

UNIVERSIDAD DEL ACONCAGUA



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Tesis de Licenciatura en Psicología

*Experiencia óptima (flow) en bailarines y
su relación con la Resiliencia*

Alumna: Micaela Gaia Alvarez
Directora: Mgter. Cristina Straniero

Diciembre 2020

HOJA DE EVALUACIÓN

Tribunal:

- Presidente:

- Vocal:

- Vocal:

- Profesor invitado:

Nota:

Agradecimientos

Agradecer en un momento así es como el agradecimiento de un artista al recibir un premio...se vienen mil personas a mi cabeza que estuvieron y pusieron su grano de arena para que yo llegue hoy acá.

Gracias especialmente a mi familia que bancó a esta escorpianita en potencia en los momentos de intensidad y crisis pre-rendida, y me acompañó desde el día uno. A mis amigxs de la vida por estar siempre que lxs necesité. A mis compañeras de estudio y futuras colegas por tantas noches de aguante y repaso interminable. A mis compañeras, amigas y hermanas de la danza por las clases y escenarios compartidos, y a mi Maestra por transmitirme este amor por el arte y la danza.

Y, por último, a esta hermosa carrera que me enseñó a abrir la mente, y a pensar siempre fuera de la caja.

RESUMEN

En el marco de la Psicología Positiva, el presente trabajo tuvo como objetivo demostrar la relación positiva de la experiencia óptima o flow sobre procesos de resiliencia en personas que practican danza.

Para ello, la investigación siguió un enfoque cuantitativo con un alcance descriptivo-correlacional, a través de un diseño transversal con encuestas. La muestra estuvo conformada por 55 bailarines y 83 no bailarines de la Provincia de Mendoza, a quienes se administró el Cuestionario de Experiencia Óptima (Mesurado, 2008) y la Escala de Resiliencia versión argentina (Rodríguez et al., 2009).

Los resultados indicaron asociación positiva entre la experiencia óptima, el factor de resiliencia interna “capacidad de propósito y sentido de vida, y la práctica de danza. Asimismo, se evidenciaron diferencias estadísticamente significativas en los factores de resiliencia “capacidad de autoeficacia y capacidad de propósito y sentido de vida”, en favor de las personas practicantes de danza.

PALABRAS CLAVE: Danza, Flow, Experiencia óptima, Resiliencia.

ABSTRACT

Within the framework of Positive Psychology, the present work aimed to demonstrate the positive relationship of the optimal experience or flow on resilience processes in people who practice dance.

For this, the research followed a quantitative approach with a descriptive-correlational scope, through a cross-sectional design with surveys. The sample consisted of 55 dancers and 83 non-dancers from the Province of Mendoza, who were administered the Optimal Experience Questionnaire (Mesurado, 2008) and the Resilience Scale, Argentine version (Rodríguez et al., 2009).

The results indicated a positive association between the optimal experience, the internal resilience factor “purpose capacity and life meaning”, and dance practice. Likewise, statistically significant differences were evidenced in the resilience factors “self-efficacy capacity and purpose capacity and life meaning”, in favor of dancers.

KEY WORDS: Dance, Flow, Optimal experience, Resilience.

ÍNDICE

Título	1
Hoja de evaluación	2
Agradecimientos	3
Resumen	4
Abstract	4
Índice	5
Introducción.....	7
Primera Parte. Marco Teórico	10
Capítulo 1. Psicología Positiva.....	11
1.1. Introducción	11
1.2. Aportes de la Psicología Positiva	12
1.3. El Flow en el contexto de la Psicología Positiva	14
Capítulo 2. Experiencia Óptima o Flow	16
2.1. Definición	16
2.2. Funcionamiento de la conciencia y Flow.....	17
2.3. La complejidad y el crecimiento de la personalidad	19
2.4. Características de la Experiencia Óptima	21
2.5. Factores que influyen en la Experiencia Óptima	23
2.5.1. Actividades de flujo	24
2.5.2. Personalidad autotélica	25
Capítulo 3. Resiliencia	28
3.1. Introducción	28
3.2. Desarrollo histórico del concepto de Resiliencia	28
3.3. Definición	30
3.4. Pilares de la resiliencia	32
3.5. Factores de resiliencia	34
3.6. Tutores de resiliencia	35
3.7. Resiliencia y su relación con el Arte	35
3.8. Resiliencia, Psicología Positiva y Flow	38
Capítulo 4. Danza	41
4.1. Introducción	41
4.2. ¿Por qué estudiar la danza desde la Psicología Positiva?	42
4.3. La Danza como Arte	44
4.4. La danza, una red de relatos o narrativas múltiples	45
Capítulo 5. Danza, Flow y Resiliencia. Una conexión posible	49
Segunda Parte. Marco Metodológico	51
Capítulo 6. Método, instrumentos y procedimiento	53
6.1. Objetivos de la investigación	53
6.1.1. Objetivo general	53
6.1.2. Objetivos específicos	53
6.3. Metodología	53
6.3.1. Tipo de estudio y diseño	53
6.3.2. Selección y descripción de la muestra	53
6.3.3. Instrumentos de evaluación	54
6.3.4. Procedimiento	56
Capítulo 7. Presentación, análisis y discusión de resultados	57

7.1. Caracterización de la muestra	57
7.2. Cuestionario de Experiencia Óptima	58
7.2.1. Actividad de flujo: ¿Con qué actividad te pasó?	58
7.2.2. Pensamiento durante la actividad: ¿En qué piensas cuando realizas esa actividad?.....	60
7.2.3. Motivación: ¿Por qué realizas esa actividad?.....	62
7.2.4. Compañía durante la actividad: ¿Con quién estás, en general, cuando realizas esa actividad?.....	63
7.2.5. Puntuación de la escala general y por factores	64
7.3. Escala de Resiliencia versión argentina	68
7.4. Correlación entre Experiencia Óptima y Resiliencia	70
7.5. Factores de resiliencia interna	74
Conclusiones	79
Bibliografía	81
Apéndice	86

Introducción

La danza como medio de expresión artística de la subjetividad, constituye una práctica dinámica, compleja y multifactorial. Ya sea asociada a procesos de aprendizaje, o como factor protector; como facilitador de autoconocimiento e introspección, o como medio favorecedor de procesos creativos, la danza encuentra múltiples articulaciones con el mundo psi, sus ramas y teorías.

Como bailarina desde hace ya 20 años, he experimentado múltiples sentimientos, emociones y sensaciones, tanto durante las clases de danza como en el escenario. Vivencias muchas veces de desafío, otras de frustración o ansiedad, y otras, de disfrute y expresión. Vivencias tanto personales como compartidas por mi grupo de pares y mi maestra. Todas contribuyentes a procesos de formación y crecimiento personal.

Buscando ampliar los conocimientos de la psicología sobre la danza como experiencia positiva, profundizando sobre sus beneficios a nivel psicológico desde los principios de la Psicología Positiva, la presente tesis pretende demostrar la relación positiva de la experiencia óptima o flow sobre los procesos de resiliencia en personas que practican danza, así como también, comprobar si existen diferencias significativas en los factores de resiliencia interna entre personas que practican danza y aquellas que no practican.

La Psicología Positiva, surge como campo de la psicología, de la mano de Martin Seligman al asumir como Presidente de la American Psychological Association (APA) en 1998.

Definida como el “estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene y reduce la incidencia de la psicopatología” (Seligman, 1999; citado en Contreras y Esguerra, 2006, 311), la Psicología Positiva nace como propuesta de retorno a la triple misión original de la psicología, según la cual su función radica tanto en el abordaje y curación de la patología y el sufrimiento humano, como en la mejora de la calidad de vida de las personas y el fomento de los recursos y talentos del ser humano, tales como el bienestar, la satisfacción, la esperanza, el optimismo y la felicidad. Se trata de lograr una psicología balanceada, en la que se integren tanto los estados positivos como el sufrimiento y la patología humana (Seligman, Parks, & Steen, 2004).

En este marco, Csikszentmihalyi (1997, 1998) elabora su teoría sobre la experiencia óptima basada en el concepto de flujo (*flow* en inglés). El autor entiende la felicidad como una condición vital, posible de ser alcanzada mediante el control de la vida interna, la cual requiere un trabajo de preparación, cultivo y defensa individual. Dicho control se encuentra íntimamente ligado a estados como la fluidez, característico de la experiencia óptima, entendiéndose por fluidez al:

estado de conciencia que comienza a enfocar la atención en una meta clara y definida, donde la persona se siente envuelta, concentrada, absorbida por la tarea

y las horas pasan casi sin notarlo. Este estado placentero, según el autor, puede ser controlado poniéndose retos o desafíos – tareas que no son muy difíciles ni muy simples para las propias habilidades. Y con estas metas, se aprende a ordenar la información que entra conscientemente y mejorar la propia calidad de vida (Csikszentmihalyi, 1998; citado en Prada, 2005, p. 23).

Como sostiene el autor, la experimentación de estados de fluidez facilitaría la mejora de la calidad de la experiencia y, con esta, una mejor la calidad de vida, al tiempo que posibilita un crecimiento de la personalidad en términos de mayor complejidad. Así, Csikszentmihalyi (1998, 45) afirma que “las experiencias de fluidez actúan como un imán para aprender”, ya sea a través participación en nuevos niveles de desafío, o mediante la ampliación y perfeccionamiento de habilidades.

Asimismo, su cualidad de universal permite que dicha experiencia pueda ser experimentada en un variado rango de contextos y actividades, y más allá de la cultura, el género, la edad, el coeficiente intelectual; actividades entre las cuales se encuentra la danza (Csikszentmihalyi, 1997; Piazza, 2011).

Por otro lado, autores como Fredrickson (1998) e incluso Csikszentmihalyi (1997) han profundizado en la vinculación existente entre las emociones positivas y estados tales como la fluidez, y la conformación de procesos resilientes.

Siguiendo esta línea, Cyrulnik (2007, 2009, 2017) ha abordado la resiliencia como proceso de recuperación, de sobreposición y/o adaptación a la adversidad, íntimamente ligado a la posibilidad de resignificación y renarración. Proceso resiliente que encuentra una conexión especial con el arte, según sostiene el autor, en tanto facilita la generación de nuevos sentidos. De allí la posible conexión con la danza, entendida como una disciplina artística conformada por un campo de narrativas trazado por cuerpos que danzan (Toro Calonje & López-Aparicio Pérez, 2018), cuyo lenguaje particular podría facilitar la conformación de recursos para la elaboración resiliente.

Conforme a lo planteado hasta aquí, partiendo de entender la danza como un arte y como un lenguaje que posibilita la construcción de un relato que facilita la comunicación y la generación de sentido, permitiendo considerarla por tanto como factor de resiliencia; la cual permite, a su vez, la vivencia de sentimientos gratificantes, de emociones y experiencias positivas tales como el flow, a partir del cual derivaría un proceso de crecimiento y enriquecimiento psíquico, cabe preguntarse: **¿la experiencia de flow en bailarines facilitaría el desarrollo de recursos psíquicos posibilitadores de procesos de resiliencia?**

Cabe aclarar que esta investigación ha sido llevada a cabo en un contexto excepcional de pandemia, donde las circunstancias han forzado la necesaria readaptación de prácticas cotidianas, como la danza, a la situación de aislamiento. Readaptación que, en cuanto a lo que a la práctica dancística refiere, ha implicado la reducción de los espacios físicos para practicar y la ausencia de contacto directo con el otro, al tiempo que ha favorecido la movilización de distintos recursos, como los virtuales, y la construcción de nuevos modos de vinculación tanto con el otro – bailarines, maestros- como con uno mismo.

De allí que, desde la perspectiva de esta investigación, se considere relevante para la psicología avanzar en la investigación de prácticas artísticas, desde una perspectiva salutogénica, y sus múltiples beneficios a nivel psicológico, tanto en contextos excepcionales como el actual, como en contextos que se corresponden con los parámetros de ‘normalidad’. Y en especial, tal como se plantea en el presente trabajo, en la danza como práctica positiva (Padilla Moledo y Caterón López, 2013) en tanto influye en el proceso de construcción de la identidad y la autopercepción (Sastre Cifuentes, 2007); contribuye a la formación del autoconcepto (Abilleira, Fernández-Villarino, Ramallo & Prieto, 2017; Domínguez Cacho y Castillo Vera, 2017) y la autoestima (Chiva Montoya, 2017; Domínguez Cacho y Castillo Vera, 2017; Fernández y Taccone, 2012); favorece el desarrollo de recursos físicos (Robert, 2014; citado en Cabrera, 2015), psicológicos (Alpert, 2011; Knestaut, Devine & Verlezza, 2010; Olvera, 2008; Quiroga, Murcia, Kreutz, Clift & Bongard, 2010; citados en Cabrera, 2015; Olvera, 2008; Quiroga Murcia et al., 2010; citados en Fundación Botín, 2014), sociales (Alpert, 2011; Olvera, 2008; Quiroga Murcia et al., 2010; citados en Fundación Botín, 2014) y cognitivos (Alpert, 2011; citado en Fundación Botín, 2014); y facilita la experimentación de emociones positivas y experiencias gratificantes tales como el estado de flow (Piazza, 2011), ampliando el repertorio de recursos a los cuales acceder ante situaciones estresantes o adversas.

De este modo, la presente tesis, por un lado, será un aporte a los avances de la Psicología Positiva, en tanto aborda la investigación de la danza como práctica que promueve el bienestar humano y el desarrollo de recursos y fortalezas; mientras que, por otro, aportará a la Psicología del Arte como rama de la Psicología Social, en tanto contribuye al estudio de procesos cognitivos, emocionales, motivacionales y comportamentales puestos en juego en la danza como arte.

En búsqueda de dar respuesta a este interrogante, el trabajo estará organizado de la siguiente manera:

La Primera parte, conformada por el Marco Teórico, se compone de 5 capítulos en los cuales se desarrollan (1) las bases de la Psicología Positiva en tanto constituye el marco conceptual que sustenta el trabajo, (2) los fundamentos de la Experiencia Óptima como la variable cardinal del trabajo, (3) las bases teóricas de la Resiliencia y su relación con el Arte, (4) la Danza, su definición y su conexión con la Psicología Positiva y el Arte, y por último (5) la posible conexión entre los tres variables de estudio: Danza, Flow y Resiliencia.

La Segunda Parte del trabajo, presenta el Marco Metodológico, y se compone de 2 capítulos. En los mismos se expone (6) la metodología, los instrumentos de evaluación y procedimientos seguidos, y (7) la presentación, el análisis y la discusión de los datos obtenidos.

Por último, se presentan las conclusiones de la investigación.

PRIMERA PARTE: MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO 1. PSICOLOGÍA POSITIVA

*“Es mejor encender una vela
que maldecir la oscuridad”
Lobsang Rampa*

1. Introducción

Hablar desde una perspectiva positiva en un contexto tan complejo como el actual puede significar todo un desafío. En un mundo y un país caracterizado por una constante inestabilidad e incertidumbre, la experimentación de emociones positivas y de experiencias positivas pareciera ser utópica, y a la vez oportuna, sobre todo desde los beneficios y aportes que una psicología de perspectiva positiva puede brindar.

Surgida en circunstancias similares, y no muchos años atrás, la Psicología Positiva nace frente a un contexto en el que la psicología se caracterizaba por el abordaje principalmente de la patología, el daño y el sufrimiento humano. Una psicología que respondía a un contexto de postguerra acogiendo el sufrimiento humano resultante, buscando estudiarlo y comprenderlo para luego tratarlo. Frente a este contexto, un llamado de atención de Martin Seligman al respecto situó los orígenes de la Psicología Positiva en 1998 cuando, al convertirse en presidente de la *American Psychological Association* (APA), dejó asentadas las bases y los lineamientos de la psicología del siglo XXI.

Entendida como “el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene y reduce la incidencia de la psicopatología” (Seligman, 1999; citado en Contreras y Esguerra, 2006, 311), la Psicología Positiva surge como una propuesta de retorno a las tres misiones originales de la psicología: el abordaje y curación de las enfermedades mentales, la mejora de la vida de las personas en términos de productividad, plenitud y felicidad, y la identificación y alimentación de los grandes talentos de las personas (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). Se trata de una propuesta tendiente al logro de una psicología balanceada, que integre tanto los estudios y conocimientos sobre el sufrimiento y la patología, como la investigación de los estados y rasgos positivos, de forma tal que resulte más representativa de la experiencia humana (Seligman, Parks, & Steen, 2004).

De este modo, su objetivo principal consiste en potenciar y fomentar el enriquecimiento de las fortalezas humanas para que funcionen como amortiguador ante la adversidad (Prada, 2005). En este punto, preguntarse por experiencias positivas como el estado de flow, en un contexto de pandemia e inestabilidad social, en su relación con la resiliencia, entendida como un proceso de sobreposición a la adversidad, encuentra su lugar.

Con este objetivo, su campo disciplinar se encuentra comprendido en tres niveles (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Un primer nivel subjetivo, conformado por las experiencias subjetivas valiosas tales como el bienestar, la satisfacción, la esperanza, el

optimismo, el flow y la felicidad. Un segundo nivel individual, que comprende los rasgos individuales positivos tales como la capacidad de amar y vocación, el coraje, las habilidades interpersonales, entre otros. Y un tercer nivel grupal, constituido por las virtudes cívicas y las instituciones que llevan a los individuos a ser buenos ciudadanos, entre las que se encuentran la responsabilidad, el altruismo, la moderación, entre otras. A través de estos tres niveles, la Psicología Positiva intenta emprender el estudio científico de la felicidad, las fortalezas de carácter, el bienestar, las emociones positivas, y la experiencia óptima o flow, entre sus temas principales.

2. Aportes de la Psicología Positiva

Uno de los principales objetivos de la Psicología Positiva consiste en incrementar la felicidad de las personas. Como sostiene Seligman (2003, 3) la felicidad constituye un “derecho legítimo de todo ser humano”, cuya consecución se encuentra ligada a la identificación y el cultivo de las principales fortalezas de las personas y a cómo estas son utilizadas en el quehacer diario. Tales fortalezas, llamadas por el autor *fortalezas de carácter*, son definidas como rasgos o características psicológicas positivas, que se presentan a lo largo del tiempo y en diferentes situaciones, induciendo sensaciones positivas y gratificación. La auténtica felicidad, el auténtico bienestar, procedería por tanto del empleo de dichas fortalezas y virtudes propias. De manera que la implicancia y el rol activo de las personas en la construcción de su propia felicidad resulta fundamental.

En relación a la felicidad, Seligman et al. (2004) identifican tres componentes de la misma, los cuales delimitan tres rutas diferentes para su consecución. Un primer camino radica en lo que el autor denomina ‘vida placentera’ o ‘vida agradable’ (*pleasant life*), la cual refiere al bienestar que nos invade al apreciar una buena comida, sexo o una buena película. Esta vía se relaciona con la experimentación de emociones positivas en el pasado, presente y futuro, y con el incremento de las habilidades que las amplifican y extienden en el tiempo y espacio. Es decir, la ‘vida placentera’ se logra a través de la maximización de las emociones positivas y la minimización de las negativas.

El segundo camino radica en lo que el autor define como ‘buena vida’ o ‘vida de compromiso’ (*good life*), vía que se basa en la búsqueda de gratificaciones. La misma se encuentra sujeta al compromiso, la implicación e involucración total de la persona con la actividad. De lo que se trata es de conseguir la felicidad mediante la experimentación de estados de fluidez en diversos contextos de la vida cotidiana (concepto de Csikszentmihalyi que se abordará en el próximo capítulo). La ‘buena vida’ depende de la identificación de los dones propios y del buen uso que hagamos con ellos, concordando de esta manera con el objetivo de la Psicología Positiva de identificar y potenciar los rasgos y fortalezas personales.

Por último, la ‘vida significativa’ o ‘vida con sentido’ (*meaningful life*) se sostiene a partir del uso de nuestras fortalezas en vías de pertenecer, o bien al servicio de algo más grande que uno mismo. Es decir, se encuentra sujeta a encontrar algo en lo que creer y poner allí nuestras fuerzas. Este camino supone el sentimiento de

pertenencia a las llamadas instituciones positivas, tales como la democracia, la familia, la educación, etc. (Prada, 2005).

Según los autores, una persona que utilice estos tres caminos lograría llevar una vida plena, y con esta a una mayor satisfacción con la propia vida (Seligman *et al.*, 2004).

Asimismo, el abordaje de la felicidad como campo de estudio ha llevado a diversos autores a interesarse por el estudio de ciertas variables que se encuentran relacionadas, tales como el bienestar humano. Entre ellos, Diener (1984), Ryff (1989) y Keyes (1998), han desarrollado conceptos como el de bienestar subjetivo, bienestar psicológico y bienestar social, respectivamente (citados en Mesurado, 2017).

Por su parte, Seligman (2011, citado en Mesurado, 2017) ha presentado su modelo de los cinco componentes que comprenden el bienestar humano al cual llamó P.E.R.M.A (por sus siglas en inglés), formado por las emociones positivas (*positive emotions*), el compromiso (*engagement*), las relaciones (*relationships*), el significado (*meaning*) y el logro (*achievement*). Las emociones positivas dan cuenta de los sentimientos hedónicos como son el placer, la felicidad y el confort. El compromiso refiere a la conexión con una actividad particular, una organización o causa; concepto que estará relacionado con los estados de flow. Las relaciones aluden a los sentimientos referentes a la integración social, a sentirse cuidado por los seres queridos, y a la satisfacción con la red social propia. El significado da cuenta del sentido de propósito y dirección de la propia vida, y la conexión con algo más allá de uno mismo. Por último, el logro deriva de los progresos y logros personales en la consecución de objetivos, lo cual facilita el reconocimiento externo y el sentido personal de logro.

