sea positiva como negativa, con la ocurrencia de

experiencia óptima. Es importante destacar que la verificación de una correlación no implica una relación causal. Cualquier afirmación en este sentido superaría los límites de este estudio.

No parece estar tan claramente definida la relación entre los factores de la personalidad y la posibilidad de la experiencia óptima. Sobre todo, a la luz de los estudios consultados. Ulterior investigación es necesaria para poder arrojar claridad sobre la misma.

Por otro lado, la ausencia de un grupo control en esta investigación no permite establecer una relación unilateral entre estos resultados con el ejercicio de la profesión docente, con lo que ulteriores estudios al respecto son necesarios.

Bibliografía

- Aponte G., E. y Millán, A. (2013). Personalidad y disposición a fluir en el trabajo: ¿un camino al bienestar psicológico o a la adicción al trabajo? *Anales de la Universidad Metropolitana*, 13 (2), 191-210. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4709935>
- Asakawa, K. (2010) Flow experience, culture, and well-being: how do autotelic Japanese college students feel, behave, and think in their daily lives? *Journal of happiness studies*, 11 (2), 205-223. DOI: 10.1007/s10902-008-9132-3
- Bassi, M.; Steca, P.; Monzani, D.; Greco, A. & Delle Fave, A. (2014). Personality an Optimal Experience in Adolescence: Implications for Well-Being and Development. *Journal of Happiness Studies*, 15 (4), 829-843. DOI: 10.1007/s10902-013-9451-x
- Claverie, J. A. (2015). Trabajo y condiciones de carrera para los docentes de las universidades nacionales de la Argentina: el problema de la movilidad. *Trabajo y Sociedad*, 25, 59-73. Recuperado de: <http://www.unse.edu.ar/trabajosociedad/25%20CLAVERIE%20Julieta%20Trabajo%20y%20Condiciones%20de%20Carrera.pdf>
- Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud*. (1978). Organización Panamericana de la Salud. Alma-Ata, URSS. Recuperado de: http://www.paho.org/spanish/dd/pin/alma-ata_declaracion.htm
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Fluir (flow). Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Aprender a fluir*. Barcelona: Kairós.
- Fernández Lamarra, N. y Pérez Centeno, C. (2011). La profesión académica universitaria en América Latina, en perspectiva comparada.

- Educação, Santa María*, 36 (3), 351-364. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/pdf/1171/117121313003.pdf>
- Fernández Lamarra, N. y Marquina, M. (2013). La Profesión Académica en América Latina: Tendencias actuales a partir de un estudio comparado. *Espacios en Blanco. Serie indagaciones*, 23, 99-117. Recuperado de:
http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1515-94852013000100006
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2 (3), 300-319. DOI:10.1037/1089-2680.2.3.300.
- Leibovich de Figueroa, N., Maglio, A. L., y Giménez, M. (2013). La experiencia del fluir (flow) en la adolescencia: Su relación con rasgos de personalidad y edad. *Orientación y sociedad*, 13, 1-24. Recuperado de:
http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/53636/Documento_completo.5848.pdf-des.pdf-PDFA.pdf?sequence=1
- Leibovich, N., y Maglio, A. L. (2012). La experiencia de fluir (Flow) en médicos argentinos. *IntraMed Journal*, 1 (2), 1-6. Recuperado de:
http://journal.intramed.net/index.php/Intramed_Journal/article/view/80
- Ley 24.521. *Ley de Educación Superior*. Boletín Oficial, Buenos Aires, 7 de agosto de 1995. Recuperado de:
<http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/25000-29999/25394/texact.htm>
- Lousinha, A. y Guarino, L. (2013). Diferencias individuales como moderadoras de la relación estrés-salud en docentes universitarios. *Summa psicológica UST*, 10 (1), 73-84. Recuperado de:
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0719-448x2013000100007
- Mesurado, B. (2009a) Cuestionario de Experiencia Óptima. En Organización Panamericana de la Salud (Ed.). (2013). *Familias latinas*

y jóvenes: un compendio de herramientas de evaluación (pp. 114-118).
Washington, DC: OPS.