Cada uno de estos componentes encuentra su relación con el flow. De manera que, la conexión con las emociones positivas radica en la definición del estado de fluidez como una emoción positiva en el presente. Del mismo modo el compromiso con la actividad, así como la motivación intrínseca, son componentes que resultan fundamentales para la experimentación del mismo. Asimismo, algunas investigaciones han demostrado cómo actividades grupales y en compañía de otros correlacionan positivamente con mayores experimentaciones de flow (Mesurado, 2009a), de allí que la integración social y las relaciones establecidas con las personas de nuestro entorno encuentren su relación con la experiencia óptima. En cuanto al significado Csikszentmihalyi (1997, 324) refiere cómo “el propósito, la resolución y la armonía unifican la vida y le dan sentido al transformarla en una experiencia perfecta de flujo”, entendiendo la creación de significado como el orden y la integración de los contenidos de la mente y las propias acciones en una experiencia unificada de flujo. Por último, el sentimiento de logro se relaciona con el progreso y crecimiento personal que surge a partir del afrontamiento de un nuevo desafío con éxito, característico de la experiencia de fluidez. De manera que el flow constituye, en principio, una experiencia facilitadora de bienestar.

Por otro lado, siguiendo la línea de estudio de las emociones positivas, la Dra. Bárbara Fredrickson (1998, 2001, 2003) ha sido pionera en este ámbito. Puesto que la misión de la psicología positiva es la de comprender y fomentar los factores que

contribuyen al enriquecimiento de los individuos, las comunidades y la sociedad (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000), la autora se pregunta por el rol de las emociones positivas y su contribución en torno al florecimiento y bienestar de las personas. A través de diversas investigaciones, Fredrickson elabora su teoría de *Ampliación y Construcción de las emociones positivas (Broaden-and-build model of positive emotions)*. Dicha teoría sostiene que las emociones positivas, a diferencia de las negativas, amplían el repertorio de acción- pensamiento momentáneo de un individuo, facilitando patrones de comportamiento y pensamiento más creativos y novedosos, así como la construcción de recursos psicológicos, físicos, intelectuales y sociales propios. La autora encuentra evidencia empírica que permite relacionar la experimentación de emociones positivas con la ampliación del alcance de la atención, la cognición y la acción, en términos de mayor creatividad, flexibilidad, integración, apertura a la información y eficiencia. De esta manera, Fredrickson (2001) entiende las emociones positivas como un medio para alcanzar el crecimiento individual, así como la conexión social a través de la construcción de recursos personales y sociales.

3. El Flow en el contexto de la Psicología Positiva

En el marco de la ‘buena vida’ o ‘vida de compromiso’, definida por Seligman como uno de los caminos posibles para alcanzar la felicidad, el Dr. en Psicología Mihaly Csikszentmihalyi (1997, 1998, 2002, 2014) elabora su teoría de la experiencia óptima basada en el concepto de fluidez, un estado de gratificación en el cual estamos tan comprometidos y compenetrados con la actividad que estamos realizando que todo a nuestro alrededor parece no importar.

Desde la Psicología Positiva se definen las emociones positivas como aquellas en las que predomina la experimentación de placer o bienestar (Diener, Larsen & Lucas, 2003; citados en Barragán Estrada & Morales Martínez, 2014), las cuales pueden centrarse tanto en el pasado, en el presente, como en el futuro. Las emociones centradas en el pasado se encuentran completamente determinadas por los pensamientos sobre el pasado. Entre ellas se hallan la satisfacción, la complacencia, la realización personal, el orgullo y la serenidad. En cuanto a las emociones respecto del futuro se encuentran el optimismo, la esperanza, la fe y la confianza. Por último, las emociones positivas sobre el presente incluyen la alegría, el éxtasis, la tranquilidad, el entusiasmo, la euforia, y el placer, encontrándose la fluidez dentro de este último grupo.

Según Seligman (2003) la felicidad en el presente incluye la experimentación de los placeres y las gratificaciones. Los primeros tienen un claro componente sensorial y emocional, son efímeros, e implican poca o nula mediación del pensamiento, de allí que los denomine como ‘sensaciones crudas’. El éxtasis, el orgasmo, el deleite, la euforia, son algunos ejemplos de placeres. Las gratificaciones en cambio, implican la mediación del pensamiento y la interpretación, y hacen referencia a las actividades que realizamos por gusto personal, las cuales implican un completo involucramiento y una pérdida de la propia conciencia. Realizar algún deporte, leer un buen libro, bailar, incluso trabajar, pueden ser actividades que faciliten la experimentación de gratificaciones, entre la cuales se encuentra la fluidez. Mientras que los placeres se relacionan con los sentidos y las emociones, las gratificaciones guardan relación con la puesta en práctica de las fortalezas y virtudes personales.

En este marco, Csikszentmihalyi crea su Teoría del Flujo para dar cuenta de un camino posible hacia la independización de las exigencias y controles del entorno social que obstaculizan la felicidad, a través un incremento de la autonomía que posibilite el dominio sobre la propia vida. Con este fin, el autor señala que, mediante el control de la conciencia, es decir, el control de los contenidos de nuestra conciencia, puede mejorarse calidad de la experiencia, y con esta la calidad de vida. Al respecto, el autor expone que “la calidad real de la vida –lo que hacemos y cómo nos sentimos al respecto- será determinada por nuestros pensamientos y emociones, así como por las interpretaciones que hacemos de los procesos químicos, biológicos y sociales” (Csikszentmihalyi, 1998, 13), quedando entonces la calidad de vida sujeta a lo que uno hace para ser feliz.

De esta manera, la Teoría de la Experiencia Óptima o Flow sostiene que durante los estados de fluidez la energía física y psíquica fluye armoniosamente, el ser de una persona se amplía en un funcionamiento pleno de cuerpo y mente, quedando facilitada esta posibilidad de controlar la experiencia interna y, con esta, la calidad y sentido de la propia vida. En palabras de Csikszentmihalyi (1997, 71) “el flujo es importante tanto porque consigue que el instante presente sea más agradable como porque construye la confianza en uno mismo que nos permite desarrollar habilidades y realizar importantes contribuciones al género humano”.

CAPÍTULO 2. EXPERIENCIA ÓPTIMA O FLOW

“Te sientes totalmente concentrada. La mente no divaga, no piensas en otras cosas; estás totalmente involucrada en lo que haces. [...] La energía fluye muy suavemente. Te sientes relajada, cómoda, y llena de energía”.
Bailarina (Csikszentmihalyi, 1997, pág. 89).

1. Definición

La palabra ‘*fluir*’ surge de miles relatos de personas entrevistadas, obtenidos a partir del Método de Muestreo de la Experiencia, llevado a cabo por el equipo de investigación de Csikszentmihalyi ubicado en la Universidad de Chicago. Con el correr de los años, colegas de distintas partes del mundo han continuado en esta línea de investigación, ampliando los conocimientos sobre el flow en diversos contextos.

A través del autorreporte, las personas entrevistadas utilizaron esta metáfora para describir la sensación de acción sin esfuerzo que sentían en momentos referidos como los mejores de su vida, tal como refiere la bailarina citada al comienzo.

En base a estos relatos, el flow o experiencia óptima ha sido definido de diversas formas, todas válidas y adecuadas.

Así, Jackson y Marsh (1996) conciben el flow como “un estado de experiencia positiva, que ocurre cuando el actor de una tarea está totalmente implicado en la actividad que realiza, en una situación donde es necesario que las habilidades personales igualen los desafíos que se le presentan” (citado en Mesurado, 2009a, 308).

Csikszentmihalyi (1997) lo define como:

el estado en el cual las personas se hallan tan involucradas en la actividad que nada más parece importarles; la experiencia, por sí misma, es tan placentera que las personas la realizarán incluso aunque tenga un gran coste, por el puro motivo de hacerla (p. 16).

Y luego como:

un estado de conciencia que comienza a enfocar la atención en una meta clara y definida, donde la persona se siente envuelta, concentrada, absorbida por la tarea y las horas pasan casi sin notarlo. Este estado placentero, según el autor, puede ser controlado poniéndose retos o desafíos –tareas que no son muy difíciles ni muy simples para las propias habilidades. Y con estas metas, se aprende a ordenar la información que entra conscientemente y mejorar la propia calidad de vida (Csikszentmihalyi, 1998; citado en Prada, 2005, p. 23).

2. Funcionamiento de la conciencia y flow

Para explicar este estado de gratificación en el cual la persona fluye y se fusiona con la actividad que realiza, Csikszentmihalyi (1997, 2014) expone un modelo fenomenológico de la conciencia basado en la teoría de la información, cuyos principios son el conocimiento de cómo se procesan, almacenan y utilizan los datos sensoriales, mediante el funcionamiento de la atención y distintos componentes de la conciencia.

Según estos parámetros, y desde una perspectiva holística del ser humano, entendido como sistema autónomo dirigido a objetivos, la conciencia queda comprendida como un proceso sistémico total en tanto representa la forma de información más compleja e integrada de la que son capaces las personas. De este modo, la conciencia queda definida como “información intencionalmente ordenada” (Csikszentmihalyi, 1997, 50), es decir, como un sistema complejo que implica la selección, el procesamiento y el almacenamiento de información.

En esta concepción, el ingreso de información se encuentra atado a la labor de la atención. Entendida como energía psíquica, y por tanto como un recurso psíquico limitado, la atención se encarga de regular los estados de conciencia mediante la selección de las señales de información relevantes. Así, las ideas, los sentimientos, los deseos o sensaciones aparecen en la conciencia sólo haciéndose reales para la persona cuando la atención actúa poniéndolos bajo su foco. Un ejemplo en retrospectiva de este mecanismo ocurre en relación a la memoria, en tanto facilita la recuperación de referencias pasadas, para evaluar acontecimientos presentes y elegir el curso de acción más adecuado.

Luego de su ingreso a la conciencia, dicha información es ordenada por nuestras intenciones. Las mismas constituyen fuerzas encargadas de mantener el orden de la conciencia, las cuales surgen cuando una persona se da cuenta que desea o quiere algo, momento a partir del cual surgirá una meta u objetivo que moviliza el foco atencional y la consecuente acción.

Este mecanismo atencional puede ser utilizado de manera voluntaria o involuntaria. Así tenemos, por un lado, los estados que atraen la atención por ser percibidos como amenazantes o aversivos, lo cual activará el mecanismo de atención de manera involuntaria, dando lugar a su función evolutiva. Mientras que, por otro lado, se encuentran los estados en los cuales la atención es dirigida de manera voluntaria, enfocándola en estímulos específicos según la elección individual de la persona. Esta última forma es la que determinará la calidad de la experiencia. En otras palabras, mediante el ejercicio voluntario de la atención, la persona se encuentra en pleno control de la información que ingresa a la conciencia, en una relación recíproca y fluida con el entorno, de manera que puede regular los contenidos de la conciencia haciendo que la experiencia resulte placentera y de disfrute.

De este modo, la conciencia es controlada por la atención, en tanto proporciona energía psíquica e información nueva. Y a su vez, la atención es controlada por la conciencia, la cual contiene la información brindada por la atención y proporciona dirección a su labor. Ambos procesos actúan recíprocamente sobre el otro. Y puesto que

la atención es un mecanismo que puede ser dirigido voluntaria e intencionalmente por las personas, mediando la interacción entre la persona y su entorno, actuando a modo de filtro entre los acontecimientos externos y la vivencia que tenemos sobre ellos, posee un papel fundamental en la formación y contenido de la vida y, en última instancia, en la valoración subjetiva de la experiencia. De forma que “controlar la atención significa controlar cómo vivimos las situaciones y, por lo tanto, la calidad de vida” (Csikszentmihalyi, 1998, 159).

Un último elemento de la conciencia, y uno de los más importantes, es la personalidad o el yo. La misma comprende todo lo que ha pasado por la conciencia – recuerdos, acciones, deseos, placeres y dolores-, a la vez que representa la jerarquía de objetivos construida a lo largo de los años. De manera que, su función principal consiste en representar simbólicamente todos los demás contenidos de la conciencia, así como sus interrelaciones, encontrándose compuesta por las experiencias pasadas unidas por actos de intencionalidad y moldeada por la retroalimentación constante con el entorno. Cabe mencionar que el yo emerge o se hace consciente de sí mismo como información sobre el propio cuerpo, los estados subjetivos, los recuerdos pasados o el futuro personal, solo una vez que la atención ha actuado seleccionando dicha información (Csikszentmihalyi, 2014).

En suma, hasta aquí se han expuesto todos los componentes de la conciencia. En este esquema, la experiencia se encuentra sujeta a la acción de la atención, entendida como energía psíquica, cuyo funcionamiento se relaciona con los objetivos y las intenciones. Dichos procesos se conectan entre sí mediante la personalidad, en tanto constituye la representación mental dinámica que tenemos del sistema entero de nuestros objetivos.

Con este esquema de funcionamiento en mente, Csikszentmihalyi explica el estado de flow. Durante la experiencia óptima, la información que ingresa a la conciencia coincide con nuestras metas, permitiendo que la energía psíquica (atención) fluya sin esfuerzo. De manera que, lo que sentimos, deseamos y pensamos funcionan al unísono. El corazón, la voluntad y la mente se encuentran en armonía.

Este estado de orden interior o *negentropía psíquica*, se diferencia del estado de desorden interior o *entropía psíquica*, el cual sucede cuando la información entra en conflicto con las intenciones existentes o nos distrae impidiendo su consecución, haciendo que la energía psíquica se dirija a restaurar el orden subjetivo previo. Mientras que la *entropía psíquica* implica una desorganización de la personalidad que lleva a la disminución de su efectividad; la *negentropía* permite que la atención sea empleada libremente para el logro de las propias metas, ya que no necesita ser utilizada para restaurar ningún orden previo. La primera se relaciona con la experimentación de emociones negativas tales como la tristeza, el miedo, la ansiedad o el aburrimiento; mientras que la segunda se relaciona con las emociones positivas, entre las que se encuentra la felicidad, la fuerza y la actitud alerta.

Como resultado de esta experiencia, la personalidad se vuelve más segura y fuerte, se complejiza, ya que la energía psíquica se ha invertido con éxito en las metas

que uno mismo ha elegido seguir, favoreciendo la capacidad de organizar la conciencia y de mejorar la calidad de la experiencia.

3. La complejidad y el crecimiento de la personalidad

Csikszentmihalyi (1997, 71) sostiene que “tras una experiencia de flujo, la organización de la personalidad es más compleja de lo que había sido antes. Y como llega a ser más compleja, podría decirse que la personalidad crece”.

Este incremento de la complejidad se da como resultado de dos procesos psicológicos: la diferenciación y la integración. La primera da cuenta de la mayor diferenciación de la personalidad luego de una experiencia de flujo, en términos de mayor unicidad y autonomía, facilitando la consecución de habilidades propias mediante la construcción de la confianza en uno mismo. La segunda, refiere a la integración de las partes autónomas, de manera que los pensamientos, los sentimientos, las intenciones y todos los sentidos quedan enfocados e integrados hacia una misma meta. Ambos procesos, diferenciación e integración, surgen de la interacción con un Otro; interacción que posibilita la conexión y unidad con algo más allá de uno mismo, llegando a ser parte de un sistema de acción mayor que la personalidad individual previa.

A esto último se suma que, para que el crecimiento de la personalidad sea posible, es indispensable que dicha interacción produzca disfrute, es decir, que ofrezca oportunidades de acción nuevas, las cuales requieran el perfeccionamiento constante de las propias habilidades. Este estado óptimo en el que la persona se siente plenamente viva y en control, ya que puede dirigir el flujo de información recíproca entre sí misma y el entorno en un sistema interactivo, es la razón por la cual la focalización de la atención de forma voluntaria como en el estado de flow, resulta tan placentera (Csikszentmihalyi, 2014).

Para explicar este proceso de crecimiento el autor utiliza el siguiente gráfico (Csikszentmihalyi, 1997, 120):

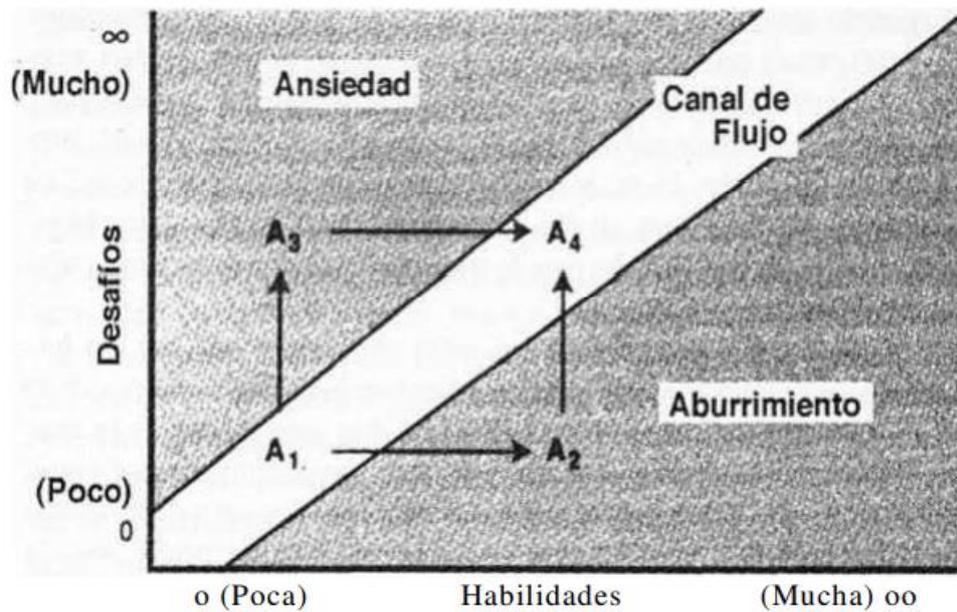


Figura 1: Gráfico de incremento de la complejidad de la conciencia como resultado de las experiencias de flujo

Suponiendo que A representa una persona que está aprendiendo, por ejemplo, un deporte. En un primer momento (A1), A apenas tendrá habilidades y el desafío inicialmente será básico, por lo que al estar balanceadas habilidades y desafíos A probablemente experimente disfrute, y posiblemente flow. Ahora bien, luego de un rato o de unos días de práctica sus habilidades mejorarán, por lo que el desafío inicial quedará por debajo de sus habilidades, haciendo que A se relaje o aburra (A2). O quizás, se encuentre con un contrincante que tenga más práctica o con una situación de competición que requiera mayor habilidad de su parte, en cuyo caso sentirá cierta ansiedad, inquietud, preocupación o apatía si siente que su rendimiento es menor al requerido (A3).

Siguiendo el gráfico, si A sintiera aburrimiento o relajación (A2) y quisiera volver al estado de disfrute producido por el flow, el camino a seguir sería el incremento del desafío a enfrentar. Mediante la búsqueda de un adversario con mayor práctica, por ejemplo, A equipararía el nivel de desafío a sus habilidades permitiendo que vuelva al estado de flujo (A4).

Por otro lado, si A se encontrara ansioso, inquieto o preocupado (A3) y quisiera retomar el estado de fluidez, el camino a seguir sería el incremento de las propias habilidades, por ejemplo, aumentando las horas de práctica, haciendo que estas se equilibren con el desafío que implica la actividad y que A vuelva al estado de flujo (A4).

Pero este estado (A4), si bien resulta complejo y agradable, no resulta estable, ya que se encuentra sujeto a la mejora continua de A en relación a sus habilidades, o al incremento del nivel desafío. Por esta razón, la motivación para retomar este estado de disfrute actúa de estímulo y motor para el deseo de regresar al canal de flujo, siempre en un nivel de complejidad creciente. Como refiere Csikszentmihalyi (1997, p. 121):

Uno no puede disfrutar haciendo la misma cosa al mismo nivel durante mucho tiempo. Nos sentiremos o aburridos o frustrados; y entonces el deseo de disfrutar nos estimulará nuevamente para que pongamos a prueba nuestras habilidades o para que descubramos nuevas oportunidades de usarlas.

De este modo, como refiere el autor “las experiencias de fluidez actúan como un imán para aprender” (Csikszentmihalyi, 1998, 46), el cual estimula a la persona a alcanzar nuevos niveles de rendimiento y hacia la experimentación de estados de conciencia nunca antes experimentados.

En síntesis, ya sea promoviendo el aprendizaje de habilidades nuevas o el afrontamiento de nuevos desafíos, la experiencia de flow se caracteriza por una tendencia constante hacia el crecimiento y aprendizaje, hacia el incremento de los recursos y habilidades, donde el deseo de disfrute actúa como estímulo constante para la puesta a prueba de las propias habilidades o para el descubrimiento de nuevas oportunidades de acción.

4. Características de la experiencia óptima

Csikszentmihalyi (1997, 1998, 2014) identifica ocho requisitos o indicadores que caracterizan la experiencia de flow: (1) la claridad de las metas; (2) el feedback inmediato; (3) la atención focalizada en la tarea; (4) el balance entre las oportunidades de acción (desafío) y la capacidad para actuar (habilidad), donde las primeras permiten la ampliación de la segunda; (5) la exclusión de los contenidos irrelevantes de la conciencia; (6) el sentido de control sobre la actividad; (7) la distorsión en el sentido del tiempo, y por último, (8) el sentimiento de que la actividad es intrínsecamente gratificante.

En primer lugar, las metas dirigen las acciones y aportan un objetivo particular. Por esta razón, la claridad de las metas implica que la persona conoce lo que debe hacer para tener éxito en la actividad que emprende, lo cual facilita la absoluta concentración evitando posibles distracciones, y permite operar satisfactoriamente para la consecución de las mismas.

El feedback o retroalimentación complementa la característica anterior, en tanto transmite información continua e inmediata a la persona sobre la actividad que está realizando, brindando la posibilidad de conocer cuán bien se está realizando la tarea. El tipo o la fuente de la cual proviene dicha retroalimentación no resulta tan importante, puesto que varía según la persona y/o la actividad. Lo fundamental es el mensaje simbólico que dicha información provee sobre el éxito obtenido en el logro de la meta.

Esta información posibilita, a su vez, el reajuste necesario para lograr el balance entre las habilidades y el desafío. El punto central radica en la percepción que tiene la persona sobre sus propias habilidades y del desafío en cuestión. Puesto que la calidad de la experiencia es dinámica, si el desafío supera las habilidades percibidas la persona sentirá ansiedad; mientras que si las habilidades superan las exigencias del desafío surgirá el aburrimiento. Para que el estado de flow sea posible, habilidades y desafíos

deben encontrarse balanceadas, en una constante escalada que impulse a la persona superarse cada vez más, llevándola a nuevos niveles.

La constante estimulación hacia el crecimiento facilita, a su vez, el sentido de control sobre la actividad, el cual va acompañado del sentimiento de invencibilidad y la sensación de contar con recursos ilimitados. Al permitir que quienes realizan la actividad desarrollen las habilidades suficientes y acordes al desafío que supone la actividad, la experiencia óptima facilita la reducción del margen de error a cero o cercano a cero, la confianza en las propias habilidades, y la sensación de calma y poderío, por lo que la preocupación por la pérdida de control desaparece. Así, una bailarina refiere: “Me siento calmada y muy relajada. No tengo la preocupación del fracaso. ¡Qué sentimiento más poderoso y cálido! Quiero expresarme, abrazar al mundo. Siento un poder enorme para mostrar con mi baile la gracia y la belleza” (Csikszentmihalyi, 1997, 98).

Otra característica de la experiencia óptima es la plena atención y concentración en la tarea, donde actividad y conciencia se encuentran unidas. Esta focalización posibilita que, mientras dure la experiencia de flow, uno sea capaz de olvidar todos los aspectos desagradables puesto que la atención está puesta en el aquí y ahora. Esta unificación de la mente permite a su vez el ajuste entre desafíos y habilidades, y se ve facilitada por la claridad de metas y el constante feedback. De esta forma, las distracciones quedan excluidas de la conciencia, favoreciendo la negentropía psíquica.

Asimismo, al no haber interferencias que amenacen dicho orden, desaparece la preocupación y duda sobre uno mismo, al igual que el miedo al fracaso. Esta pérdida de autoconciencia o de la conciencia del propio ser, va acompañada de un sentimiento de unión con el entorno, y posibilita una percepción del propio ser más fuerte y positiva posterior a la experiencia de flow. Cabe destacar que esta pérdida refiere a la pérdida de la conciencia *de* la personalidad, es decir, de su concepto o la información que usamos para representarnos a nosotros mismos. Esta ausencia constituye el espacio óptimo para la trascendencia y el crecimiento. Así, Csikszentmihalyi (1997, 105) afirma que “cuando no estamos preocupados por nuestras personalidades, realmente tenemos la oportunidad de expandir el concepto de quienes somos”.

Por otro lado, en este punto óptimo de concentración, el sentido del tiempo tiende a distorsionarse. Ya sea percibiendo que el tiempo pasa más rápido que su duración objetiva, haciendo que horas sean vivenciadas como minutos; o ralentizándose, como en el caso de bailarines que durante un giro difícil pueden percibir que un segundo se vuelve eterno; el sentido del tiempo dependerá de la actividad que se esté realizando. De modo que, durante el flow el sentido del tiempo guarda poca relación con el paso del tiempo real y objetivo.

Por último, el sentimiento de que la actividad es gratificante en sí misma, constituye uno de los elementos clave de la experiencia óptima. De lo que se trata es de que la persona elija la actividad por la gratificación que en sí misma ofrece, y no por demandas, consecuencias o recompensas externas.

Durante la experiencia autotélica o flujo, la involucración y el disfrute dan lugar al sentimiento de control y de fluidez de la energía psíquica que trabaja en el refuerzo de la personalidad, en lugar de perderse al servicio de metas extrínsecas. El foco está puesto en el presente, favoreciendo la elevación del transcurso de la vida a un nivel superior.

Para referir a esta característica Csikszentmihalyi (1997, 1998) toma el término ‘autotélico’, el cual deriva del griego *auto* –en sí mismo o yo- y *telos* –finalidad o meta- para dar cuenta de aquella actividad que se contiene en sí misma, que se realiza por que resulta en sí misma gratificante, porque vivirla es su principal meta. Por el contrario, una experiencia será exotélica cuando se encuentre motivada por un objetivo externo, tal como posibles consecuencias o recompensas que se desprendan de la misma.

Aplicado el término a la personalidad, una persona ‘autotélica’ será aquella que generalmente haga las cosas por sí misma, en vez de hacerla para la consecución de un objetivo externo.

Pero, en general, ni nuestras experiencias son puramente autotélicas o exotélicas, ni una persona es totalmente autotélica, ya que todos emprendemos actividades que no disfrutamos, por sentido del deber o por necesidad. Tampoco la experiencia de flujo resulta ‘buena’ en un sentido absoluto. Su potencial se encuentra en la posibilidad de enriquecer la vida, favoreciendo la construcción de significado, e incrementando la fuerza y la complejidad de la personalidad. “Lo importante es disfrutar de la actividad por sí misma y saber que lo que importa no es el resultado, sino el control que se adquiere sobre la propia atención” (Csikszentmihalyi, 1998, 160), de forma tal que el dominio de la propia vida sea posible, mediante el aprendizaje del direccionamiento de la energía psíquica de acuerdo a nuestras propias intenciones.

A modo de síntesis, estas ocho características pueden reunirse conformando cuatro factores generales: los afectos positivos, la activación cognitiva, la percepción de logro, y la percepción de habilidad para el desarrollo de la tarea (Mesurado, 2009b). A su vez, Mesurado (2008) propone un modelo de dos factores para explicar la experiencia óptima. El primer factor lo constituye la Calidad Afectiva y Activación Cognitiva, y refiere a los sentimientos gratificantes durante la realización de la tarea, acompañados de altos niveles de atención focalizada y concentración. El segundo factor, llamado Logro y Feedback Externo, refiere a la percepción de logro y habilidad para la realización de la tarea, y a la percepción de que la tarea es importante para personas significativas.

5. Factores que influyen en la experiencia óptima

Jackson y Csikszentmihalyi (2002, 19) sostienen que “la fluencia es un estado que presenta cualidades universales que las personas pueden experimentar en variado rango de contextos”, de allí que los autores entiendan el flow como un fenómeno universal, pudiendo ser experimentado independientemente de la edad, sexo, cultura o situación económica (Mesurado, 2017).

Diversas investigaciones demuestran la experimentación de fluidez en actividades como el deporte, el trabajo, el estudio, la realización de un hobby o video juegos, e

incluso actividades de voluntariado (Chen, 2007; Jackson & Marsh, 1996; Mesurado & Richaud, 2016; Mesurado, Richaud & Mateo, 2016; Moneta, 2017; Rodríguez, 2016; citados en Mesurado, 2017).

Ahora, si bien “ninguna actividad garantiza la aparición de flujo o antiflujo” (Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1998, 44; citado en Chiconi Peñafiel, 2020), se reconoce que la existencia de factores que pueden facilitar la experimentación de fluidez. De forma tal que, la experiencia óptima dependerá tanto de las características de la actividad que se lleve a cabo, como de la capacidad personal para experimentar flow y la percepción que se tenga respecto de la tarea y las propias habilidades para afrontarla.

5.1. Actividades de flujo

Las denominadas actividades de flujo, son aquellas que, por sus características, aumentan la probabilidad de experimentación de fluidez. Tienen como función principal el ofrecer experiencias agradables, favoreciendo por su estructura y diseño, un estado mental ordenado. Estas actividades se caracterizan por tener reglas definidas que requieren el aprendizaje de habilidades, la cuales establecen metas, producen retroalimentación y hacen posible el control. A su vez, facilitan la concentración e involucración permitiendo que ésta se diferencie de las demás actividades de la vida cotidiana.

Csikszentmihalyi (2014, 232) resume las características principales de estas actividades señalando que “metas claras, desafíos óptimos y retroalimentación clara e inmediata son todas las características necesarias de las actividades que promueven la intrínsecamente gratificante participación experiencial que caracteriza el flow”, si bien reconoce la existencia de otros factores.

Entre dichas características, Mesurado (2009a) estudió la influencia del tipo de tarea –estructurada o desestructurada–, el modo de realizarla – solitaria o en compañía con otros–, y las variables demográficas de edad y sexo, en la experiencia de flow en niños, niñas y adolescentes. Los resultados indicaron mayores niveles de experiencia óptima cuando los mismos eligen tareas estructuradas, acompañados de otras personas, y encontrando diferencias en torno a la edad, pero no en torno al sexo.

En esta misma línea, Calero (2012) investigó la experiencia óptima en actividades curriculares y extracurriculares en 95 adolescentes bonaerenses, encontrando diferencias significativas entre la experiencia óptima en actividades escolares y extraescolares, sin encontrar diferencias entre las actividades artísticas y deportivas en ambos contextos.

Por otro lado, Jiménez Torres (2015) investigó el flow experimentado en actividades de ocio, de estudio y de mantenimiento en una muestra de jóvenes de nacionalidad española, encontrándose la práctica de ejercicio físico o deporte como la actividad que reporta mayor puntuación de flujo, seguida de la actividad artística y otros hobbies activos. Asimismo, el autor estudió las relaciones entre la práctica físico-deportiva, los motivos para realizarla y el flujo experimentado en la misma, considerando las diferencias en torno al sexo de los participantes. Los resultados

señalaron la diversión como motivo más importante, seguida de la mejora de la salud, de la forma física y del estado de ánimo. Estos motivos son compartidos por ambos sexos, encontrándose la diversión y el gusto por competir más valorados por los varones. Por otro lado, las mujeres manifestaron tener más presente motivos extrínsecos y experimentar significativamente menos estados de flujo que los varones al realizar ejercicio físico o deporte.

Otras autoras han continuado investigando el flow en diversas actividades físico-deportivas. De esta manera, Chiconi Peñafiel (2020) estudió la satisfacción de vida y la experiencia óptima en montañistas mendocinos, encontrando elevados niveles de satisfacción con la vida, bajos niveles de calidad afectiva y activación cognitiva, y altos niveles de percepción de habilidad-desafío, indicando capacidad de afrontamiento. Profumieri (2017) por su lado, estudió el flow y la calidad de vida en practicantes de yoga mendocinos, mediante un estudio comparativo entre practicantes y no practicantes. Los resultados indicaron elevados índices de experimentación de flow en ambos grupos, así como altos índices en las áreas que corresponden a la calidad de vida percibida. Por último, Colombi (2016) investigó el flow en deportistas de fútbol amateur mendocinos de ambos sexos en el marco de la Psicología del Deporte, obteniendo como resultado que la totalidad de sujetos encuestados refirieron experimentar flow a través del fútbol.

Asimismo, Piazza (2011) evaluó la experiencia de óptima en personas mendocinas que practican danza de forma recreativa, continua y sistemática durante un mínimo de tres años, encontrando que casi la totalidad de los sujetos de la muestra (98,5%) refirió experimentar flow a través de la danza, así como el 74,3% indicó experimentar flow con otra actividad además de la misma.

En síntesis, la diversidad de actividades en las que se puede experimentar fluidez es amplia. Siempre que su estructura y diseño incluyan la delimitación de metas claras, el feedback que posibilite el conocimiento de la persona sobre su nivel de ejecución y un desafío equilibrado con habilidades específicas, acompañado de un requerimiento de concentración y la sensación de control, y en última instancia de disfrute y diversión, haciendo que la actividad sea intrínsecamente motivante, la experimentación de flow será posible.

Transversalmente, la característica común a todas las características antes mencionadas es la sensación de descubrimiento y creación que posibilita la transcendencia de la persona más allá de su propia realidad. Este empuje hacia niveles mayores de rendimiento y la conducción a estados de consciencia nunca antes experimentados son los que favorecen la transformación y complejización de la personalidad, y en última instancia, su crecimiento.

5.2. Personalidad autotélica

En cuanto a las características personales que promueven el flow, Csikszentmihalyi (1997, 1998) considera que existen diferencias individuales que influyen en la mayor o menor capacidad para experimentarlo. El autor utiliza el término persona o personalidad 'autotélica' para designar aquella persona que realiza las cosas generalmente por sí misma, y no por un objetivo externo.

Se trata de personas que no necesitan recompensas externas para preferir una u otra actividad, que suelen necesitar pocas posesiones materiales, diversión, comodidad, poder o fama para realizar la actividad, puesto que la llevan a cabo por lo que son en sí mismas. De modo que, al ser más autónomas e independientes de las exigencias externas, pueden elegir sus metas por sí mismas, evitando caer en la manipulación por amenazas o recompensas externas.

Asimismo, las personas autotélicas poseen una mayor capacidad para prestar o focalizar la atención, más que una mayor capacidad de atención en sí misma, lo cual permite un manejo atencional que posibilita la identificación y disposición de la atención para invertirla en las cosas por sí mismas. Esto favorece que la energía psíquica esté a disposición y fluya potenciando la conexión con el entorno, así como con la diversidad de oportunidades de aprendizaje y crecimiento que este ofrece.

Complementando esta capacidad, las personas autotélicas se caracterizan por tener una menor preocupación por sí mismas. Al no requerir esta inversión de energía psíquica en uno mismo, la disponibilidad de la misma aumenta favoreciendo una mayor apertura a experimentar con el entorno. A su vez, esta disponibilidad facilita una mayor predisposición a comprender la realidad más allá de los propios intereses y ambiciones, abriendo el campo de posibilidades en torno al entendimiento y la resolución de los problemas.

Por otro lado, la creatividad también es un rasgo asociado a la experiencia de fluidez. Las personas creativas suelen tener energía psíquica extra que le permite invertirla contantemente en nuevas oportunidades, alcanzando nuevos niveles de rendimiento y crecimiento.

Por último, la familia parece tener influencia en la conformación de la personalidad autotélica. Un entorno familiar 'complejo' fomenta esta personalidad al proporcionar apoyo y desafíos simultáneamente (Rathunde 1988, 1996; citado en Csikszentmihalyi, 2014).

Algunas investigaciones han estudiado las implicancias de la personalidad en la experimentación de flow. Así Páramo, García y González del Solar (2018) estudiaron los rasgos de personalidad asociados a la experiencia óptima en docentes universitarios. Los resultados obtenidos indicaron que, de los cinco factores de personalidad estudiados, el Neuroticismo correlacionó negativamente con la ocurrencia de experiencia óptima, mientras que la Extraversión, Agradabilidad y Responsabilidad correlacionaron de manera positiva. La Apertura resultó el único factor que no correlacionó con la experiencia óptima de los docentes encuestados.

Otras investigaciones han focalizado en la motivación, siendo un componente fundamental en el logro de la experiencia autotélica, en relación con el flow disposicional y las estrategias de afrontamiento. De esta manera, Amado, Leo, Sánchez Miguel, Sánchez Oliva y García Calvo (2011b) focalizaron en la fluidez disposicional, es decir la disposición para alcanzar la fluidez, y su relación con las variables que componen la Teoría de Autodeterminación de la motivación, en practicantes de danza

clásica y contemporánea. Los resultados señalaron que los practicantes de danza con mayores niveles de autodeterminación y mayor satisfacción de sus necesidades de relación con los demás y de competencia, tienen una mayor disposición a experimentar este estado de rendimiento óptimo.

Continuando con esta línea de investigación, Amado et al. (2011a) estudiaron las relaciones entre el nivel de autodeterminación, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, el flow disposicional y el uso de estrategias de afrontamiento del estrés en practicantes de danza, buscando estudiar las diferencias en función de la modalidad de danza practicada. Los resultados mostraron la existencia de una relación positiva y significativa entre los tres constructos y las estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea, independientemente de la modalidad practicada. Asimismo, los practicantes de danza clásica evidenciaron mayores indicadores en todos los constructos.

En síntesis, la disposición para experimentar flow a través de la danza se relaciona con la motivación intrínseca o autodeterminada en tanto facilita la experiencia autotélica; con la satisfacción de las necesidades de relación y competencia percibida, siendo esta última la más significativa, en tanto permite y fomenta al bailarín a alcanzar el estado de rendimiento óptimo, favoreciendo el equilibrio entre sus habilidades y el desafío; y en última instancia con las estrategias de afrontamiento del estrés orientadas a la tarea o al problema en tanto posibilita un plan de acción, facilitando una situación emocional constructiva en momentos difíciles.

CAPÍTULO 3: RESILIENCIA

*“No se trata de lo que ustedes creen.
No hay desgracia maravillosa.
Pero cuando sobreviene la adversidad,
¿hay que someterse?
Y si combatimos,
¿con qué armas contamos?”
Boris Cyrulnik*

1. Introducción

Abordar el estudio de la resiliencia en el contexto actual de pandemia implica, por un lado, el inevitable reconocimiento de la fragilidad y vulnerabilidad del ser humano, mientras que por otro abre al diálogo sobre la capacidad de resistencia y las estrategias afrontamiento puestas en juego ante una situación que se nos presenta como adversa, estresante, preocupante y angustiante como lo constituye el momento social histórico que estamos transitando.

El aislamiento social obligatorio y la inestabilidad social y económica de nuestro país, ha llevado a las personas a movilizar y poner a prueba múltiples recursos y habilidades emocionales, cognitivas y socio afectivas, así como a desarrollar nuevas destrezas y capacidades en aras de mantener el equilibrio físico, emocional y mental. Asimismo, se han activado diversas estrategias psicológicas, ocupacionales y espirituales de afrontamiento para lograr la adaptación a este entorno inestable. En este contexto, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2020) expone una serie de claves para el fortalecimiento de los recursos psicológicos a tener en cuenta en esta situación de aislamiento y distanciamiento social, teniendo como concepto central la resiliencia. De esta manera, dicho artículo destaca, por un lado, la identificación, el reconocimiento y la valoración de los atributos y cualidades personales ligados a la superación y al afrontamiento, como claves para el desarrollo de la autocompasión, la paciencia, la comprensión, la empatía, y la confianza, necesarias para el manejo de las circunstancias actuales y nuestra capacidad de transformación. Por otro, señala la utilización de estrategias, actividades o rutinas que, a corto o mediano plazo, provean bienestar, alegría, confianza, que den sentido, y coincidan con nuestro repertorio vital, así como con nuestra historia, cultura y creencias.

En este punto, reflexionar sobre prácticas positivas como la danza, en aquellas personas que la eligen como una actividad intrínsecamente motivante, como modo de expresión, encuentra su justificación.

2. Desarrollo histórico del concepto de Resiliencia

Compartiendo algunas de las reflexiones de la Psicología Positiva en torno al conocimiento científico vigente hasta fines del siglo XIX y los nuevos desafíos y

oportunidades para el comienzo del nuevo siglo, el estudio de la resiliencia y sus alcances nace como un intento de promover el potencial humano en un contexto social marcado por la desigualdad, la pobreza y la desocupación, donde la respuesta científica se centraba principalmente en el estudio psicopatológico para el posterior tratamiento.

Mediante la movilización de los procesos que involucran al individuo y a su ambiente social, el enfoque de la resiliencia busca impulsar al individuo a superar la adversidad, adaptarse a la sociedad y mejorar, en última instancia, su calidad de vida (Infante, 2001). Y, al igual que los planteos de Csikszentmihalyi sobre la cualidad liberadora de la experiencia óptima, el enfoque de Resiliencia invita a la búsqueda de caminos creativos y liberadores, más allá del determinismo (García-Vega & Domínguez-de la Ossa, 2013).

Los orígenes de los estudios sobre la resiliencia se remontan al contexto postmoderno y su ideal de progreso continuo, el cual, acompañado del acelerado desarrollo tecnológico y económico, permitió que una parte de la sociedad accediera a una mayor riqueza, mientras que otra parte quedó excluida de dicho sistema de bienes. De esta manera, la idea moderna de un futuro bienestar basado en la inclusión o incorporación de totalidad de la población a las prestaciones de los distintos sistemas funcionales de la sociedad, quedó transformada hacia un futuro de incertidumbre basado en la aceptación de vivir en una sociedad de riesgo (Melillo, Estamatti, & Cuestas, 2001).

En este contexto de constante flexibilidad y cambio, problemáticas y riesgos sociales como la desocupación, la pobreza y la delincuencia, fueron redefinidas adquiriendo carácter de individuales y convirtiéndose en disposiciones psíquicas tales como la insuficiencia personal, los sentimientos de culpa, adicciones, etc. Como respuesta a estas problemáticas, el abordaje científico se basó principalmente en la definición de los cuadros psicopatológicos derivados de dichas deficiencias sociales, para conocer las causas y el desarrollo de los mismos, para un posterior tratamiento. Asimismo, el estudio de los factores de riesgo permitió realizar predicciones sobre las consecuencias de los mismos en el desarrollo de niños, niñas y adolescentes.

En este marco, los estudios sobre la resiliencia daban sus primeros pasos. Infante (2001) diferencia dos generaciones de investigadores. La primera generación comienza a principios de los setenta, frente a la observación de algunos niños y niñas no padecían enfermedades o trastornos luego de una situación de riesgo, a pesar de las predicciones de los investigadores. Estas excepciones llevaron a los investigadores de esta generación a preguntarse por aquellos niños y niñas que se adaptaban de manera positiva, a pesar de vivir en condiciones de adversidad, buscando identificar los factores de riesgo y de resiliencia que influyen su desarrollo. En sus primeros planteos, estos casos excepcionales eran explicados mediante el concepto de invulnerabilidad, caracterizando a estos niños y niñas como 'invulnerables' o resistentes al estrés y la adversidad, a modo de rasgo intrínseco del individuo. La introducción del concepto de 'resiliencia' en lugar de 'invulnerabilidad' abrió la posibilidad de entender la misma como un proceso que puede ser desarrollado y promovido. A través del modelo triádico de resiliencia, los factores de riesgo y resiliencia fueron reunidos en tres grupos: los atributos individuales, los aspectos familiares, y las características sociales en las que se encuentran los

individuos, ampliando de esta forma el foco de investigación desde las cualidades personales que hacen posible la adaptación, hacia el estudio de factores externos al individuo. Dos de los principales referentes de esta generación fueron Werner y Smith (1982; citados en Infante, 2001) quienes realizaron un estudio longitudinal de 505 individuos durante treinta y dos años, buscando conocer factores de diferenciación.