Mesurado, B. (2009b). Actividad estructurada vs. actividad desestructurada, realizadas en solitario vs. en compañía de otros y la experiencia óptima. *Anales de psicología*, 25 (2), 308-315. Recuperado de: http://www.um.es/analesps/v25/v25_2/13-25_2.pdf

Mesurado, B. (2009c). Comparación de tres modelos teóricos explicativos del constructo experiencia óptima o *flow*. *Interdisciplinaria*, 26 (1), 121-137. Recuperado de: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1668-70272009000100006

Mesurado, B. (2010). La experiencia de Flow o Experiencia Óptima en el ámbito educativo. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42 (2), 183-192. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v42n2/v42n2a02.pdf>

Páramo, M.A. (2012) Normas para la presentación de citas y referencias bibliográficas según el estilo de la American Psychological Association (APA): Tercera edición traducida de la sexta en inglés. Documento de cátedra de Taller de Tesina. Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua. Mendoza.

Pérez Centeno, C. (2013). El ejercicio de la profesión académica universitaria argentina en el nivel de posgrado y la educación a distancia, en el contexto nacional e internacional. *Integración y conocimiento*, 2, 179-195. Recuperado de: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/integracionyconocimiento/article/viewFile/5926/6924>

Pervin, L. (1996). *La ciencia de la personalidad*. Madrid: Interamericana.

Rodríguez-Sánchez, A.; Salanova, M.; Cifre, E. & Schaufeli, W. B. (2010). When good is good: a virtuous circle of self'efficacy and flow at work among teachers. *Revista de Psicología Social*, 26 (3), 427-441.

- Recuperado de
<https://lirias.kuleuven.be/bitstream/123456789/487109/1/54.pdf>
- Seligman, M. E. P. & Csikzentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14. DOI: 10.1037//0003-066X.55.1.5.
- Seligman, M. E. P. (2002). *La Auténtica Felicidad*. Barcelona: Zeta Bolsillo.
- Simkin, H. (2016). *Espiritualidad, Religiosidad y Bienestar Subjetivo y Psicológico en el marco del Modelo y la Teoría de los Cinco Factores de la Personalidad* (tesis doctoral). Universidad Nacional de La Plata, Buenos Aires, Argentina. Recuperado de:
http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/52984/Documento_completo.pdf-PDFAA.pdf?sequence=3
- Tezón, M. y Mesurado, B. (2010). Experiencia de flow en el trabajo de docentes universitarios. *II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVII Jornadas de Investigación Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Vecina Jiménez, M. L. (2006). Emociones positivas. *Papeles del psicólogo*, 27 (1), 9-17. Recuperado de:
<http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1120.pdf>
- Vera Poseck, B. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del psicólogo*, 27 (1), 3-8. Recuperado de:
<http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1120.pdf>

Anexos

ANEXO 1: Consentimiento informado



Facultad de Psicología
Licenciatura en Psicología

Consentimiento Informado

Mendoza, ____ de _____ del 2017.

Por medio de la presente, hago constar por mi propio derecho, que estoy de acuerdo de formar parte del proyecto de investigación correspondiente a la tesis de grado acerca de *“Experiencia óptima (flow) y rasgos de personalidad en docentes de nivel superior”*. La misma corresponde a Francisco Javier González del Solar, y se encuentra a cargo de la Dra. María de los Ángeles Páramo. De la evaluación que se realice, la información proporcionada y recabada por el tesista es absolutamente confidencial y anónima, de igual forma, el uso de la misma será sólo con fines de investigación, así como los fines estrictamente académicos. Declaro también, que mi participación es voluntaria.

He tenido la oportunidad de leer esta declaración de consentimiento informado, he escuchado la información, los objetivos generales, y fin de la investigación. Declaro que mis preguntas previas acerca del servicio han sido respondidas satisfactoriamente. Y acepto participar en la investigación.