Una segunda generación de investigadores, a mediados de los noventa, llevó esta pregunta un poco más lejos, preguntándose tanto por los factores presentes en aquellos individuos que se adaptan positivamente ante la adversidad, así como también, por la dinámica entre dichos factores, buscando identificar los procesos que se encuentran en la base de la adaptación resiliente. Asimismo, al entender la resiliencia como resultado de un proceso entre los factores de protección y de riesgo, de la interacción entre el individuo y su entorno, comienzan a reconocerse los ambientes donde las personas desarrollan su vida como factores de protección, abriendo la posibilidad de buscar modelos de promoción de resiliencia y, con esta, la efectivización a través de programas sociales. Es decir, se pasó de una reflexión de lo personal, a una reflexión relacional (García-Vega & Domínguez-de la Ossa, 2013). Investigadores como Rutter (1991), quien propuso el concepto de mecanismos protectores, y Grotberg (1995), fueron pioneros en esta noción dinámica de la resiliencia.

De manera que el enfoque de resiliencia se plantea como un modelo alternativo al que tradicionalmente se basó en el estudio de la disfunción, el trauma y la enfermedad, centrándose en las potencialidades y recursos de los seres humanos para hacerle frente a la adversidad y salir fortalecido de las experiencias (Pereira, 2010), coincidiendo con las bases de la Psicología Positiva.

3. Definición

La palabra resiliencia deriva del latín *resilio* que significa volver atrás, rebotar, dar un salto. Con esta base, el término fue adaptado a las ciencias sociales para caracterizar a aquellas personas que, viviendo en situaciones de adversidad o alto riesgo social, se desarrollan psicológicamente sanas y exitosas (Rutter, 1993; citado en Kotliarenko, Cáceres & Fontecilla, 1997).

Desde sus orígenes, la resiliencia ha sido definida por diversos autores, cuyas conceptualizaciones enfatizaron en distintas características que componen el concepto. García-Vega & Domínguez-de la Ossa (2013) clasifican estas definiciones en cuatro grupos: (1) las que relacionan la resiliencia con la adaptabilidad; (2) las que incluyen la capacidad o habilidad; (3) las que ponen el énfasis en la conjunción de los factores internos y externos; y (4) las que la entienden como adaptación y como proceso a la vez.

En el primer grupo, la resiliencia implica una adaptación efectiva ante eventos severos, estresantes, adversos. Incluye la historia de adaptaciones exitosas del individuo, así como la expectativa de baja susceptibilidad frente a futuros estresores (Werner, 2001; Luthar & Zingler, 2006; Masten & Smith, 1982; citados en García-Vega & Domínguez-de la Ossa, 2013). Cabe destacar sin embargo que, mientras la adaptación refiere al afrontamiento de una situación particular, la resiliencia implica la existencia

de condiciones de riesgo y protección, y la búsqueda de sobrepasar la adversidad, yendo más allá de la misma.

Entre los referentes del segundo grupo, Grotberg (1995) define la resiliencia como la “capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso ser transformado por ellas” (citado en García-Vega & Domínguez-de la Ossa, 2013, 66). Otro autor, Vanistendael (1994, citado en García-Vega & Domínguez-de la Ossa, 2013) distingue dos componentes de la resiliencia: por un lado, la resistencia a la destrucción o capacidad de proteger la propia integridad bajo presión, por otro, la capacidad de construir un conductismo vital positivo a pesar de las circunstancias; incluyendo en la definición la capacidad de enfrentar de manera adecuada las dificultades, de una forma socialmente aceptable.

En cuanto al tercer grupo, el mismo pone el énfasis en la interrelación de factores, entendiendo la resiliencia como un proceso. Así Rutter (1992) entiende la resiliencia como “conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida sana, viviendo en un medio insano (...) se trataría de un proceso interactivo entre los niños y su medio” (citado en Kotiarencó et al., 1997, 6). En la misma línea, Suárez (1995) define la resiliencia como “la combinación de factores que permiten a un niño, a un ser humano, afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida” (citado Kotiarencó et al., 1997, 6).

Por último, entre los representantes del cuarto grupo se encuentra Osborn (1993) quien entiende la resiliencia como un concepto genérico que incluye la gama de factores de riesgo y los resultados de competencia. Mientras que Luthar et al. (2000) la definen como “un proceso dinámico que tiene como resultado la adaptación positiva en contextos de gran adversidad” (citado en Infante, 2001, 35).

En suma, el enfoque de la resiliencia cuenta con una variedad y pluralidad de definiciones. De esta diversidad, se destacan tres componentes esenciales: la noción de adversidad, la adaptación positiva, y el proceso dinámico entre los mecanismos emocionales, cognitivos y socioculturales que influyen en el desarrollo humano (Infante, 2001). El punto fundamental lo constituye la idea de interacción y de proceso, entendiendo que la resiliencia no constituye una cualidad con la que se nace, ni una cualidad que se adquiere ‘naturalmente’ durante el desarrollo. Por el contrario, la misma depende de los procesos sociales e intrapsíquicos, así como de los procesos de interacción del individuo con su entorno (García-Vega & Domínguez-de la Ossa, 2013; Melillo et al., 2001).

De manera que, la resiliencia va más allá de la simple respuesta a la adversidad. El proceso resiliente incluye tanto la promoción de factores resilientes asociados al crecimiento y desarrollo humano; como el compromiso con el comportamiento resiliente, suponiendo la constante interacción dinámica entre factores, la identificación de la adversidad y la selección la respuesta apropiada; así como también la valoración de los resultados de resiliencia tales como el aprendizaje de la experiencia, el desarrollo de empatía, y el reconocimiento de un incremento del sentido del bienestar y de mejoramiento de la calidad de vida (Grotberg, 2001).

Como refiere Pereira (2010, p.11):

La resiliencia es un proceso dinámico, que tiene lugar a lo largo del tiempo, y se sustenta en la interacción existente entre la persona y el entorno, entre la familia y el medio social. Es el resultado de un equilibrio entre factores de riesgo, factores protectores y personalidad de cada individuo, funcionalidad y estructura familiar, y puede variar con el transcurso del tiempo y con los cambios del contexto (...) Implica algo más que sobrevivir, más o menos indemne, al acontecimiento traumático, a las circunstancias adversas. Incluye la capacidad de ser transformado por ella e incluso construir sobre ellas, dotándolas de sentido, y permitiendo no sólo continuar viviendo, sino tener éxito en algún aspecto vital y poder disfrutar de la vida (...) La resiliencia se construye en la relación.

En la presente tesis, la resiliencia será entendida como una capacidad o habilidad, reconociéndola como una cualidad positiva de la personalidad que favorece la adaptación individual, pudiendo ser fortalecida y fomentada mediante prácticas tales como la danza. De esta manera, se definirá la resiliencia como “la capacidad humana que permite hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas” (Munist et al., 1998; citado en Rodríguez et al., 2009, 72), considerando que su desarrollo dependerá tanto de los procesos intrapsíquicos, como de los procesos sociales, ambientales e interaccionales de los cuales las personas participan.

4. Pilares de resiliencia

Suárez Ojeda (1997, citado en Melillo et al., 2001) señala una serie de atributos que caracterizan a los niños, niñas y adolescentes resilientes, considerando dichos atributos como los pilares de la resiliencia. Wolin y Wolin (1993, citado en Kotliarenco et al., 1997) utilizan el concepto de mandala de resiliencia para referir la fortaleza interna que caracteriza a estas personas, a través del cual reconocen las mismas cualidades.



Figura 2: Mandala de la resiliencia (Wolin y Wolin, 1993; citado en Kotliarenco et al., 1997, 26)

La introspección refiere a la capacidad de preguntarse por uno mismo y darse una respuesta honesta. Esta pregunta se hace posible a partir de una autoestima sólida, es

decir, sobre la consistencia afectiva de la relación con uno mismo, cuyo desarrollo se sostiene desde el reconocimiento de los otros significativos.

La independencia da cuenta de la capacidad de fijar límites entre el sí mismo y el medio adverso, es decir, habilidad de tomar distancia emocional y física, sin caer en el aislamiento. Esta habilidad permite, mediante el desarrollo del principio de realidad, juzgar una situación externa más allá de los deseos propios que puedan llevar a su distorsión.

La capacidad de relacionarse se desprende de la necesidad vital de todo ser humano de relacionarse. Implica la habilidad para establecer lazos íntimos y satisfactorios, para equilibrar la necesidad propia de afecto con la actitud de brindarse a otros, encontrándose íntimamente ligada a la autoestima y a la capacidad de iniciativa.

Asimismo, la iniciativa refiere al placer de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes, y a la capacidad para hacerse cargo de los problemas, ejerciendo control sobre ellos.

Por otro lado, el humor implica la capacidad de encontrar lo cómico en la tragedia. Mediante el humor una situación puede reconfigurarse al producir un cambio en el afecto y el comportamiento de la persona. Se encuentra ligado a la creatividad por su carácter liberador.

La creatividad, por tanto, describe la capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden, la cual tiene sus orígenes en el juego. Derivada de la capacidad de autorreflexión, de pensar sobre los propios pensamientos, la creatividad facilita la creación de nuevos conceptos, de nuevas apreciaciones de una situación, de nuevas posibilidades y formas de acción, favoreciendo un mejor desenvolvimiento en el mundo.

Por último, la moralidad describe la capacidad de comprometerse con los valores, discriminando lo bueno de lo malo, y contribuyendo al deseo de una vida personal satisfactoria, amplia y con riqueza interior. Es el resultado de la extensión del deseo personal de bienestar a todos los semejantes.

Melillo et al. (2001) agregan la autoestima consistente como base para los demás pilares, que resulta del cuidado afectivo consecuente por parte de un adulto significativo, quien resulta capaz de dar una respuesta sensible.

En resumen, un sujeto resiliente se caracterizará por su habilidad para adaptarse a las diversas situaciones adversas o estresantes, pudiendo enfrentarlas efectivamente a través de conductas vitales positivas. Contará con baja susceptibilidad y una capacidad de resistencia que le permitirá, mediante su temperamento especial y sus habilidades cognitivas, enfrentarse a situaciones vitales adversas, estresantes, etc., pudiendo atravesarlas y superarlas (Melillo et al., 2001).

De manera que, una persona resiliente será aquella que, a pesar de estar inserta en una situación adversa, o de estar expuesta a factores de riesgo, tiene la capacidad de

movilizar los factores protectores con los que cuenta para sobreponerse a la adversidad, crecer y desarrollarse adecuadamente, llegando de esta forma a madurar como seres humanos competentes, más allá de los pronósticos desfavorables (OPS, 2020).

5. Factores de resiliencia

El enfoque resiliente implica una ampliación de la intervención, buscando no sólo intervenir sobre los factores de riesgo, sino también promocionando los factores protectores de resiliencia (Pereira, 2010). Y, puesto que la resiliencia implica una capacidad cuyo desarrollo depende de la interacción dinámica entre diversos factores, a continuación, se definirán los factores de riesgo y protectores puestos en juego, ambos complementariamente enriquecedores. Entre los mismos se conjugan factores personales, la calidad de las redes familiares y sociales, el acceso a servicios sociales y de protección, y todos aquellos componentes que constituyen la cultura y la identidad de las personas (Organización Panamericana de la Salud, 2020).

Los factores de riesgo tienen carácter multicausal, y son aquellos que se encuentran asociados al incremento de la probabilidad de que aparezca una enfermedad, comprometiendo la salud, la calidad de vida e incluso la vida misma de las personas. Es decir, son aquellas características personales innatas o adquiridas, individuales, familiares o sociales que incrementan la probabilidad de daño de la salud y/o el bienestar, aumentando la posibilidad de sufrimiento, disfunciones (Kotliarenco et al., 1997; Organización Panamericana de la Salud, 2020; Pereira, 2010).

Por el contrario, los factores protectores son aquellos recursos personales o del entorno, o la interacción entre ambos, que amortiguan el impacto de las experiencias que pueden resultar aversivas o estresantes, mejorando la respuesta de las personas hacia un resultado más adaptativo, modificando o revirtiendo la posibilidad de resultados negativos, y protegiendo de esta manera al sujeto de la hostilidad de su entorno (García-Vega & Domínguez-de la Ossa, 2013). En otras palabras, son aquellas características, hechos o situaciones que incrementan la capacidad de afrontamiento de circunstancias adversas y disminuyen la posibilidad de probabilidad de daño, disfunción o desajustes bio-psico-sociales (Pereira, 2010). De forma que, dichos factores potencian y favorecen el desarrollo sano de los individuos y los grupos, aumentando su capacidad de respuesta y de sobreposición ante los cambios propios de la existencia humana, así como ante las pérdidas o dificultades que puedan surgir.

Entre estos factores, se encuentran cualidades personales tales como el control de las emociones y los impulsos, la autonomía, el sentido del humor, la alta autoestima, la empatía, la capacidad de comprensión y análisis de las situaciones, las competencias cognitivas, entre las que se encuentran la atención y la concentración. En cuanto a las condiciones del entorno social y familiar, la seguridad de un afecto incondicional, la relación de aceptación con personas significativas, la extensión de redes informales de apoyo y la participación activa de la vida en comunidad, favorecen la resiliencia. De la misma forma, la independencia, la autocrítica, la iniciativa, la capacidad de interrelacionarse, el sentido del humor y la moralidad, atributos considerados pilares de la resiliencia, también favorecen el desarrollo de la misma (Organización Panamericana de la Salud, 2020).

6. Tutores de resiliencia

En el marco de los factores protectores, Cyrulnik (2001, citado en García-Vega & Domínguez-de la Ossa, 2013) elabora el concepto de ‘tutor de Resiliencia’ para definir a alguien que puede ser una persona, un lugar, un acontecimiento o incluso una obra de arte, es decir, todo aquello que pueda provocar un renacer del desarrollo psicológico tras el trauma. Entre los mismos se encuentran aquellas personas que se proponen para ayudar a las personas que han vivido un trauma, conformando los tutores explícitos de resiliencia, entre los que se encuentran profesionales de equipos de rescate, psicólogos, trabajadores sociales, e incluso artistas o deportistas que constituyen imágenes identificatorias y afectivas proveen seguridad. Por otro lado, se encuentran los tutores implícitos, siendo aquellos que comparten el espacio cotidiano en quienes la persona afectada puede recurrir en búsqueda de apoyo. Entre estos últimos, los espacios artísticos tales como el teatro, la danza, la pintura, el cine, la literatura, favorecen la escenificación de la desgracia, ayudando a la persona a comprenderla, a modificar su representación y dominar así la emoción provocada por la tragedia (Cyrulnik, 2015).

Según el autor, un tutor de Resiliencia se caracteriza por su presencia junto al sujeto, brindándole amor incondicional, estimulación y gratificación afectiva ante sus logros. A su vez se caracteriza por su creatividad, iniciativa y humor, así como por su capacidad para asimilar nuevas experiencias y para ayudar a resolver problemas sin suplantar al sujeto (García-Vega & Domínguez-de la Ossa, 2013).

En resumen, se trata de personas o espacios a los cuales la persona puede acudir en búsqueda de apoyo y seguridad, para desde allí transformar y resignificar el acontecimiento vivido como traumático. Entre estos espacios, el autor reconoce el arte como un factor de resiliencia al considerarlo un espacio favorecedor de transformación de la adversidad en tanto permite nombrar el trauma y construir lo que se rompió, afirmando que “el arte es un muy valioso factor de resiliencia” (Banrepcultural, 2017, 1.52.37).

7. Resiliencia y su relación con el Arte

Cyrulnik define la resiliencia como “el hecho de retomar un nuevo desarrollo después de una agonía psíquica traumática” (Banrepcultural, 2017, 11.28), pensando al trauma como una situación de carencia afectiva. El autor concibe la resiliencia como un concepto íntimamente ligado a la palabra, entendiéndola como un resorte y como un tejido. Como un resorte en cuanto implica el rebote o el salto de aquellas personas que habiendo recibido un golpe han podido sobrepasarlo. Y como un tejido en tanto la resiliencia constituye un proceso de unión entre el sentido de sí y los diversos factores protectores biológicos, sociales, afectivos y psicológicos que conforman la vida del sujeto, tejido conformado por la elaboración de un relato mediante el cual la persona va historizándose y construyendo su narrativa personal.

Según el autor, la emoción va a ligada a una imagen de los sucesos que solo cobra sentido mediante la construcción del relato. A través de este ‘tejerse a uno

mismo' los afectos van uniéndose a los acontecimientos para ir construyendo recuerdos almacenados en la memoria y un relato coherente sobre uno mismo, el cual, en última instancia, conforma la identidad de la persona, su mismidad histórica, su narrativa personal (Trujillo García, 2011). Es ese mismo proceso de narración e historización el que posibilita la significación de la experiencia dolorosa.

Nuestra identidad narrativa se construye como un lenguaje interior, conformado por el relato que nos hacemos sobre nosotros mismos y nuestra historia, mediante el cual interpretamos el pasado, a la luz del presente para darle sentido a los acontecimientos que fueron. Es a través de la construcción del relato mismo, cómo los acontecimientos de nuestra vida cobran sentido. Es a través de ese mismo relato cómo acontecimientos que irrumpen nuestra vida pueden cambiar su significación, más específicamente la representación que nos hacemos sobre ellos, haciendo que las penas se vuelvan más soportables y la emoción se transforme, posibilitando la metamorfosis del sufrimiento (Cyrulnik, 2007).

El autor explica cómo los seres humanos tenemos una doble vivencia de las situaciones: la que vivimos en el momento del acontecimiento en sí mismo, y la vivencia que se desprende del relato que hacemos sobre lo acontecido. Esta segunda es la que permite el ejercicio de cierto grado de libertad, permitiéndonos actuar sobre los relatos, escribirlos, pintarlos, en un encuentro y un compartir con el otro. De lo que se trata es de “restituir al sujeto su posibilidad de discernir, de decidir, de conferir sentido, de obrar y de transformar (...) de reconocer en el sujeto su libertad, su sujetualidad” (Trujillo García, 2011).

Y en este sentido, el arte constituye una vía o un acto de liberación, una sutura o costura que permite la unión de las partes de la personalidad desgarradas, y que habilita la posibilidad de compartir, de dialogar con el otro sobre lo sucedido, sin perder el control emocional (Cyrulnik, 2009).

Mediante la escritura, la obra de teatro o el dibujo, por ejemplo, el lenguaje utilizado para vehicular la empatía permite hablar del traumatismo, ponerlo en escena, pensarlo, más allá de uno mismo, posibilitando el dominio de la emoción que en un momento resultó desbordante, y la reorganización del sentimiento. En palabras de Cyrulnik (2009, p.45):

Dando la palabra a los artistas. Una novela, una película, una obra de teatro, un ensayo filosófico que permita al herido no hablar de sí mismo (que le resulta demasiado difícil), sino de un representante. Son lo que llamo autobiografías en tercera persona.

De manera que, si entendemos la danza como una disciplina artística cuyo lenguaje posibilita la expresión y comunicación, el diálogo y el encuentro con el otro, la misma puede ser entendida como un factor de resiliencia.

En relación a este punto, algunas investigaciones han abordado los beneficios del arte y su relación con la resiliencia, encontrando muy pocos estudios centrados particularmente en la danza como factor de resiliencia.

Así, Dezzi (2016) estudió mediante un estudio comparativo la influencia de las manifestaciones artísticas, en particular de un proyecto llamado ‘resiliencia en el arte’, en el proceso de resiliencia en jóvenes estudiantes secundarios mendocinos con riesgo social. Los resultados mostraron que, si bien la sumatoria total de la escala demuestra una capacidad de resiliencia alta en ambos grupos, existen variables en las que la capacidad de resiliencia fue significativamente mayor en el grupo que asiste al proyecto, permitiendo concluir que existe una relación entre el proceso de resiliencia y la realización de algún tipo de manifestación artística, influyendo esta última en el incremento de la capacidad resiliente.

Siguiendo esta línea, Mundet Bolós y Fuentes-Peláez (2017) estudiaron la influencia de una propuesta educativa de promoción de la resiliencia a través de diversos lenguajes artísticos, en el fortalecimiento de la autovaloración y el autoconcepto (ambos componentes de la autoestima, un pilar de la resiliencia) en 21 niños y niñas de entre 8 y 11 años. Entre las expresiones artísticas del programa se encontraron la expresión plástica, dramática, lingüística, musical y corporal. Los resultados permitieron afirmar que las sesiones artísticas actuaron como elemento influyente y facilitador de promoción de resiliencia para la mayoría de los niños y niñas, quienes presentaron mejoras en los componentes de su autoestima.

Asimismo, Sánchez-Ruiz, López y Durán (2017) partiendo de la pregunta sobre si es posible aumentar la resiliencia a través del arte, investigan su influencia un grupo propio y de control, en dos cursos académicos de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Granada. Mediante una metodología cuantitativa con un diseño pre-post, los resultados indicaron un crecimiento del 27,14% de la resiliencia tras haber pasado por la propuesta plástica durante todo el semestre. Esto permitió afirmar que es posible aumentar la resiliencia de las personas con un método adecuado que los exponga a estresores controlados, en los que puedan expresar sus sentimientos plásticamente y compartir sus pensamientos en el seno del grupo, tal como se propuso en la investigación.