Firma:

ANEXO 2:
Cuestionario de Experiencia Óptima para adolescentes
(Mesurado, 2008)

Cuestionario de Experiencia Óptima. Parte I

Universidad:

Curso:

Sexo:

Edad:

Fecha:

Código o Email:

1. ¿Te pasó alguna vez, cuando hacías alguna actividad que te gusta mucho, lo que se describe a continuación?:

No pienso en ninguna otra cosa más que en lo que estoy haciendo. Estoy completamente metido en lo que hago. Me siento bien, no tengo dolor y me parece como si no escuchara nada. Es como si estuviera alejado de todos. Me olvido de mis problemas. No me doy cuenta que estoy concentrado. Pienso que si alguien me llamara, o si sonara el timbre o el teléfono no los escucharía. Una vez que termino de hacer esa actividad vuelvo a “conectarme” con el mundo.

.....

2. ¿Con qué actividad te pasó esto?

.....

3. ¿En qué piensas cuando realizas esa actividad?

.....

4. ¿Por qué realizas esa actividad? (Marcar con un tilde la opción que corresponda)

<p>Porque tienes que hacerlo ()</p>	<p>Porque quieres hacerlo ()</p>	<p>Porque no tienes nada que hacer ()</p>
---	--	---

¿Cómo estás mientras realizas esa actividad?

	Muy	Bastante	Algo	Nada	Algo	Bastante	Muy	
14. Alerta, bien despierto								Somnoliento o adormecido
15. Atento								Desatento
16. Activo								Pasivo
17. Confundido								Con las ideas claras
18. Fuerte								Débil
19. Comprometido								Desinteresado

Actividad estructurada vs. actividad desestructurada, realizadas en solitario vs. en compañía de otros y la experiencia óptima

	Muchísimo	Mucho	Más o menos	Poco	Nada
20. ¿Cuando haces la actividad, sentís que significa un desafío para vos? (Entendiendo el desafío en un sentido positivo como superación de un obstáculo)					
21. ¿Piensas que tienes la capacidad suficiente para superar ese desafío? 22. ¿Es una actividad importante para vos?					
23. ¿Es una actividad importante para otras personas? Por ej. Para tus padres, hermanos, amigos, etc. 24. ¿Sentís que tienes éxito cuándo lo haces?					
25. ¿Deseas estar haciendo otra cosa?					
26. ¿Cuándo haces la actividad, estás satisfecho con la forma en que lo estás haciendo?					

27. ¿Con quién estás, en general, cuando realizas esa actividad?

Solo/a ()

Acompañado/a ()

ANEXO 3:
Inventario Neo de la Personalidad Revisado (NEO-PI-R).
(Adaptación Argentina de Richaud de Minzi, Lemos y
Oros (2004)

NEO PI - R

Inventario Revisado de Personalidad (NEO PI-R)

Paul T. Costa, Jr., Ph.D. y Robert R. McCrae, Ph.D.

Planilla de Respuestas de Puntaje Manual

Por favor, antes de comenzar, lea las siguientes instrucciones cuidadosamente. Marque todas sus respuestas en la hoja de respuestas y escriba solamente donde está indicado. NO escriba en el cuadernillo del Test.

Por favor escriba su nombre en el espacio correspondiente de la hoja de respuestas adjunta. Indique su sexo marcando el recuadro correspondiente. Anote la fecha y su Número de Identificación, si lo tiene, en los lugares indicados e indique su edad.

Este cuestionario contiene 240 afirmaciones. Por favor lea cada una de ellas cuidadosamente y marque con un círculo la respuesta que mejor se adecue a su opinión.

Círcule "FD" si la afirmación es absolutamente falsa o si Ud.

está en **fuerte desacuerdo**.

Círcule "D" si la afirmación es eminentemente falsa o si Ud.

está en **desacuerdo**.

Círcule "N" si la afirmación puede ser igualmente verdadera o falsa,

si Ud. no puede decidirse, o si Ud. se manifiesta **neutral**

con relación a la misma.

Círcule "A" si la afirmación es eminentemente verdadera o si Ud.

concuerta con ella.

Círcule "FA" si la afirmación es absolutamente verdadera o si Ud.

concuerta fuertemente con ella.

FD D N A FA

FD **D** N A FA

FD D **N** A FA

FD D N **A** FA

FD D N A **FA**

No hay respuestas correctas o equivocadas y Ud. no necesita ser un "experto" para completar este cuestionario. Descríbase a sí mismo sinceramente y establezca su opinión lo más cuidadosamente posible.

Conteste todos los ítem. Observe que las respuestas están numeradas en columnas descendentes en la hoja de respuestas. Si Ud. se equivoca o cambia de idea, NO BORRE, ponga una "X" en la respuesta incorrecta y haga un círculo alrededor de la respuesta correcta. Vaya a la página 2 de este cuadernillo y comience con el ítem 1.

1. No me preocupo fácilmente.
2. Sinceramente me agrada la mayoría de la gente que conozco.
3. Tengo una gran imaginación.
4. Tengo tendencia a ser desconfiado e incrédulo con respecto a las intenciones de los demás.
5. Soy conocido por mi prudencia y sentido común.
6. A menudo me enojo por la forma en que me trata la gente.
7. Le escapo a las multitudes.
8. Lo estético y lo artístico no es algo muy importante para mí.
9. No soy ni zorro ni astuto.
10. Prefiero dejar posibilidades abiertas a tener todo planeado de antemano.
11. Pocas veces me siento solo o triste.
12. Soy dominante, fuerte y seguro.
13. Sin emociones fuertes la vida no sería interesante para mí.
14. Algunas personas piensan que soy egoísta y ególatra.
15. Trato de cumplir a conciencia todas las tareas que me son asignadas
16. En el trato con los demás siempre tengo miedo de hacer un papelón.
17. Tengo un estilo pausado en el trabajo y la recreación.
18. Prefiero mantener siempre el mismo estilo de peinado y vestimenta
19. Prefiero colaborar con los otros antes que competir con ellos.
20. Vivo y dejo vivir.
21. Raramente me entrego a excesos.
22. A menudo anhelo la excitación.
23. A menudo disfruto jugando o especulado con teorías o ideas abstractas.
24. No me molesta hacer alarde de mis logros y capacidades.
25. Me organizo muy bien con mis cosas de modo que tengo todo hecho a tiempo.
26. A menudo me siento indefenso y quiero que otro resuelva mis problemas.
27. Nunca salté literalmente de alegría.
28. Creo que dejar que los estudiantes escuchen las opiniones de personas polémicas sólo puede confundirlos y guiarlos erróneamente.
29. Los líderes políticos deben estar más atentos a los aspectos humanos de sus políticas.
30. A lo largo de los años he hecho cosas bastante estúpidas.
31. Me asusto fácilmente.
32. No encuentro mucho placer al charlar con la gente.
33. Trato de que mis pensamientos sean lo más realistas posible y de evitar vuelos de mi imaginación.
34. Creo que la mayoría de la gente es básicamente bien intencionada.
35. No tomo seriamente mis obligaciones cívicas como votar.
36. Soy una persona de buen carácter.
37. Me gusta estar rodeado/a de mucha gente.