Por otro lado, algunas investigaciones han abordado el estudio de distintos atributos o componentes asociados al proceso resiliente en su relación con el arte. Entre ellas Ivcevic, Hoffmann y Brackett (Fundación Botín, 2014) informan sobre el papel de las artes como facilitadoras del manejo emocional, brindando la posibilidad de analizar dichas emociones al margen de la persona y transformarlas, y señalan su relación con la inteligencia emocional y con el desarrollo de la capacidad creativa. Del mismo modo, Kokkanen (Fundación Botín, 2014) analiza cómo el movimiento físico a través de la danza, acompañado de visualizaciones mentales, puede facilitar la mejora de la atención, la velocidad, la retención y el disfrute del aprendizaje, así como también reducir el estrés y aumentar la satisfacción vital.

Asimismo, Domínguez Cacho y Castillo Vera (2017) analizaron la relación entre la danza y la autoestima, en sus diferentes dimensiones, en niños y niñas de educación primaria, a través de la implementación de un programa de danza-libre creativa. Los resultados demostraron cómo la danza-libre creativa favorece el incremento de los niveles de autoconcepto de habilidad física, de apariencia física, social, de estabilidad emocional y general, fomentando de esta forma la autoestima

global del grupo encuestado. En consonancia con estos autores, Abilleira, Fernández-Villarino, Ramallo, & Prieto (2017) investigaron la influencia de la danza en el autoconcepto de niños y niñas de nivel primario. Si bien los resultados obtenidos no demostraron una mejora del autoconcepto global en comparación a otras actividades físicas, sí se observó el favorecimiento de una dimensión del autoconcepto por la práctica de danza, la felicidad-satisfacción, la cual valora la autoestima del sujeto.

Por otra parte, Fernández y Taccone (2012) presentan la Danza Movimiento Terapia como una estrategia de inclusión, de integración, de desarrollo social, personal y creativo en el sistema escolar, visibilizando la danza y su potencial creativo, de comunicación y vinculación social, así como su carácter empoderador y resiliente. Las autoras señalan las expresiones artísticas como elementos protectores comunitarios, en tanto favorecen la autoestima a través de la participación activa de las personas en la creación artística fomentando su creatividad, y en cuanto presenta una mirada socializadora de diversas realidades y problemáticas, así como de posibles soluciones, abriendo la mirada a nuevos paradigmas y conflictividades del mundo actual. En otras palabras, sostienen que “a través del arte se puede ayudar a la comprensión de diversas realidades y situaciones como pueden ser la Integración, aceptación y comprensión de las nuevas inclusiones” (p.7). Este punto puede relacionarse tanto con los pilares de creatividad, iniciativa y autoestima, como con la moralidad y la capacidad para relacionarse, así como la posibilidad de apertura a dialogar, a compartir con el otro, tal como expone Cyrulnik.

Desde una línea psicoanalítica, Cardozo (2012) aborda el estudio de la danza y su relación con el grupo y la elaboración psíquica, en un grupo de personas que participan de un grupo de danza con fines recreativos. En su investigación, la autora concluye que un grupo de danza puede funcionar como un medio de elaboración psíquica, entiendo que la misma implica la transformación de la energía libre en energía ligada, ya que el mismo conlleva la intersubjetividad. Es en el acto sublimatorio de la danza misma, practicada grupalmente, donde se produciría inevitablemente una elaboración psíquica, siendo un acto de movimiento placentero, donde la interacción y comunicación entre sus miembros hace posible la ligadura de energía psíquica en un ámbito compartido de apoyo mutuo. Es quizás mediante ese lenguaje compartido cómo la ligadura de aquello que no pudo ligarse en un principio se hace posible, comenzando un proceso de unión y narración.

En resumen, diversas investigaciones, ya sea directa o indirectamente, han contribuido al estudio del arte y su relación con la resiliencia, brindando fundamentos que apoyarían lo planteado por Cyrulnik sobre el papel del arte como factor de resiliencia.

8. Resiliencia, Psicología Positiva y Flow

Como ya se ha mencionado, la Psicología Positiva propone un abordaje de las cualidades, experiencias y entornos positivos de la vida humana. Focalizándose en los rasgos individuales positivos, las experiencias subjetivas positivas y las instituciones o

grupos positivos, ha estudiado a través de sus diversos ámbitos los fundamentos del bienestar, la felicidad, el optimismo, la fluidez, entre otros.

Sin embargo, si bien nace con este énfasis en lo positivo, se trata de una iniciativa integradora, tanto de los aspectos positivos como de los negativos que componen la experiencia humana, en aras de lograr una psicología balanceada. Y en este punto, el enfoque de la resiliencia permite tal vinculación puesto que articula las circunstancias negativas del individuo con la superación positiva de las mismas. Asimismo, ambos enfoques se destacan por su carácter preventivo y de promoción, ya sea mediante el fortalecimiento de las competencias o habilidades personales como en el caso de la experiencia óptima, o mediante la construcción y refuerzo de los factores protectores y de resiliencia en el caso de la resiliencia. La meta común está en la maximización del potencial y el bienestar humano.

Estudiando las emociones positivas, Fredrickson (2003) presenta algunas investigaciones que permiten afirmar la conexión entre la experimentación de emociones positivas y la resiliencia. La autora señala la función de las emociones positivas en un contexto postcrisis como amortiguadoras contra la depresión en las personas resilientes, y mediando la consecución de recursos psicológicos luego de la experimentación de situaciones de adversidad, facilitando así el crecimiento y la prosperidad. A su vez, afirma el papel evolutivo de las emociones positivas, en tanto permiten la ampliación de recursos al facilitar un entorno favorable para el aprendizaje, incrementando las reservas a las cuales uno puede acceder ante una futura amenaza u oportunidad. Del mismo modo, otras investigaciones coinciden con lo planteado por la autora, indicando que las emociones positivas mejoran la capacidad de afrontamiento de la adversidad, encontrándose ligadas a procesos de resiliencia (Aspinwal, 2001; Carver, 1998; Lazarus, 1993; citados en Vecina Jiménez, 2006; Becoña, 2006).

Csikszentmihalyi (1997), por su lado, utiliza su modelo de funcionamiento de la conciencia para explicar cómo es posible que personas sometidas a experiencias adversas y estresantes logren armonizar su mente y crecer en complejidad, exponiendo algunas de las estrategias usadas por las mismas. De esta manera, señala la capacidad de transformar la adversidad en un desafío que proporcione disfrute como un mecanismo ligado a la capacidad de controlar la experiencia subjetiva y a la capacidad para extraer energía de la entropía, es decir, tomar los sucesos destructivos y transformarlos en positivos mediante la re-unión de la energía al convertirlos en orden estructurado. Tomando el concepto de ‘estructuras disipativas’ de Tiya Prigogine, entendidas como los “sistemas físicos que atan la energía que de otra manera se dispersaría y se perdería en el movimiento aleatorio” (Csikszentmihalyi, 1997, 301), el autor transpola el mismo al hablar del coraje, la flexibilidad, la perseverancia, las defensas maduras y los manejos transformacionales como las estructuras disipativas de la mente, las cuales actúan ya sea neutralizando los sucesos negativos o transformándolos en desafíos que ayuden a fortalecer y complejizar la personalidad.

En palabras de Csikszentmihalyi: “quienes saben cómo transformar una situación desesperanzada en una nueva actividad de flujo que pueden controlar, son capaces de disfrutar de sí mismos y de resurgir más fuertes de la prueba” (1997, 304). Con este fin, el autor expone tres pasos principales que afectarían estas transformaciones:

1. La autoconfianza natural, la cual implica la ausencia de duda sobre los propios recursos en la determinación de destino personal, así como el sentimiento de pertenencia con el entorno, y la intención de dar lo mejor de uno mismo en el sistema al cual se pertenece. En otras palabras, constituye la creencia en uno mismo, en el propio entorno y en el lugar que uno ocupa en él.
2. La focalización de la atención en el mundo, la cual se sostiene mediante una postura abierta, en unidad con el entorno. Supone un foco atencional definido por la meta personal, pero que permanece alerta, abierto para notar los sucesos externos y adaptarse a los mismos.
3. El descubrimiento de nuevas soluciones, lo cual implica las dos anteriores en tanto requiere la confianza natural en uno mismo y la apertura al entorno para percibir oportunidades inesperadas.

En resumen, la posibilidad de que una situación de adversidad sea convertida en una experiencia de disfrute se encuentra determinada por la combinación de los factores externos y la manera en que la persona los interpreta, ya sea viéndolos como amenazas o como oportunidades para la acción.

Entonces, si consideramos la experiencia de flow como una experiencia positiva como lo hace Csikszentmihalyi (1998) al entenderla como un estado emocional positivo ligado a la transformación de la experiencia subjetiva y al crecimiento de la personalidad, o como Seligman (2003) al considerarla una emoción positiva centrada en el presente; y tomando los aportes de Fredrickson (2001, 2003) sobre la relación entre las emociones positivas, la adquisición de recursos y la resiliencia podría inferirse posible vinculación entre la experiencia de fluidez y la resiliencia, en tanto favorece el crecimiento y el enriquecimiento psíquico mediante la construcción de recursos psíquicos, físicos y sociales que pueden ser utilizados en futuras ocasiones adversas o estresantes, y facilita la transformación de dichas situaciones en experiencias de disfrute.

CAPÍTULO 4: DANZA

“La vida es movimiento”
María Fux

1. Introducción

María Fux, bailarina y coreógrafa argentina, a sus 98 años constituye la principal referente de Danzaterapia en Argentina y a nivel mundial, siendo reconocida por desarrollar su propio método mediante el cual personas con dificultades de movimiento pudieron encontrar un lenguaje, una forma de comunicación a través de la danza. Entendiendo la danza como “el conocimiento de sí mismo a través del movimiento” (Fux, 2017, párr. 19), su método focaliza en la estimulación de las potencialidades del ser humano, en el desarrollo de la creatividad, partiendo de la necesidad y el derecho humano de expresión libre mediante el propio cuerpo como instrumento fundamental.

Tal como expresa Fux, la vida misma es movimiento. Ya en el útero el movimiento posibilita la conexión y comunicación con el otro. El bebé se mueve al percibir las sensaciones, voces y movimientos de su entorno. Se mueve ante la voz de la madre, al sentir el ingreso de alimento, al sentir el contacto con la piel. La madre siente sus movimientos, los interpreta, y responde a ellos, y en esta interacción comienza a gestarse una relación en la que la voz y el movimiento permiten la conexión y la comunicación.

Desde el psicoanálisis se sostiene que el lenguaje nos atraviesa incluso desde antes de nacer, al ser pensados, hablados, narrados, por nuestras figuras significativas. Lenguaje que incluye la palabra, y por qué no el movimiento.

El niño o niña crece y comienza a explorar su mundo y su entorno mediante movimientos. El cuerpo como instrumento primordial, actúa de intermediario entre el niño o niña y su mundo, permitiendo la toma de contacto con el otro, con los objetos que lo rodean, con la comida, los juguetes, el piso... “Es el cuerpo quien nos permite el contacto con el mundo, tocar y ser tocados” (Toro Calonje & López-Aparicio Pérez, 2018, 76). Un cuerpo que va creciendo y desarrollándose, cuyos movimientos se van conectando, coordinando y complejizando, para hacer y comunicar.

Desde la línea sistémica se plantea la imposibilidad de no comunicar (Watzlawick, Beavin Bavelas & Jackson, 1981) puesto que todo comportamiento y, si se quiere, todo movimiento, constituye una forma comunicación. Movimientos que, particularmente en la danza, se entrecruzan en un decir y expresar característicos.

La danza como disciplina artística constituye, mediante el cuerpo y el movimiento, un campo de narrativas trazadas por los cuerpos que danzan, en otras palabras, un lenguaje (Toro Calonje & López-Aparicio Pérez, 2018), encontrándose íntimamente ligada a la generación de sentido. De allí que en el presente capítulo se aborde la misma desde una perspectiva sistémico-narrativa, entendiéndola como una disciplina artística cuyo lenguaje particular posibilita la producción de sentido y la

construcción de una narrativa, posiblemente ligada al proceso resiliente y a la experimentación de estados de fluidez.

2. ¿Por qué estudiar la danza desde la Psicología Positiva?

Como ya se refirió en el Capítulo 1, la Psicología Positiva comprende el estudio de las experiencias positivas relacionadas con la mejora de la calidad de vida de los individuos, así como con la prevención y reducción de la incidencia de la psicopatología (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Por lo que abordar la danza como una práctica vinculada al crecimiento y al enriquecimiento psíquico, en aras de estudiar los beneficios psicológicos de la misma, encuentra su lugar.

En este marco, algunas investigaciones han abordado la danza y sus beneficios. De esta manera, Meza Lafón (2010) investigó el bienestar psicológico en practicantes de danza contemporánea, buscando describir dicho constructo en este grupo. El estudio permitió observar un alto nivel de la variable en el grupo, encontrando diferencias significativas según el sexo, la edad, y la frecuencia de práctica. Asimismo, la encuesta permitió recoger información sobre las motivaciones que tienen los practicantes respecto de la actividad, encontrando entre las motivaciones iniciales el gusto por las actividades vinculadas al movimiento, el interés por el cuerpo y la alternativa al ballet. En cuanto a las motivaciones actuales resaltan la experimentación de emociones positivas, el progreso artístico y aspectos relacionados al cuerpo.

En la misma línea, Chiva Montoya (2017) estudió los beneficios de la danza en términos de bienestar psicológico, autoestima y autoeficacia general en bailarines, según la frecuencia de práctica semana y la relación entre cada una de las variables mencionadas. Los resultados mostraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos en las subescalas de bienestar psicológico de Autoaceptación y Propósito en la vida, encontrando mayores valores en el grupo con mayores horas de práctica. La autora relaciona esta diferencia con la danza como herramienta posibilitadora de conocimiento y aceptación personal siendo que facilita la integración del cuerpo, el movimiento y la expresión, permitiendo a los bailarines reconocer y expresar sus estados emocionales; así como con un mayor compromiso y persistencia para alcanzar los propósitos, metas y objetivos personales. Asimismo, los resultados obtenidos revelaron diferencias significativas en las puntuaciones de autoestima y autoeficacia general, favorables hacia el grupo con mayor frecuencia semanal de práctica. Por último, la investigación encontró relaciones estadísticamente significativas entre autoeficacia general y autoestima, así como entre las subescalas del bienestar psicológico y autoeficacia general, con excepción de la subescala de Relaciones Positivas.

Estos resultados se concuerdan con los obtenidos por Meza Lafón (2010), así como con los obtenidos por Rengifo y Carrero (2016; citados en Chiva Montoya, 2018) donde se evidenció la propiedad de la danza, con posibilidad de influir positivamente en variables como el bienestar psicológico, gracias a que permite la toma consciencia sobre uno mismo, vinculado a la autoaceptación, y la interiorización de las emociones integrándolas dentro de sí.

En esta misma línea de investigación, Velasco de León (2018) abordó el estudio de la influencia de la danzaterapia, mediante un diseño pre-experimental con metodología de pre-test y pos-test, en el bienestar subjetivo de seis mujeres víctimas de violencia, en cuyas conclusiones se expone la influencia positiva de la danzaterapia en el bienestar subjetivo de dichas mujeres.

Continuando los estudios que vinculan la danza con la autoestima, Domínguez Cacho y Castillo Vera (2017) analizan su relación a partir de la implementación de un programa de danza libre-creativa dictado niños y niñas nivel primario. Los resultados indicaron que la danza libre-creativa favorece el incremento de los niveles de autoconcepto de habilidad física, autoconcepto de apariencia física, autoconcepto social, autoconcepto de estabilidad emocional y autoconcepto general, fomentando de manera la autoestima global de los participantes. Estos resultados coinciden parcialmente con los obtenidos por Abilleira, Fernández, Ramallo y Prieto (2017) quienes estudiaron la relación entre el autoconcepto y la danza en el alumnado de educación primaria comparando la misma con otras actividades físicas, en cuyos resultados no se evidenció una mejora del autoconcepto global a través de la danza y por encima de otras actividades físicas, si bien se observa el favorecimiento de la dimensión de felicidad-satisfacción, la cual valora a la autoestima del sujeto.

Desde otra perspectiva, Sastre Cifuentes (2007) analizó, desde un enfoque cualitativo-interpretativo, la relación entre las prácticas corporales, la percepción del cuerpo, el cuidado de sí y el sentido de sí mismo que construyen las personas vinculadas a la danza como práctica corporal. La autora concluye afirmando que los bailarines se construyen como sujetos de modo integral a través de su práctica corporal, en un proceso de co-construcción donde el ser y el hacer se unifican en un compromiso directo con la práctica, y donde el cuerpo se percibe como expresión de subjetividad.

Por otro lado, Cabrera (2015) analiza la danza desde la mirada de la psicología positiva, exponiendo evidencia de diversas investigaciones sobre sus múltiples beneficios. De esta manera, la autora señala que la danza beneficia la salud física en tanto mejora el intercambio de oxígeno, promueve la activación de los órganos de desintoxicación, mejora de la capacidad pulmonar y el sistema respiratorio, previene la hipertensión, mejora del tono muscular (Robert, 2014; citado en Cabrera, 2015).

En cuanto a los beneficios psicológicos la danza se relaciona con el aumento de la satisfacción vital y la reducción del estrés, con el aumento de emociones positivas como la felicidad y la alegría, la determinación, el entusiasmo, la inspiración y la atención, y la liberación de emociones, propiciando la creatividad (Alpert, 2011; Knestaut, Devine & Verlezza, 2010; Olvera, 2008; Quiroga, Murcia, Kreutz, Clift & Bongard, 2010; citados en Cabrera, 2015). Asimismo, puede ayudar a mitigar la soledad, fomentar la conciencia e identidad cultural, así como facilitar la identificación con otros pueblos y culturas, generando profundos sentimientos de unidad y afiliación (Alpert, 2011; Olvera, 2008; Quiroga Murcia et al., 2010; citados en Fundación Botín, 2014). Además, favorece la liberación de neurotransmisores y hormonas relacionadas con la relajación, la diversión, la sensación de control sobre el cuerpo y sobre uno mismo, y la posibilidad de evadirse de conductas, emociones y pensamientos desagradables, provocando mayor bienestar (Fiorentino, 2004; citado en Meza Lafón, 2010).

A nivel cognitivo, la danza aumenta la actividad de las áreas temporal y prefrontal del cerebro, responsables de la memoria. También aumenta la capacidad para realizar planes y tareas simultáneas, a la vez que facilita la formación de nuevas interconexiones cerebrales aumentando la agilidad en el trabajo y el nivel atencional (Alpert, 2011; citado en Fundación Botín, 2014).

A modo de resumen, Padilla Moledo y Caterón López (2013) realizan una revisión sistemática sobre la posible influencia positiva de la danza sobre la salud mental, en la cual se exponen 12 investigaciones en las que a través de un programa de intervención en danza con una duración entre 4 semanas y 8 meses, sujetos –niños y niñas, adolescentes, adultos y ancianos- mejoraron los niveles de diferentes indicadores de salud mental tales como estados de ánimo –depresión, niveles de energía, estrés, ansiedad, angustia y preocupación-, relaciones sociales y con los padres, autoestima, emociones negativas, bienestar, salud autopercebida, confianza en sí mismo, autoimagen corporal y calidad de vida.

De esa forma, se puede concluir que la danza, como un medio de expresión artística de la subjetividad, constituye una práctica dinámica, compleja y multifactorial que guarda relación con múltiples beneficios asociados a la salud mental. Esto permite afirmar la misma como una práctica positiva en tanto influye en el proceso de construcción de la identidad y de la autopercepción, contribuyendo a la formación del autoconcepto y la autoestima, y favoreciendo el desarrollo de recursos físicos, psicológicos, sociales y cognitivos, así como la experimentación de emociones positivas y experiencias gratificantes tales como el estado de flow, posibilitando el enriquecimiento psíquico y el desarrollo personal. De allí la importancia por abordar su estudio desde una perspectiva positiva y salutogénica.

3. La Danza como Arte

Diferentes autores han intentado definir el arte a lo largo de la historia. Pasando desde una concepción del arte basada en el concepto de belleza, como refieren Platón, Hume, Kant; hacia una concepción basada en la expresión de la subjetividad humana, y ligada por consiguiente a la comunicación; para culminar en una concepción basada en el señalamiento, focalizando en la determinación histórica y social de lo que es considerado arte (Pérez Soto, 2008). Miles de años han pasado y el consenso en torno a una definición universal no ha sido posible.

A pesar de la polisemia del término, todas estas nociones comparten un elemento en común: para que algo sea considerado arte, el mismo debe ser una obra humana. Entre las diferentes definiciones de la RAE encontramos el arte definido como “actividad humana que tiene como fin la creación de obras culturales” y “manifestación de la actividad humana mediante la cual se interpreta lo real o se plasma lo imaginado con recursos plásticos, lingüísticos o sonoros” (Real Academia Española, 2020). De manera que una condición indispensable será la participación del ser humano en su totalidad, entendiendo que el proceso de creación implica tanto aspectos físicos tales como el cuerpo, la capacidad y habilidad para hacer algo –otra de las acepciones del concepto- así como aspectos emocionales, e incluso espirituales y sociales, del mundo

interno y externo del sujeto. Es en este proceso de interacción continua, donde la generación de sentido se hace posible, donde narración y renarración son puestas en juego. De manera que la ‘realidad’ presentada por la obra artística consistirá en una expresión y descripción de hechos, personajes, ideas, sentimientos y experiencias, mediante la cual se construirá un relato. Esto permite entonces entender al arte como “un <<aparecer>>, una <<revelación>> de los sentimientos humanos, por lo tanto no sólo vividos, sino transfigurados, simbolizados” (Ivelic, 1997; citado en Ivelic, 2008, 29).

Y llevado a la danza, el cuerpo será el instrumento mediante el cual la tendencia natural del ser humano a manifestarse y expresarse será posible. Como sostiene Ivelic (2008, 28) la psicogénesis de la danza se encuentra “en la necesidad de exteriorizar nuestro mundo interior a través del cuerpo”. Necesidad tan antigua como la historia de la humanidad misma.

Mediante el compromiso del bailarín o bailarina con la totalidad de su cuerpo y su ser, la sucesión de pasos y su interrelación facilita la producción de un sentido superior, permitiendo que florezca un movimiento pleno simbólico, narrativo, de significación.

Pérez Soto (2008) define la danza como “cuerpos humanos en movimiento, que producen juntos la tarea de imaginar, ejercer y recrear movimientos” (p.23), conectando el instrumento principal del bailarín -su cuerpo-, con la posibilidad de expresión a través del movimiento. Concebida de esta manera, algunos autores van aún más allá y entienden la danza como un campo de narrativas trazadas por los cuerpos que danzan, es decir, como un lenguaje (Toro Calonje & López-Aparicio Pérez, 2018), encontrándose íntimamente ligada a la generación de sentido.

De manera que en el presente trabajo se entenderá la danza como una disciplina artística, cuyo medio de expresión y comunicación se manifiesta a través del cuerpo y el movimiento, los cuales permiten la construcción de un relato o estructura narrativa conformada por una trama, personajes y un escenario, que se modificarán o evolucionarán de acuerdo a las interacciones sociales y entre narrativas de los individuos que componen el sistema en la cual surge.

4. La danza, una red de relatos o narrativas múltiples

“Nuestro mundo se constituye en y a través de una red de relatos o narrativas múltiples” sostiene Sluzki (1995, 54) uno de los referentes principales del enfoque sistémico narrativo, para explicar cómo la ‘realidad’ que conocemos consiste y se expresa a través de las descripciones que hacemos de ella, de los hechos y sucesos que nos atraviesan, de las ideas, sentimientos y experiencias que vivenciamos. Descripciones que, como tales, se encuentran sujetas a modificación y evolución a partir de las interacciones sociales, las cuales a su vez estarán configuradas por dichas descripciones, en un proceso circular que permite afirmar el carácter social de la mente.

Mediante este proceso circular, las personas atribuyen significado a los hechos; significación que dependerá de la red de premisas y supuestos que conforman los mapas

o representaciones mentales que tienen sobre el mundo, organizando la experiencia en secuencias temporales, de manera tal que cobren sentido mediante la construcción de un relato coherente sobre sí mismas y sobre el mundo que las rodea. Es a través de la construcción de este relato, mediatizado por el lenguaje, cómo las personas asignan significados a la experiencia y constituyen su propia vida y relaciones, lo cual, en última instancia, influye en la comprensión de la experiencia vivida (White & Epston, 1993).

Este relato, o más específicamente esta ecología de relatos, se definen como sistemas semánticos autorregulados, conformados por una trama –el qué-, personajes –quiénes-, y un escenario –dónde y cuándo-. Cada historia o relato se encuentra influida e influye sobre la red de narrativas de la cual forma parte, en un proceso de influencia recíproca (Sluzki, 1995).

En este marco, entender la danza como un relato, favorece el acercamiento a una noción de la misma en el que trama, personajes y escenario se articulan para construir una historia mediante un lenguaje particular, una narrativa que expresa sentimientos, emociones, e incluso representa simbólicamente momentos históricos, siendo un reflejo del sentir de un pueblo, de reclamos de derechos, de desigualdades sociales, guerras, diferencias culturales y de género, entre otros. Una narrativa que permite dar significado y sentido a acontecimientos mediante la expresión corporal.

De esta manera, se puede observar en la danza una trama definida tanto en la historia planteada por la obra en sí misma, en el qué se quiere contar o transmitir a través ella, así como en la relación establecida entre alumnos, maestros e incluso el público. Así, por ejemplo, el ballet clásico con su estilo académico y su ideal de completo control del cuerpo, desarrolla temáticas fantásticas, puramente ideales o abstractas, generando una narrativa que tiende a ser literal, con una referencia inmediata, donde las emociones son preferentemente actuadas a través de una mímica convencional estereotipada. Por el contrario, el estilo moderno, también llamado contemporáneo, surge como una rebelión contra las rutinas opresivas de la corporalidad asociada a la cultura industrial, contribuyendo a la ampliación de las posibilidades expresivas de la danza al abordar temáticas realistas, de tipo existenciales o políticas. Trabaja sobre la relación entre los diversos elementos de la composición –música, vestuario, escenografía, respiración, expresiones faciales, etc.- como variables articuladas en aras de lograr la continuidad entre la idea general y los movimientos y gestos sucesivos que la componen (Pérez Soto, 2008).

Asimismo, la relación entre maestro y bailarín implica dos sistemas narrativos distintos y complementarios, cuya interacción da origen a diferentes tramas. De esta manera, por ejemplo, surgen tramas que empobrecen o que fomentan el crecimiento según la estructuración de las clases y las coreografías creadas por el maestro, según la dinámica que se establezca entre maestro y bailarín, y según la dinámica establecida entre bailarines, proceso que recíproca y circularmente se verá reflejado en la historia o trama del producto final coreográfico.

Del mismo modo, los personajes pueden ser entendidos en el contexto de una obra particular o en el contexto de la clase. De forma que, encontramos la figura de los bailarines y bailarinas con su función de ejecución activa, diferenciados del público en

su función de observador, así como el coreógrafo o maestro con su función de dirección. Igualmente, la dinámica establecida entre alumnos a la hora de representar y expresar una determinada obra o idea, y las interacciones con el maestro o coreógrafo quien delimita quién hace qué, cómo y cuándo, definiendo roles, van caracterizando los ‘personajes’ participantes de esta narrativa.

Por otro lado, en obras clásicas como el *Lago de los Cisnes*, *Giselle* o *Coppelia*, la coreografía sigue una historia con varios personajes bien definidos, en la cual el baile desarrolla a través de formas bellas y precisas, así como pasos claros y específicos. La aparición de personajes de mujeres desdichadas, que precipitan desgracias, o engañadoras, y de hombres virtuosos, victoriosos e impunes, reflejan el machismo conservador característico de la época. Mientras que en obras contemporáneas como *Körper* de Sasha Waltz o la versión de Pina Bausch de *Consagración de la Primavera*, abordan temáticas como la culpa alemana por el holocausto o el antagonismo entre los sexos. Entre sus diversas formas se reflejan los aspectos buenos y malos de la vida, centrando los pasos y movimientos en una constante interacción entre opuestos, donde bailarines y bailarinas representan ideas, sentimientos, o emociones a través de sus movimientos.

En relación al escenario, el dónde y cuándo del relato, nuevamente se abren múltiples perspectivas para abordarlo. En primer lugar, el espacio físico o escénico brindado para llevar a cabo una determinada obra de danza ha ido modificándose a través de su historia. Desde espacios muy grandes o abiertos, sin cortinas, escenario, o luminaria artificial, hacia espacios delimitados donde público y escena se encontraban separados al crearse los teatros, y sus diversos diseños, e incluso espacios más allá del escenario mismo en obras contemporáneas vanguardistas, el espacio escénico se adapta y adecúa al estilo de danza.

Del mismo modo, el espacio generado para el aprendizaje y práctica de un determinado estilo constituye un escenario con características particulares. Como tal, el espacio dirigido a la clase de danza cuenta con elementos tales como la barra, el espejo, la música o su ausencia, un horario definido y dirigido a la práctica, y una serie de normas y reglas que definen roles, lugares, acciones de lo que es admitido y lo que no, este ‘escenario’ de clase.

En suma, hasta aquí se pueden apreciar los tres componentes del relato articulados al ámbito de la danza. Pero esta articulación no pretende mostrarse como inmejorable ni totalmente acabada, ya que la danza como fenómeno complejo se constituye como un sistema de múltiples elementos relacionados entre sí y con el medio (Fernández Moya, 2006). De forma que su abordaje y estudio desde la epistemológica sistémico-narrativa requiere comprender que en la misma participan diversos sistemas entre los cuales se encuentran bailarines, maestros, integrantes del sistema familiar, vestuaristas, músicos, sonidista, iluminador, autoridades y referentes de los teatros, autoridades culturales provinciales e incluso nacionales. La interacción resultante de estos elementos definirá el campo de la danza, así como sus múltiples relaciones y narrativas.

Por otra parte, el abordaje terapéutico desde esta línea psicológica propone la co-construcción de un relato alternativo, en el que dichos componentes, los elementos o historias aportados por la persona o el sistema familiar, se articulan en un nuevo relato a partir del cual el problema se redefine, perdiendo su predominio (Sluzki, 1995). Utilizando el lenguaje como principal mediatizador, el terapeuta promueve la externalización de la descripción dominante o saturada del problema- es decir, conocer a la persona y al problema como aspectos separados y de mutua influencia-, y la renarración de aquellos relatos que no representan suficientemente las experiencias de la persona, o de aquellos que entran en contradicción con los aspectos vitales de dicha experiencia (White & Epston, 1993), produciendo de esta manera entropía psíquica (Csikszentmihalyi, 1997).

Asimismo, tanto la externalización como la renarración constituyen elementos centrales para el proceso resiliente. De esta manera, como afirma Cyrulnik (2009, 45) el arte permite a la persona herida “no hablar de sí mismo (que le resulta demasiado difícil), sino de un representante”, en tercera persona. Es la obra de arte la que viabiliza el compartir con el otro, la empatía, a la vez que posibilita el control emocional. Es ese mismo arte el que facilita la resignificación, de forma que, al convertir la desgracia en relato, damos sentido al sufrimiento y comprendemos, tiempo después, cómo la transformación de la desgracia en maravilla fue posible (Cyrulnik, 2007)

De allí que, si entendemos la danza como un relato, como un campo de narrativas trazadas por los cuerpos que danzan, la misma podría pensarse como un lenguaje que posibilita la externalización y la construcción de un relato alternativo, de una narración negentrópica que permita la resignificación de, por ejemplo, experiencias adversas de la vida.

CAPÍTULO 5: DANZA, FLOW Y RESILIENCIA. UNA CONEXIÓN POSIBLE

“Al bailar, el cuerpo y la mente se conectan. Se maximiza la función cerebral. Un bailarín no se marea. No tiene miedo a caer. Sus procesos del pensamiento son diferentes. A través de la práctica, desarrolla la memoria muscular que le permite explorar el mundo sin miedo, refuerza el equilibrio, suprimiendo las señales de su oído interno, sus reflejos oculares son más rápidos, tienen mayor fluidez. ¿Tienes miedo a caer? Cambia tu percepción del mundo. Resiste, vuela, gira. Baila.”
Del video “La mente de un bailarín”
Facebook Cultura Colectiva

Hasta aquí se han planteado los fundamentos teóricos de la Experiencia Óptima, la Resiliencia y la Danza. En el presente capítulo se presenta una articulación entre los mismos, proponiendo una posible relación entre los tres constructos.

Como se refirió en el Capítulo 1, Csikszentmihalyi (1997) plantea la experiencia óptima como un camino de liberación gradual de las recompensas de la sociedad, a través del aprendizaje de cómo sustituirlas por recompensas que estén bajo el poder de uno mismo. El autor propone una vía de emancipación a partir del desarrollo de esta habilidad para encontrar recompensas en los acontecimientos de cada momento, habilidad que puede desarrollarse mediante estructuración o conversión de la vida en una experiencia unificada de flujo, lo cual posibilita en última instancia la asignación de sentido a la vida entera. De manera que su teoría tiene un claro componente de empoderamiento, focalizando en los recursos y potencialidades de los seres humanos, aspecto compartido por el enfoque resiliente.

Con este fin liberador, el autor señala la posible transformación de las experiencias mediante el control de la información que ingresa a la conciencia, y que en última instancia determina la calidad de vida. De modo que plantea una teoría basada en un modelo fenomenológico de la conciencia basado en la teoría de la información, de carácter constructivista, y si se quiere construccionista social, puesto que la misma se enfoca tanto en los modos en que se desarrollan cognitivamente las representaciones de las personas sobre su mundo, así como en las redes de significados que circulan socialmente en el lenguaje (Abudelo Bedoya & Estrada Arango, 2012). Aspectos compartidos por el enfoque de resiliencia, en tanto sostiene la dotación de significado a los acontecimientos ocurridos como elemento fundamental del proceso resiliente (Cyrulnik, 2007), y con la danza como una disciplina artística cuyo lenguaje particular facilitaría la construcción de un relato o narrativa que permita la significación.

Como se expuso en el Capítulo 2, Csikszentmihalyi (1997, 1998, 2014) plantea los fundamentos teóricos para la experimentación de flow, y cómo la misma lleva al crecimiento y a la complejización de la personalidad. Asimismo, se presentaron investigaciones que vinculan la danza con la experiencia óptima, en tanto constituye una actividad que por sus características puede considerarse una actividad de flujo.

A continuación, en el Capítulo 3 se desarrollaron los fundamentos de la resiliencia, entendida como una capacidad humana, ligada a procesos intrapsíquicos, sociales y ambientales, que permite hacerles frente a las situaciones adversas de la vida, superarlas y ser transformados positivamente por ellas. De igual modo, se exhibieron los fundamentos de Cyrulnik (2007, 2009, 2015, 2017) que permiten afirmar el arte, y por tanto la danza, como un factor de resiliencia.

Asimismo, se expusieron los aportes de Fredrickson (2001, 2003) sobre la vinculación entre las emociones positivas y la resiliencia, afirmando que las mismas actúan como mediadoras para la consecución de recursos psicológicos luego de la experimentación de situaciones de adversidad. Al mismo tiempo, permiten la ampliación de recursos al facilitar un entorno favorable para el aprendizaje, incrementando las reservas a las cuales uno puede acceder ante una futura situación de amenaza u oportunidad. Emociones positivas entre las que puede incluirse la experimentación de fluidez si se toman los aportes de Seligman (2003) sobre las emociones positivas en el presente.

De igual modo, se presentó la contribución de Csikszentmihalyi (1997) al respecto, quien señala la capacidad de algunas personas para transformar las situaciones desesperanzadoras o amenazantes en nuevas actividades de flujo que puedan controlar, en nuevas experiencias de disfrute, mediante la reinterpretación o resignificación de las mismas como oportunidades de acción. De forma que sucesos destructivos pueden ser transformados en positivos mediante la re-uniión de la energía psíquica al convertirlos en orden estructurado, al convertirlos en estados de fluidez.

Por último, en el Capítulo 4 se abordaron los fundamentos de la danza, entendiendo la misma como una disciplina artística cuya práctica implica múltiples beneficios a nivel físico, psicológico y social. Asimismo, se definió a la misma como un relato, cuyo lenguaje particular mediatizado por el cuerpo y el movimiento, posibilita la expresión y comunicación, y en última instancia, la construcción de una narrativa que permite dar sentido y significado a las experiencias y acontecimientos de la vida.

En base a lo planteado, la presente tesis propone la influencia positiva de la danza sobre la resiliencia, en tanto posibilita el crecimiento y enriquecimiento de la personalidad a través de la experimentación de estados de fluidez. De manera que la danza como factor de resiliencia y como actividad que promueve situaciones de fluidez, facilitaría el afrontamiento de las situaciones de adversidad de la vida, la superación y transformación positiva a partir de ellas, ya sea mediante la construcción de recursos psíquicos, físicos y sociales a los cuales acceder luego ante situaciones de adversidad u oportunidad, o a través de la capacidad para transformar sucesos adversos o destructivos en situaciones positivas, tomando la energía de la entropía y convirtiendo la situación en una experiencia de disfrute, de oportunidad, de flujo.

**SEGUNDA PARTE:
MARCO METODOLÓGICO**

En el presente apartado se expondrán los objetivos generales y específicos de la investigación, así como su justificación y relevancia. Asimismo, se presentará la metodología de trabajo, la selección y descripción de la muestra, los instrumentos de evaluación, y el procedimiento empleado.

Por último, se presentan los resultados, junto con su análisis y discusión, finalizando con las conclusiones del trabajo.

CAPÍTULO 6: MÉTODO, INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTO

1. Objetivos de la investigación

1.1. Objetivo general:

- Demostrar la relación positiva de la experiencia óptima o flow sobre procesos de resiliencia en personas que practican danza.

1.2. Objetivos específicos

- Medir la experiencia óptima en personas que practican danza.
- Comprobar si existe relación entre la experimentación de experiencia óptima y factores de resiliencia interna en personas que practican danza.
- Comprobar si existen diferencias significativas en factores de resiliencia interna entre personas que practican danza y aquellas que no practican.

2. Metodología

3.1. Tipo de estudio y diseño

Se trata de un estudio cuantitativo de alcance descriptivo-correlacional, puesto que el mismo tiene como propósito, por un lado, describir las propiedades y características de un fenómeno determinado, especificando cómo es y cómo se manifiesta; mientras que, por otro, se busca conocer la relación o asociación entre las variables investigadas (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2010). En otras palabras, se describirá la experiencia óptima y la resiliencia en personas que practican danza, y su posible relación.

El mismo utiliza un diseño no experimental, transversal, descriptivo con encuestas; ya que su propósito es describir las variables mencionadas y analizar su relación, midiéndolas en su contexto natural, sin provocación intencional del investigador, en un momento determinado (Hernández Sampieri et al., 2010).

3.2. Selección y descripción de la muestra

La muestra seleccionada para la realización de este trabajo fue no probabilística, de carácter intencional. Es decir, la elección de los participantes estuvo sujeta a las características de la investigación, y la probabilidad de ser elegidos dependió de la decisión del investigador (Hernández Sampieri et al., 2010).

Para la presente investigación la muestra estuvo conformada por 138 personas, (119 mujeres y 19 varones), de los cuales 55 son practicantes de danza desde hace más de tres años, y 83 no practican danza.

3.3. Instrumentos

- **Cuestionario de Experiencia Óptima** (Mesurado, 2008)

Mesurado crea este cuestionario tomando como punto de partida el Método de Muestreo de Experiencia elaborado por Csikszentmihalyi y Larson en 1987. El mismo, a diferencia de este último, pretende medir válidamente la vivencia de experiencia a posteriori (Mesurado, 2008).

El cuestionario consiste en un auto-reporte que cuenta con dos partes. La Parte I, conformada por dos preguntas abiertas y dos preguntas de opciones múltiples, investiga la vivencia o no de experiencia óptima, la actividad específica en la que la experimentó, y el ejercicio de la voluntad relacionada con la elección de la tarea. La Parte II, conformada por 27 ítems (12 ítems de Escala Likert de 1 a 5 puntos, y 14 ítems de Diferencial Semántico de 1 a 7 puntos y un ítem de opción múltiple), investiga la calidad de la experiencia en torno a dos dimensiones: Afecto y Cognición, y Percepción de Logro y Habilidad, así como también la compañía con la que cuenta la persona al momento de experimentar el flow (Orpinas, Rico, & Martínez, 2013).

El cuestionario considera cuatro factores: calidad afectiva, activación cognitiva, percepción de logro y percepción de habilidad como mediciones del estado de fluidez. Estos mismos son contenidos en los dos factores o dimensiones que representan la experiencia óptima según Mesurado (2008): la Calidad Afectiva y Activación Cognitiva, y el Logro y Feedback Externo. El primer factor refiere a los sentimientos gratificantes durante la realización de la tarea, acompañados de altos niveles de atención focalizada y concentración. El segundo hace referencia a la percepción de logro y habilidad para la realización de la tarea, es decir, la experiencia subjetiva de éxito personal y la percepción subjetiva de tener la capacidad suficiente para alcanzar los logros propuestos; y a la percepción de que la tarea es importante para personas significativas, abarcando no solo la valoración personal sino también de las personas significativas.

Mientras que la percepción de logro y habilidad tiene que ver con características previas a la realización de la tarea, la activación cognitiva se encuentra presente durante la realización de la actividad, así como los afectos positivos surgen una vez finalizada la actividad.

El factor de calidad afectiva está compuesto por 9 ítems de diferencial semántico de 7 puntos, entre los que se encuentran feliz vs. triste; enojado vs. contento; y divertido vs. aburrido. Estos ítems investigan el estado afectivo durante la realización de la tarea mencionada como actividad motivante.

El factor de activación cognitiva está compuesto por 5 ítems de diferencial semántico de 7 puntos, entre los cuales se encuentran alerta vs. somnoliento; atento vs. desatento; ideas claras vs. confundido, entre otros. Estos ítems investigan el sentido de alerta que la persona tiene durante la tarea.

El factor de percepción de logro se compone de 6 ítems de escala tipo Likert de 5 puntos, los cuales incluyen preguntas como ¿sientes que cumples tus expectativas, tus metas?, o, con esa tarea ¿sientes que tienes éxito cuando la realizas?, entre otras.

Por último, el factor de percepción de habilidad se compone de 5 ítems de escala tipo Likert de 5 puntos, entre los que se encuentran preguntas como ¿piensas que tienes la capacidad suficiente para superar ese desafío?, y ¿sientes que tienes éxito cuando lo haces?

En cuanto a la consistencia interna del cuestionario, el mismo cuenta con un alfa de Cronbach de 0.85 para el cuestionario total, 0.80 para la dimensión de Afecto y Cognición, y 0.77 para la dimensión Percepción de Logro y Habilidad, mostrando niveles de fiabilidad aceptables (Mesurado, 2008).

○ **Escala de Resiliencia versión argentina** (Rodríguez et al.; 2009).