198. Para las vacaciones prefiero ir siempre a un lugar conocido.
199. Soy cabeza dura y obstinado.
200. Trato de alcanzar la excelencia en todo lo que hago.
201. A veces hago las cosas impulsivamente de las que luego me arrepiento.
202. Me atraen los colores brillantes y estilos llamativos.
203. Tengo mucha curiosidad intelectual.
204. Prefiero elogiar a los demás que ser elogiado.
205. Hay tantas pequeñas cosas que necesitan ser hechas que a veces sólo las ignoro a todas.
206. Cando todo parece estar yendo mal puedo tomar buenas decisiones.
207. Rara vez uso palabras como "fantástico" o "sensacional" para describir mis experiencias.
208. Pienso que si la gente no tiene claro en qué cree a los 25 años, hay algo en ellos que anda mal.
209. Siento lástima por aquellos que son menos afortunados que yo.
210. Cuando me voy de viaje planeo todo cuidadosamente de antemano.
211. A veces se me cruzan por la cabeza pensamientos aterradores.
212. Tengo un interés personal en la gente con la que trabajo.
213. Me resultaría difícil dejar que mi mente vagara sin control.
214. Tengo mucha fe en la naturaleza humana.
215. Soy eficiente y efectivo en el trabajo.
216. Incluso los disgustos menores pueden ser frustrantes para mí.
217. Me gustan las fiestas con mucha gente.
218. Más que cuentos, me gusta leer poesía que pone énfasis en sentimientos e imágenes.
219. Me enorgullece mi astucia para manejar a la gente.
220. Pierdo mucho tiempo en buscar cosas que dejo en cualquier lugar.
221. Muy a menudo cuando las cosas van mal, me desanimo y tengo ganas de rendirme.
222. No me es fácil enfrentar una situación difícil
223. Cosas extrañas, como ciertos aromas o los nombres de lugares distantes, pueden evocar en mí intensos estados de ánimo.
224. En la medida que pueda, dejo mis cosas de lado para ayudar a otros.
225. Tendría que estar realmente enfermo/a para perder un día de trabajo.
226. Cuando la gente que conozco hace cosas tontas siento vergüenza por ellos.
227. Soy una persona muy activa.
228. Cada vez que voy a un lugar, sigo la misma ruta.
229. A menudo tengo discusiones con mi familia y compañeros de trabajo.
230. Soy algo adicto al trabajo.
231. Siempre soy capaz de controlar mis sentimientos
232. En eventos deportivos, me gusta ser parte de la multitud.
233. Tengo una gran variedad de intereses intelectuales.
234. Soy una persona superior.
235. Tengo mucha autodisciplina.
236. Soy bastante estable emocionalmente.
237. Me río con facilidad.
238. Creo que la "nueva moral" de la permisividad no es para nada una moral.
239. Prefiero ser conocido/a como "compasivo" que como "justo".
240. Pienso dos veces antes de contestar una pregunta.