La misma es una adaptación de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993), diseñada para identificar cualidades personales posibilitadoras de adaptación individual resiliente, entendiendo la resiliencia como una característica positiva de la personalidad, la cual favorece la adaptación individual. Partiendo del relato de 24 mujeres mayores estadounidenses, quienes habían superado favorablemente la mayoría de las situaciones adversas de su vida.

La Escala original cuenta con 25 ítems tipo Likert de 1 a 5 (1 equivalente a “en desacuerdo” y 5 equivalente a “de acuerdo”), en la cual los autores encontraron dos factores: Competencia personal y Aceptación de sí mismo y de la vida. El primero referente al reconocimiento de factores de capacidad personal, independencia, dominio, perseverancia, habilidad, etc.; y el segundo como sinónimo de adaptación, flexibilidad, etc.

Tomando esta Escala, Rodríguez et al. (2009) realizaron la adaptación de la misma a la población argentina, analizando sus propiedades psicométricas al aplicarla en una muestra de 222 personas (68% mujeres y 32% hombres) con edades de entre 18 y 70 años, y de diferentes niveles socioeconómicos, residentes de las provincias de San Luis, Mendoza y La Pampa (Argentina).

La Escala resultante cuenta con 21 ítems tipo Likert de 1 a 7, donde 1 equivale a “en desacuerdo” y 7 equivale a “de acuerdo”. La misma identifica 3 factores: Capacidad de autoeficacia, Capacidad de propósito y sentido de vida, y Evitación cognitiva, encontrando correlación entre los dos primeros, los cuales podrían entenderse como atributos, capacidades, habilidades o actitudes positivas necesarias para el afrontamiento eficaz de situaciones adversas. El tercer factor, según los autores, podría entenderse como un mecanismo de defensa necesario para la reducción del impacto emocional de los sucesos traumáticos o estresantes, favoreciendo el autocontrol y la expresión emocional adecuada.

La capacidad de autoeficacia está compuesta por 11 ítems, entre los que se encuentran “Usualmente manejo los problemas de distintos modos”, “Soy capaz de

hacer las cosas por mí mismo sin depender de los demás” y “Mantengo el interés por las cosas”, entre otros.

El factor de capacidad de propósito y sentido de vida es evaluado mediante 5 ítems, tales como “Mantengo el interés en aquellas cosas importantes para mí”, o “Generalmente tengo energía para hacer aquello que tengo que hacer”.

En cuanto al factor de evitación cognitiva, el mismo se compone de 5 ítems, entre los que se encuentran “Rara vez me pregunto sobre el objetivo de las cosas” y “Hago las cosas de a una por vez”.

Por último, en relación a la consistencia interna, la Escala total tiene un alfa de Cronbach equivalente a 0.72, evidenciando 0.73 para el primer factor, 0.60 para el segundo, y 0.50 para el tercero. De manera que tanto el factor 1 como el 2 presentan un alfa de Cronbach aceptable, mientras que el factor 3 muestra una menor consistencia interna. En base a estos datos, los autores concluyen que la misma constituye un instrumento fiable para su aplicación en nuestro país (Rodríguez et al.; 2009).

3.4. Procedimiento

En primer lugar, se realizó la adaptación de los cuestionarios a las herramientas ofrecidas por el programa Google Forms, encabezados por el consentimiento informado pertinente, para ser administrados de manera online.

Luego, se procedió a reunir la muestra a través distintas redes sociales, tales como Whatsapp, Facebook e Instagram, con un mensaje que invitaba y explicaba brevemente la intención de la investigación, acompañado del link de acceso a Google Forms. Los datos se recolectaron durante los meses de septiembre y octubre 2020.

Por último, los datos obtenidos en ambos instrumentos fueron cargados y analizados estadísticamente, utilizando el programa Excel y el programa estadístico SPSS (Paquete Estadístico para Ciencias Sociales), en su versión más reciente.

CAPÍTULO 7: PRESENTACIÓN, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En el presente capítulo se presentará, en primer lugar, una descripción de la muestra, junto con sus gráficos correspondientes en los cuales se visualizará el total de los sujetos, con sus respectivos datos a saber: edad, sexo y práctica o no de algún estilo de danza.

En segundo lugar, se presentarán los resultados obtenidos a partir de la administración del Cuestionario de Experiencia Óptima (Mesurado, 2008) y de la Escala de Resiliencia versión argentina (Rodríguez et al., 2009), exponiendo los estadísticos generales, las correlaciones entre experiencia óptima y resiliencia, así como la comparación de medias en torno a los puntajes obtenidos en los tres factores de resiliencia interna, en ambos grupos encuestados.

Asimismo, se discutirán los resultados en base a las investigaciones precedentes y a los objetivos específicos del trabajo.

1. Caracterización de la muestra

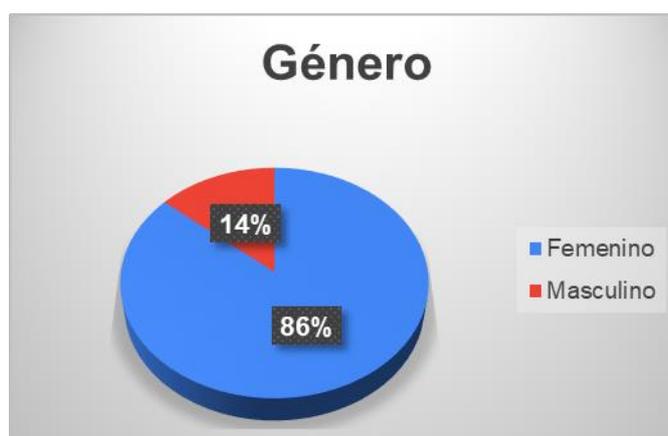


Figura 3: Distribución de la muestra según género

Como se indicó en el apartado metodológico, la muestra estuvo compuesta por 138 personas, 119 mujeres quienes constituyen el 86% de la misma, y 19 hombres quienes conforman el 14% de la muestra.

Tabla 1: Distribución de la muestra según edad

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar
Edad	138	18	40	24,28	4,189

Asimismo, los participantes tuvieron edades comprendidas entre 18 y 40 años. La edad media de la muestra fue de 24 años, con una desviación estándar de 4 años.

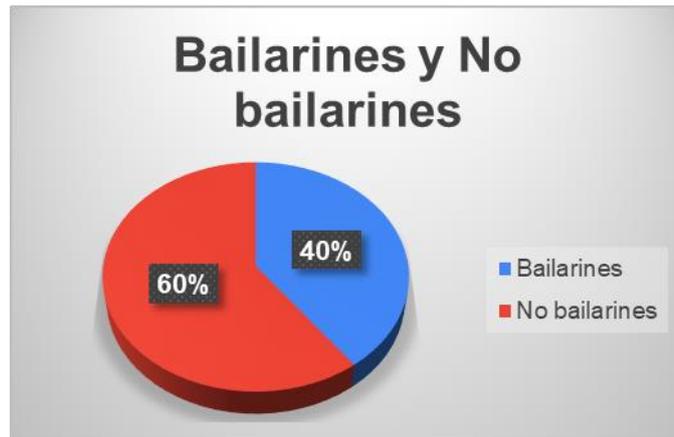


Figura 4: Distribución de sujetos según variable práctica de danza

Acorde a los objetivos de la investigación, la muestra final contó con 55 personas que refirieron practicar danza por al menos tres años –bailarines- (52 mujeres y 3 varones) quienes conformaron el 40% de la misma, y 83 personas que refirieron no practicar danza –no bailarines- (67 mujeres y 16 varones) quienes constituyeron el 60% de la muestra.

2. Cuestionario de Experiencia Óptima

En primer lugar, se analizarán las preguntas de respuesta abierta que aportan información de tipo descriptiva. A continuación, se presentarán los resultados de tipo cuantitativo obtenido por ambos grupos encuestados, incluyendo los estadísticos para la puntuación total de la escala y para cada factor, así como también los resultados de la aplicación de la Prueba T de Student para muestras independientes buscando conocer la significación de los datos obtenidos.

2.1. Actividades de flujo: ¿Con qué actividad te pasó?

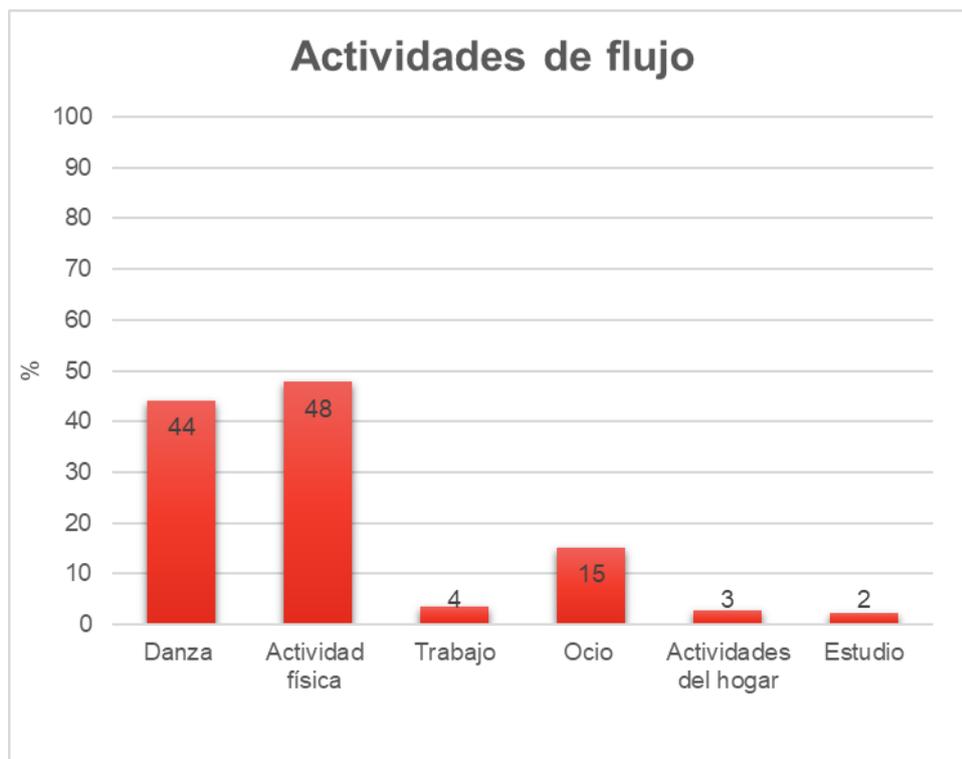


Figura 5: Distribución de las Actividades de flujo referidas por la muestra

En relación a las actividades de flujo referidas por los encuestados, el 48% del total de los participantes indicó experimentar flow a través de actividades físicas tales como hockey, vóley, gimnasia, futbol, yoga, running, entre otras. Del mismo modo, 44% refirió experimentar fluidez mediante la danza, tanto al practicar durante las clases como en el escenario, ya sea actualmente o en el pasado cuando practicaban. Un 15% refirió experimentar flow a través de actividades de ocio tales como dibujo, lectura, cerámica o simplemente escuchando música, mientras que un 4% refirió experimentarlo en actividades laborales. Asimismo, 3% señaló experimentar fluidez a través de actividades hogareñas como la cocina o el lavado de platos, mientras que un 2% refirió experimentarlo mediante el estudio.

Cabe aclarar que, del porcentaje que señaló la danza como actividad de flujo, un 85% fueron bailarines que cumplían con las características requeridas por la investigación, mientras que un 15% fueron personas que no practican danza actualmente. A su vez, este 85% de bailarines se corresponde con el 95% de los bailarines encuestados, mientras que un 5% refirió otras actividades tales como hockey, running, gimnasia artística y enduro.

Las actividades elegidas coinciden con la amplia variedad de contextos estudiados por otras investigaciones en las cuales se abordaron actividades deportivas, laborales, de estudio, y de ocio (Chen, 2007; Jackson & Marsh, 1996; Mesurado, Richaud & Mateo, 2016; Moneta, 2017; Rodríguez, 2016; citados en Mesurado, 2017; Colombi, 2016; Profumieri, 2017).

Del mismo modo, la puntuación elevada en diversas actividades físicas y, en particular, en la danza como actividad artística, coincide con los resultados obtenidos

por Jiménez Torres (2015). Mientras que, por otro lado, los datos del presente trabajo difieren levemente de los obtenidos por Piazza (2011) siendo que el 95% de los bailarines encuestados indicaron experimentar fluidez mediante la danza, entre los cuales un 2% señaló experimentar flow con otra actividad además de la danza, mientras que un 5% indicó experimentar flow a través de actividades distintas a la danza.

Puede observarse entonces, en la variedad de actividades de flujo señaladas por los encuestados, las múltiples actividades posibles, ya expresadas por Csikszentmihalyi (2014), cuyas características facilitan la experimentación de flujo, lo cual permite reafirmar el carácter universal de la experiencia óptima, así como su posible experimentación en un diverso rango de contextos (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002).

2.2. Pensamiento durante la actividad: ¿En qué piensas cuando realizas esa actividad?

En cuanto a esta pregunta del cuestionario, pudo observarse que la muestra de No bailarines refirió principalmente la concentración plena en la actividad en sí misma, llegando a un nivel de conexión tal con la actividad, que lleva a la desconexión con el mundo circundante, e incluso a una detención del pensamiento. Así, algunas de las respuestas fueron *“En lo que estoy haciendo en el momento”*, *“No pienso en más que concentrarme en hacer bien lo que estoy haciendo”*, y *“No pienso en el momento, me libero de pensamientos”*.

En segundo lugar, los No bailarines expresaron focalizarse en el disfrute y en divertirse, en la sensación de bienestar, liberación, paz y satisfacción que genera la realización de la actividad, y en dar lo mejor de sí para hacer bien lo que requiere dicha actividad, característica ligada al aprendizaje y mejora de las habilidades requeridas. Esto puede evidenciarse en frases como *“En dedicarme completamente a esto, me siento plena y feliz”*, *“Pienso en lo mucho que me gusta estar ahí y disfrutar de la compañía del equipo que siempre me hace olvidar de todo el resto”*, *“no pienso en nada más que disfrutar el momento”*, *“En dar mi 100%, en cada partido y entrenamiento”*, y *“Solamente en mi voz y en las maneras de mejorar”*.

Por último, en menor medida, los encuestados no practicantes de danza refirieron enfocarse en la meta y en los objetivos de la actividad, en el amor por la actividad y en la consecución de los resultados deseados. Así, algunos encuestados expresaron pensar *“En la meta, en cada vez lograr más cosas respecto a la actividad”*, *“En que amo correr y despejarme”*, *“En ganar”* y *“En el resultado”*.

Por otro lado, la muestra de Bailarines refirió principalmente la concentración en la actividad misma como pensamiento fundamental, concentración que aparece ligada a la conexión con uno mismo, tanto a nivel corporal como emocional, y que posibilita en última instancia la expresión, característica fundamental de la danza. Además, al igual que el grupo de No bailarines, señalaron esta desconexión con el mundo circundante llegando al nivel de no pensar en nada. De esta manera, señalaron pensar *“En nada, simplemente me desconecto con lo que pasa alrededor”*, *“En sentir y percibir mi cuerpo”*, *“Sólo estoy concentrada en mi cuerpo, en disfrutar y dejar salir todo lo que siento a través de esta”*, *“En sentir la música y expresarla con mi cuerpo”*, *“En la*

actividad misma. En cómo los movimientos fluyen uno atrás de otro permitiéndome expresar las emociones que voy sintiendo”.

Del mismo modo, los bailarines encuestados expresaron enfocarse en el aprendizaje y la mejora de las habilidades necesarias para la consecución de los movimientos de forma correcta, entre las cuales el control y la precisión resultan esenciales. Así, algunos bailarines señalaron pensar *“En mi control del cuerpo”, “Me concentro mucho en lo que estoy haciendo, para hacerlo bien”* y *“Pienso en poner toda mi atención en los pasos de baile, tratar de ir bien en cuestión de tiempo, superarme cada vez que lo intente y al finalizar que haya sido un ensayo productivo”*.

Por último, al igual que el grupo de No bailarines, los practicantes de danza expresaron pensar en el disfrute, en la sensación de bienestar, de liberación, soltura, plenitud y felicidad que sienten al practicar danza. De manera que algunos refirieron pensar *“En disfrutar ese momento”, “En liberarme”, “En nada, es el momento que disfruto y me hace sentir bien”* y *“Felicidad, conexión conmigo misma, arte, despeje, relajo, belleza”*.

De esta forma, puede observarse en las respuestas de ambos grupos encuestados las distintas características que conforman la experiencia óptima. Así, se evidencia en primer lugar la focalización en la/s actividad/es señaladas por los encuestados como intrínsecamente gratificantes, donde la plena concentración lleva a un punto en que actividad y conciencia se encuentran íntimamente unidas. Donde la sensación de unión con el entorno queda facilitada, dejando excluida de la conciencia cualquier preocupación o distracción.

Asimismo, la atención plena aparece como posibilitadora de la adquisición y mejora de las habilidades necesarias para su realización, característica ligada a la claridad de metas evidenciada en las respuestas de los encuestados quienes manifestaron tener en claro qué deben hacer o mejorar para la práctica de la actividad elegida. Claridad que permite, a su vez, el ajuste necesario entre desafíos y habilidades, en forma ascendente hacia el crecimiento, la mejora de las habilidades y el perfeccionamiento de las mismas buscado por los encuestados.

En tercer lugar, las sensaciones gratificantes tales como el bienestar, la felicidad y la satisfacción, se hacen evidentes en las respuestas, donde el disfrute resulta el elemento central referido. Característica ya nombrada por Csikszentmihalyi (2014) al definirla como una oportunidad de acción nueva que va de la mano del perfeccionamiento de las habilidades, y que facilita en última instancia el crecimiento de la personalidad.

Por otro lado, las respuestas brindadas por ambos grupos encuestados reflejan los 5 componentes que comprenden el bienestar humano según Seligman (2011; citado en Mesurado, 2017). De esta manera, la experimentación de emociones positivas y el compromiso se evidencian en frases como *“Pienso en la felicidad y paz que me transmite”* o *“En dedicarme completamente a eso, me siento feliz y plena”*. Asimismo, las relaciones y el significado surgen en respuestas como *“Pienso en lo mucho que me gusta estar ahí y disfrutar de la compañía del equipo que siempre me hace olvidar de*

todo el resto” o *“En la naturaleza, el sol y lo que estoy haciendo!! (...)*”. Por último, el logro se observa en frases como *“Pienso en poner toda mi atención en los pasos de baile, tratar de ir bien en cuestión de tiempo, superarme cada vez que lo intente y al finalizar que haya sido un ensayo productivo”* o *“En que estoy en el escenario dando lo mejor de mí”*.

A modo de síntesis, tomando las características señaladas por Mesurado (2008), las respuestas expresadas por ambas muestras evidencian el factor de Calidad Afectiva y Activación Cognitiva, en tanto señalaron sentimientos gratificantes durante la realización de la actividad y la focalización y atención como características principales, así como el factor de Logro y Feedback Externo, en tanto se observa la percepción de logro y habilidad para la realización de la actividad, si bien no hubo referencias a la importancia de la tarea para personas significativas.

2.3. Motivación: ¿Por qué realizas esa actividad?



Figura 6: Motivación de los No bailarines



Figura 7: Motivación de los Bailarines

En cuanto a esta pregunta, el 98% de los No bailarines expresó realizar la actividad elegida porque quieren hacerlo, mientras que un 2% indicó realizarla porque tienen que hacerlo (Figura 6).

Por otro lado, el 100% de la muestra de Bailarines refirieron realizar la actividad elegida porque quieren hacerlo (Figura 7).

Tomando estos resultados y observándolos a la luz de los desarrollos de Csikszentmihalyi (1998) sobre las experiencias autotélicas y exotélicas, puede pensarse que los mismos evidencian lo ya expresado por el autor, a saber: que las experiencias no son puramente autotélicas o exotélicas, de manera que muchas de ellas son realizadas por el sentido del deber, como en este caso, o por necesidad.

Asimismo, los resultados obtenidos en la muestra de Bailarines permiten afirmar la elección de la danza, por parte de los sujetos encuestados, como una actividad que resulta gratificante en sí misma, que los bailarines eligen realizar por motivación intrínseca, permitiendo pensar la danza como una actividad autotélica para la muestra encuestada.

A su vez, esta relación entre flow y motivación intrínseca en practicantes de danza coincide con las conclusiones de Amado et. al. (2011a) quienes afirman la vinculación entre flow disposicional y motivación intrínseca en bailarines como facilitadora de la experiencia autotélica.