80. Cuando empiezo un programa de autoayuda en general lo dejo de lado después de unos días.
81. Tengo poca dificultad para resistir la tentación.
82. A veces hago cosas arriesgadas sólo por placer y diversión
83. Me divierte resolver problemas o enigmas.
84. Pienso que soy mejor que la mayoría de la gente.
85. Soy una persona productiva que siempre tiene el trabajo hecho.
86. Cuando estoy muy estresado a veces me siento fuera de control.
87. No soy un/a optimista entusiasta.
88. Creo que debemos consultar a nuestras autoridades religiosas cuando tenemos que tomar decisiones en temas morales.
89. Nunca hacemos lo bastante por los pobres y los ancianos.
90. En ocasiones, primero pienso y luego actúo.
91. Frecuentemente me siento tenso e inquieto.
92. Mucha gente piensa que soy algo frío/a y distante.
93. No me gusta perder el tiempo soñando despierto/a.
94. Creo que la mayoría de las personas con las que trato son honestas y confiables.
95. A menudo me pongo en situaciones para las que no estoy enteramente preparado/a.
96. No se me considera una persona temperamental y susceptible.
97. Realmente siento que necesito a otras personas si estoy mucho tiempo solo/a.
98. Estoy intrigado/a por las formas que encuentro en el arte y la naturaleza.
99. Ser absolutamente honesto/a es una mala manera de hacer negocios.
100. Me gusta dejar las cosas en su lugar para saber exactamente dónde están
101. A veces he experimentado un profundo sentimiento de culpa o pecado.
102. En las reuniones generalmente dejo que los demás hablen.
103. Rara vez presto atención a los sentimientos del momento.
104. En general trato de ser considerado y atento.
105. A veces hago trampa jugando al solitario.
106. No me avergüenzo demasiado si la gente me ridiculiza o me "carga".
107. A menudo me siento como si rebosara de energía
108. A menudo pruebo comidas nuevas y exóticas.
109. Si alguien no me gusta se lo hago saber.
110. Trabajo duro para conseguir mis objetivos.
111. Cuando estoy frente a mis platos favoritos tiendo a comer demasiado.
112. Trato de evitar las películas que me impresionan o causan miedo.
113. A veces pierdo interés cuando la gente se pone a hablar de temas muy abstractos o teóricos.
114. Trato de ser humilde.
115. Me cuesta ponerme a hacer lo que tengo que hacer.
116. Durante las emergencias mantengo la cabeza fría y puedo actuar de manera controlada
117. A veces siento una alegría desbordante.
118. Creo que las distintas ideas sobre lo que está bien y lo que está mal que tienen personas de otras sociedades pueden ser válidas para ellos.
119. No siento ninguna lástima por los mendigos.
120. Siempre considero las consecuencias antes de actuar.
121. Rara vez soy aprehensivo con respecto al futuro.
122. Realmente disfruto hablando con la gente.
123. Disfruto concentrándome en fantasías o ensueños y explorando todas sus posibilidades, dejándolas crecer y desarrollarse.
124. Desconfío cuando alguien hace algo bueno por mí.
125. Me enorgullezco de mi buen juicio.
126. Frecuentemente me disgusta con la gente con la que tengo que tratar.
127. Prefiero las tareas en las que puede trabajar solo/a, sin ser molestado por otra gente.
128. La poesía tiene poco o ningún efecto sobre mí.
129. Odiaría ser considerado como un hipócrita.
130. Parece que nunca soy capaz de organizarme.
131. Cuando cualquier cosa sale mal, tiendo a echarme la culpa.
132. A menudo los demás me consultan para tomar decisiones.
133. Experimento una gran variedad de emociones o sentimientos.
134. No soy conocido por mi generosidad.
135. Cuando me comprometo, siempre se puede estar seguro de que voy a cumplir.
136. A menudo me siento inferior a los demás.
137. No soy tan rápido/a ni tan activo/a como otras personas.
138. Prefiero pasar mi tiempo en ambientes conocidos y familiares.
139. Cuando me han insultado, sólo trato de perdonar y olvidar.
140. No tengo ansias de superación.
141. Rara vez cedo a mis impulsos.
142. Me gusta estar donde hay acción.
143. Disfruto resolviendo acertijos (adivinanzas, rompecabezas) que me hacen pensar.
144. Tengo una alta opinión de mí.
145. Una vez que empiezo un proyecto casi siempre lo termino.
146. A menudo me es difícil tomar una decisión.
147. No me considero una persona alegre.
148. Creo que la lealtad hacia los propios ideales y principios es más importante que tener una "mente abierta".
149. Las necesidades humanas deberían tener siempre prioridad sobre las consideraciones económicas.
150. A menudo hago cosas en el momento, sin pensar en las consecuencias.
151. A menudo me preocupo porque las cosas puedan salir mal.
152. Me resulta fácil sonreír y ser sociable con los extraños.
153. En cuanto siento que mi mente empieza a dispersarse en fantasías, me esfuerzo por concentrarme en algún trabajo o actividad.
154. Mi primera reacción es confiar en al gente.
155. No me parece que sea completamente exitoso en nada.
156. Cuesta mucho hacerme enojar.
157. Prefiero ir de vacaciones a una playa con mucha gente que a una cabaña aislada en los bosques.
158. Siento una gran fascinación por ciertos tipos de música.

159. A veces engañó a la gente para que haga lo que yo quiero.
160. Tiendo a ser un poco meticuloso o exigente.
161. Tengo una pobre opinión de mí.
162. Preferiría seguir mi propio camino que ser el líder de otros.
163. Pocas veces me doy cuenta de los sentimientos o estados anímicos que diferentes ambientes provocan.
164. Le agrado a la mayoría de la gente que conozco.
165. Me adhiero estrictamente a mis principios éticos.
166. Me siento cómodo en presencia de mis jefes u otras autoridades.
167. Generalmente siempre parezco apurado/a
168. A veces hago cambios en la casa sólo para probar algo distinto.
169. Si alguien empieza una pelea yo estoy listo/ para contestarle.
170. Me esfuerzo para lograr todo lo que puedo.
171. A veces como hasta sentirme mal.
172. Me encanta la excitación de la montaña rusa.
173. Tengo poco interés en especular sobre la naturaleza del universo o la condición humana.
174. Siento que no soy mejor que los demás, no importa cuál sea su condición humana.
175. Cuando un proyecto se vuelve demasiado complicado tiendo a empezar de nuevo.
176. Puedo manejarlo bastante bien durante una crisis.
177. Soy una persona alegre y animada
178. Me considero una persona de mente abierta y tolerante con los estilos de vida de los demás.
179. Creo que los seres humanos son dignos de respeto.
180. Rara vez tomo decisiones apresuradas.
181. Tengo menos temores que la mayoría de la gente.
182. Tengo fuertes lazos emocionales con mis amigos.
183. De chico raramente me gustaba jugar a inventar historias imaginarias.
184. Tiendo a tomar lo mejor de la gente.
185. Soy una persona muy competente.
186. A veces me he sentido amargado y resentido.
187. Las reuniones sociales generalmente me aburren.
188. Algunas veces, cuando estoy leyendo poesía o mirando una obra de arte, me emocioño mucho y se me pone la "piel de gallina".
189. A veces intimidido o halago a la gente para lograr que hagan lo que yo quiero.
190. No soy exagerado/a con la limpieza.
191. Algunas veces las cosas me parecen bastante sombrías y sin esperanzas para mí.
192. En las conversaciones tiendo a ser el/la que más habla.
193. Me resulta fácil comprender al otro - sentir yo mismo/a lo que sienten los demás.
194. Me considero una persona caritativa.
195. Trato de hacer mis tareas cuidadosamente de manera que no tengan que volverse a hacer.
196. Si le dije o hice algo malo a alguien me cuesta mucho volverlo a enfrentar.
197. Mi vida tiene un ritmo acelerado.

38. A veces estoy totalmente inmerso/a en la música que estoy escuchando.
39. Si fuera necesario, soy capaz de manipular a la gente para obtener lo que quiero.
40. Mantengo mis cosas limpias y ordenadas.
41. A veces siento que no sirvo para nada.
42. Muchas veces fracaso en hacer valer mis ideas.
43. Raras veces experimento emociones fuertes.
44. Trato de ser cortés con todos.
45. Muchas veces no soy tan confiable o responsable como debería.
46. Pocas veces me siento cohibido cuando estoy con gente.
47. Cuando hago cosas las hago con energía.
48. Creo que es interesante aprender y cultivar nuevos pasatiempos.
49. Puedo ser irónico y cortante cuando es necesario.
50. Tengo un claro conjunto de metas y trato de alcanzarlas ordenadamente.
51. Me cuesta resistirme a mis antojos.
52. No me gustaría ir de vacaciones a un lugar ruidoso, con casino y juegos electrónicos.
53. Encuentro aburridos los argumentos filosóficos.
54. Prefiero no hablar de mí de mis logros.
55. Pierdo un montón de tiempo antes de ponerme a trabajar.
56. Me siento capaz de afrontar la mayoría de mis problemas.
57. A veces he experimentado un intenso placer.
58. Creo que las leyes y normas sociales deberían modificarse para reflejar las necesidades de un mundo cambiante.
59. Soy cabeza dura y testarudo/a en mis actitudes.
60. Pienso en las cosas antes de tomar una decisión.
61. Rara vez me siento temeroso o ansioso.
62. Los demás me ven como una persona cálida y amigable.
63. Soy muy fantasioso.
64. Creo que la mayoría de la gente se aprovecha de uno si uno se lo permite.
65. Me mantengo informado/a y generalmente tomo decisiones inteligentes.
66. Los demás me ven como temperamental e irritable.
67. Generalmente prefiero hacer las cosas solo.
68. Me aburre ver ballet y danza moderna.
69. No podría engañar a nadie aunque quisiera.
70. No soy una persona metódica.
71. Rara vez estoy triste o deprimido/a.
72. Generalmente fui el líder de los grupos a los que pertenecí.
73. Para mí es importante cómo me siento con respecto a las cosas.
74. Alguna gente me considera como alguien frío y calculador.
75. Pago mis deudas puntualmente y por completo.
76. A veces me he sentido tan avergonzado que sólo quería esconderme.
77. Mi trabajo tiende a ser lento pero constante.
78. Cuando me acostumbro a hacer algo de determinada manera lo sigo haciendo igual
79. Me cuesta expresar mi enojo aunque esté justificado.