2.4. Compañía durante la actividad: ¿Con quién estás, en general, cuando realizas esa actividad?

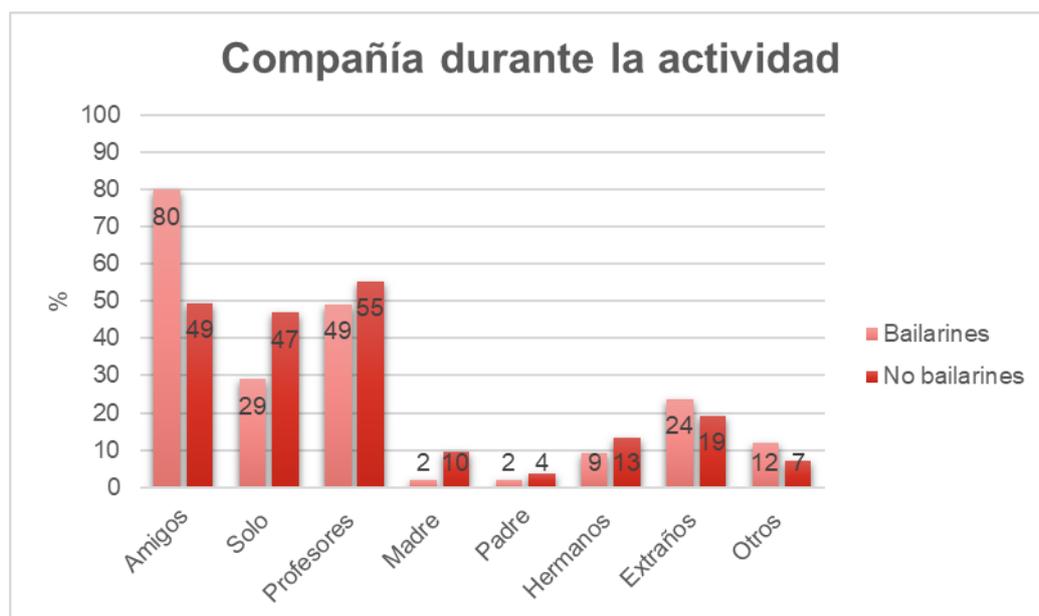


Figura 8: Gráfico de barras comparativo de la compañía durante la actividad indicada por Bailarines y No bailarines

Como puede observarse en la Figura 8, 55% de los No bailarines refirieron realizar la actividad elegida acompañados de profesores, 49% con amigos y 47% en soledad, siendo estas tres elecciones las de mayor predominio.

Estos resultados pueden abordarse a la luz del tipo de actividad elegida por los encuestados, donde predominaron las actividades físicas deportivas tanto compartidas como hockey, vóley o fútbol, en las cuales el grupo y los profesores cumplen un papel fundamental. Así como actividades físicas, de ocio, hogareñas o laborales realizadas en soledad, tales como pintura, dibujo, lectura, running, cocina, entre otras. De forma que la compañía durante la actividad señalada por este grupo resultó coherente con las actividades de flujo elegidas por este grupo.

A diferencia de la muestra de No bailarines, el 80% de los Bailarines señaló a los amigos como principal compañía, evidenciando una marcada tendencia en sus respuestas. Asimismo, el 49% indicó estar acompañados por profesores, mientras que un 29% indicó realizar la actividad elegida en soledad.

Esta tendencia evidencia dos elementos esenciales de la danza como lo son el grupo de pares y los profesores. Como se expresó en el Capítulo 4, la relación entre maestro y bailarín como sistemas narrativos distintos y complementarios resulta

fundamental para la construcción de la trama dancística, así como la relación entre los bailarines se vuelca en el producto final de la obra artística, facilitando o impidiendo una mejor expresión y representación de la obra o idea planteada por el coreógrafo.

Estos resultados posibilitan a su vez la reflexión sobre la influencia del modo de realización de la actividad sobre el flow, tal como planteó Mesurado (2009a) en su estudio donde concluye afirmando la influencia positiva de la compañía en los niveles de experiencia óptima, lo cual abre la pregunta para futuras investigaciones sobre la influencia de grupo de pares en la experimentación de fluidez a través de la danza.

2.5. Puntuación de la escala general y por factores

Tabla 2: Estadísticos de Experiencia Óptima en No bailarines

N	Válido	83
Media		135,25
Mediana		137
Desviación Estándar		10,3
Asimetría		-0,469
Error estándar de asimetría		0,264
Mínimo		110
Máximo		154
Percentiles	25	128
	50	137
	75	144

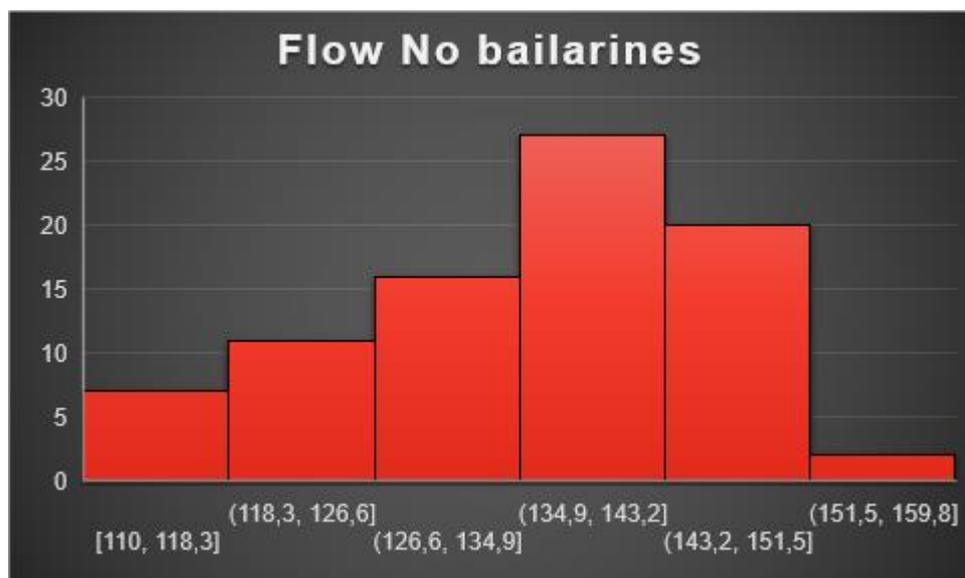


Figura 9: Histograma de Flow en No bailarines

Como puede observarse tanto en la Tabla 2 como en la Figura 9, la puntuación media del grupo de No bailarines fue 135,25; con una desviación estándar equivalente a 10,30. Los encuestados presentaron una puntuación máxima de 154 y una puntuación mínima de 110, encontrándose el 50% de la muestra entre los puntajes de 128 y 144, y evidenciando una distribución muestral asimétrica negativa ($As = -0,469$).

Tabla 4: Estadísticos de los factores que conforman el Cuestionario de Experiencia Óptima en No Bailarines.

		Calidad Afectiva- Activación Cognitiva	Logro-Feedback Externo
N	Válido	83	83
Media		97,22	38,04
Mediana		99	38
Desviación Estándar		7,44	4,36
Mínimo		77	27
Máximo		108	47
Percentiles	25	92	35
	50	99	38
	75	103	41

Como muestra la Tabla 4, la muestra de No bailarines tuvo una puntuación media de 97,22 en el Factor 1 Calidad Afectiva y Activación Cognitiva, con una desviación estándar de 7,44; mientras que la media del Factor 2 Logro y Feedback Externo fue de 38,04, con una desviación estándar igual a 4,36.

El puntaje máximo fue de 108 y 47, y el mínimo de 77 y 27 respectivamente, encontrándose el 50% central de la muestra entre las puntuaciones 92 y 103 para el primer factor, y entre 35 y 41 para el segundo.

Tabla 5: Estadísticos de Experiencia Óptima en Bailarines

N	Válido	55
Media		139,35
Mediana		140
Desviación Estándar		8,106
Asimetría		-0,876
Error estándar de asimetría		0,322
Mínimo		115
Máximo		156
Percentiles	25	136
	50	140
	75	145

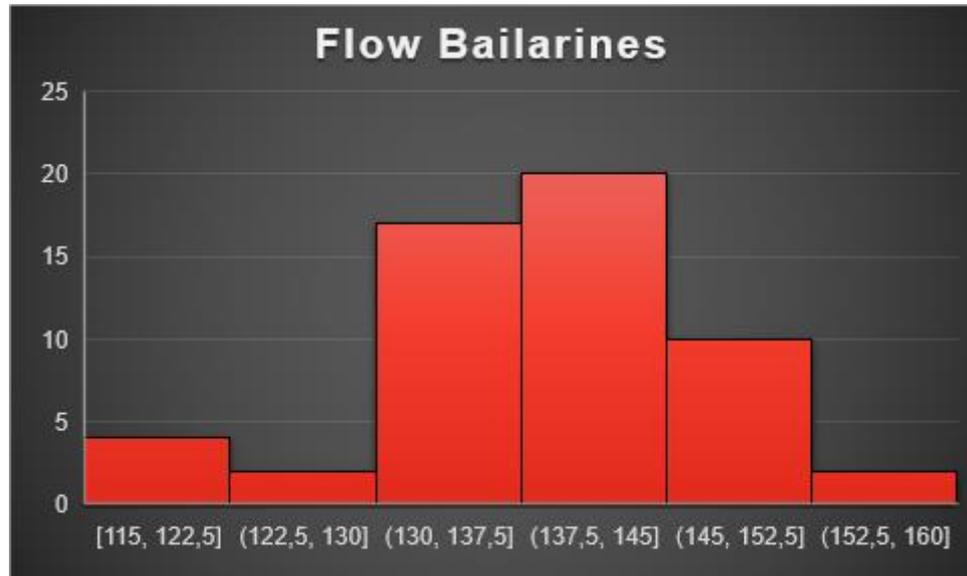


Figura 10: Histograma de Flow en Bailarines

Como se observa en la Tabla 3 y la Figura 10, la puntuación media del grupo de Bailarines fue de 139,35; mostrando una desviación estándar de 8,1. Los bailarines encuestados presentaron una puntuación máxima de 156 y una puntuación mínima de 115, ubicándose el 50% de la muestra entre los puntajes 136 y 145, y evidenciando, al igual que en los No bailarines, una distribución muestral asimétrica negativa ($As = -0,876$)

Tabla 6: Estadísticos de los factores que conforman el Cuestionario de Experiencia Óptima en Bailarines.

		Calidad Afectiva- Activación Cognitiva	Logro-Feedback Externo
N	Válido	55	55
Media		100,65	38,69
Mediana		102	39
Desv. Desviación		5,16	4,44
Mínimo		84	24
Máximo		108	49
Percentiles	25	99	36
	50	102	39
	75	104	42

La Tabla 6 expone la puntuación media del grupo de Bailarines en el Factor 1 Calidad Afectiva y Activación Cognitiva la cual fue igual a 100,65 con una desviación estándar de 5,16; mientras que la puntuación media en el Factor 2 Logro-Feedback Externo fue igual a 38,69, con una desviación estándar 4,44.

El puntaje máximo fue de 108 para el primer factor, y 49 para el segundo, mientras que el puntaje mínimo fue igual a 84 y 24 respectivamente. Asimismo, el 50% central de la muestra se ubicó entre las puntuaciones 99 y 104 para el Factor 1, y 39 y 42 para el Factor 2.

Los resultados obtenidos demuestran la posible experimentación de fluidez mediante la danza, coincidiendo con las conclusiones de Piazza (2011). Sin embargo, a diferencia de su investigación, tanto la media de la escala general como la media del factor de Calidad Afectiva y Activación Cognitiva fueron mayores en un 9% y en un 20% respectivamente, mientras que la puntuación media del factor Logro y Feedback Externo resultó menor en un 6%.

Asimismo, al comparar los puntajes obtenidos por el grupo de Bailarines y No bailarines se observa una puntuación mayor en el primero, siendo la misma mayor en un 3% para la escala general, 4% para el primer factor y 2% para el segundo. Esta diferencia, abre a la reflexión sobre qué factores y/o subsistemas que conforman el sistema danza, así como su interacción, influyen en una mayor experimentación de flow. Factores tales como la compañía durante la práctica o el estilo de danza practicado, en tanto las características de cada estilo cuenta con ciertas particularidades tales como mayor o menor estructura, ambos factores estudiados por Mesurado (2009a) en otros contextos, y posibles de ser abordados en futuras investigaciones.

Buscando conocer la significación de estas diferencias, se presentan los estadísticos de la aplicación de la Prueba T de Student para muestras independientes, tanto en relación a la Experiencia Óptima, como en cuanto a los factores que la componen.

Tabla 7: Prueba T de Student para comparar media del puntaje general y por factores del Cuestionario de Experiencia Óptima en Bailarines y No bailarines.

	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
						Inferior	Superior
Experiencia Óptima	2,602	131,934	0,01	4,09244	1,57286	0,98116	7,20372
Calidad Afectiva y Activación Cognitiva	3,205	135,688	0,002	3,43768	1,07244	1,31681	5,55854
Logro- Feedback Externo	0,857	136	0,393	0,65476	0,76381	-0,85571	2,16524

Como presenta la Tabla 7, se observa que las diferencias mencionadas en el apartado anterior son efectivamente significativas tanto para la puntuación media de la escala general ($t(131,93) = 2,602$, $p < 0,05$), como para el factor Calidad Afectiva y Activación Cognitiva ($t(135,68) = 3,205$, $p < 0,05$). Mientras que, por otro lado, las

diferencias en torno al factor de Logro y Feedback Externo, no resultaron estadísticamente significativas ($t(136) = 0,857, p > 0,05$).

Las diferencias en el primer factor se ven reflejadas en las expresiones de la pregunta expuesta en el punto 2.2. sobre el pensamiento durante la actividad, donde los bailarines enfatizaron la atención y concentración como característica principal en la realización de la actividad elegida, ligada a la conexión con uno mismo y con la emoción para interpretar la obra dancística. Además, teniendo en cuenta el contexto en el que se realizó la toma, la práctica virtual ha impulsado a bailarines a un incremento de los niveles de atención y concentración requerida, facilitando la eliminación de estímulos como la familia o ruidos ambientales, así como al establecimiento de nuevos modos de conexión y vinculación tanto con el grupo de pares como con uno mismo, llevando a la experimentación de sentimientos gratificantes desde otro lugar.

Por otro lado, si bien la menor percepción de logro-habilidad no resultó significativa, la misma podría deberse, tal como hipotetiza Piazza (2011), por ejemplo, a bajos niveles de percepción de autoeficacia; o bien, nuevamente contextualizando el momento de la toma, a la situación actual donde el aislamiento ha imposibilitado la práctica semanal continua de los bailarines, pudiendo repercutir en la percepción sobre sus habilidades o en la superación de nuevos desafíos, generando uno de los posibles desequilibrios señalados por Csikszentmihalyi (1997): frustración, ansiedad, inquietud, preocupación o apatía.

De cualquier forma, y a modo de síntesis, partiendo del primer objetivo específico mediante el cual se propuso medir la experiencia óptima en personas que practican danza, es posible afirmar que la danza, cuyas características posibilitan considerarla una actividad de flujo, permitió la experimentación de fluidez en la muestra de bailarines participantes de la presente investigación.

3. Escala de Resiliencia versión argentina

Retomando los objetivos de la investigación, y en búsqueda abordar el segundo y tercer objetivo específico, se presentan a continuación los resultados obtenidos por ambos grupos encuestados en la versión argentina de la Escala de Resiliencia (Rodríguez et al., 2009).

Tabla 8: Estadísticos de la Escala de Resiliencia en No Bailarines

N	Válido	
		83
Media		108,01
Mediana		109
Desv. Desviación		12,8
Asimetría		-0,354
Error estándar de asimetría		0,264
Mínimo		77
Máximo		139

Percentiles	25	100
	50	109
	75	116



Figura 11: Histograma de Resiliencia en No Bailarines

Como muestran la Tabla 8 y la Figura 11 la puntuación media del grupo de No bailarines en resiliencia fue de 108,01; con una desviación estándar de 12,8. La muestra tuvo un puntaje máximo equivalente a 139 y un puntaje mínimo de 77, encontrándose el 50% central de la muestra entre los puntajes 100 y 116. Asimismo, la distribución muestral resultó asimétrica negativa ($As = -0,354$).

Tabla 9: Estadísticos de la Escala de Resiliencia en Bailarines

N	Válido	55
Media		111,73
Mediana		112
Desv. Desviación		13,87
Asimetría		-0,579
Error estándar de asimetría		0,322
Mínimo		79
Máximo		134
Percentiles	25	106
	50	112
	75	126



Figura 12: Histograma de Resiliencia en Bailarines

Como se observa en la Tabla 9 y la Figura 12, la media de las puntuaciones de resiliencia en la muestra de Bailarines fue igual a 111,73; con una desviación estándar de 13,87. La muestra tuvo una puntuación máxima de 134 y una puntuación mínima de 79, ubicándose el 50% central entre los puntajes de 106 y 126, y evidenciando una distribución muestral asimétrica negativa ($As = -0,579$).

Los resultados obtenidos permiten afirmar que en ambos grupos encuestados el nivel de resiliencia fue moderado puesto que se encuentran entre los puntajes 98 y 123, difiriendo de los resultados obtenidos por Dezzi (2016) en cuya investigación tanto los participantes de un proyecto de arte como los no participantes obtuvieron puntajes equivalentes a una capacidad de resiliencia alta.

Por otro lado, los puntajes de resiliencia en el grupo de Bailarines fueron levemente superiores, siendo esta diferencia del 3%. Asimismo, el 50% central de la muestra supera los 123 puntos delimitados por los baremos presentados por los autores de la Escala, lo que lleva a pensar la posible influencia de la danza en los factores de resiliencia estudiados.

De todos modos, este es tan solo un primer acercamiento, puesto que en el punto 5 se abordará si esta diferencia es o no significativa, buscando alcanzar el tercer objetivo específico del presente trabajo.

4. Correlación entre Experiencia Óptima y Resiliencia

A continuación, se presentan los resultados obtenidos de la correlación entre la variable Experiencia Óptima y la variable Resiliencia, así como con sus tres factores, buscando alcanzar el segundo objetivo específico de la investigación.

Puesto que la distribución muestral de Experiencia Óptima y Resiliencia fue asimétrica, tanto en Bailarines como No bailarines, se analizó la correlación mediante el índice de Spearman.

Tabla 10: Rho de Spearman para Experiencia Óptima y Resiliencia en No bailarines.

			EXPERIENCIA ÓPTIMA	RESILIENCIA
Rho de Spearman	EXPERIENCIA ÓPTIMA	Coeficiente de correlación	1	,367**
		Sig. (bilateral)	.	0,001
		N	83	83
	RESILIENCIA	Coeficiente de correlación	,367**	1
		Sig. (bilateral)	0,001	.
		N	83	83
**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).				

Como se observa en la Tabla 10, existe asociación positiva entre la variable Experiencia Óptima y la variable Resiliencia en la muestra de No bailarines. Esta correlación positiva ($r= 0,367$) resultó leve, puesto que se encuentra entre 0,3 y 0,6, y estadísticamente significativa al nivel 0,01 según una prueba bilateral.

Tabla 11: Rho de Spearman para Experiencia Óptima y Resiliencia en Bailarines.

			EXPERIENCIA ÓPTIMA	RESILIENCIA
Rho de Spearman	EXPERIENCIA ÓPTIMA	Coeficiente de correlación	1	,411**
		Sig. (bilateral)	.	0,002
		N	55	55
	RESILIENCIA	Coeficiente de correlación	,411**	1
		Sig. (bilateral)	0,002	.
		N	55	55
**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).				

Como presenta la Tabla 11, existe asociación positiva entre la variable Experiencia Óptima y la variable Resiliencia en la muestra de Bailarines. La correlación

positiva ($r= 0,411$) resultó leve, puesto que se encuentra entre 0,3 y 0,6, siendo la misma estadísticamente significativa al nivel 0,01 según una prueba bilateral.

Estos resultados demuestran la asociación positiva, no azarosa, pero sí leve, entre ambas variables estudiadas, tanto para el grupo de Bailarines como para el de No bailarines, permitiendo afirmar la vinculación entre Flow y Resiliencia, pero no así la vinculación de ambas variables con la Danza.

Asimismo, los resultados obtenidos coinciden con los aportes de Fredrickson (2003) y distintas investigaciones posteriores (Aspinwal, 2001; Carver, 1998; Lazarus, 1993; citados en Vecina Jiménez, 2006; Becoña, 2006) donde se afirma la conexión entre la experimentación de emociones positivas –entre las cuales encontramos la fluidez- y la resiliencia.

De esta manera, si bien la correlación no indica una relación causa-efecto, esta asociación podría reafirmar el papel amortiguador de las emociones positivas –entre ellas el flow- ante situaciones adversas, o bien, su papel como mediadoras en la consecución de recursos físicos, psicológicos y sociales a los cuales acceder en futuras situaciones adversas o de oportunidad, tal como afirma Fredrickson (2001, 2003).

Tal vez, dicha asociación positiva manifieste esta capacidad de algunas personas de transformar una situación desesperanzadora en una actividad de flujo, de oportunidad de acción, que posibilite el disfrute y crecimiento personal posterior, tal como afirma Csikszentmihalyi (1997), facilitando de esta manera un proceso resiliente.

O quizás, esta vinculación refleje cómo el crecimiento de la personalidad resultante de la experimentación de fluidez facilita la consecución de recursos y habilidades, posibilitando una mejor respuesta ante situaciones adversas y favoreciendo un afrontamiento más adaptativo.

De cualquier manera, la asociación entre ambas variables queda afirmada, dejando abierta la posibilidad de ampliar su estudio en futuras investigaciones donde se busque profundizar en el estudio de la relación causal entre ambos constructos.

Continuando con el desarrollo de este trabajo y buscando conocer esta asociación entre ambas variables con mayor profundidad, se presentan los resultados obtenidos de la correlación entre los factores de resiliencia interna y la Experiencia Óptima para ambos grupos encuestados.

Tabla 12: *Rho de Spearman para Experiencia Óptima y Factores de resiliencia interna –Capacidad de autoeficacia, Capacidad de propósito y sentido de vida, y Evitación cognitiva- en No bailarines.*

CAPACIDAD DE AUTOEFICACIA	CAPACIDAD DE PROPÓSITO Y SENTIDO DE VIDA	EVITACIÓN COGNITIVA
---------------------------	--	---------------------

Rho de Spearman	EXPERIENCIA ÓPTIMA	Coefficiente de correlación	,428**	,240*	0,192
		Sig. (bilateral)	0,000	0,029	0,083
		N	83	83	83
**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).					

Como se observa en la Tabla 12, el factor de Capacidad de Autoeficacia correlacionó de forma positiva con la variable Experiencia Óptima ($r= 0,428$) para el grupo de No bailarines, indicando que existe relación entre ambas variables, siendo la misma de carácter leve. Asimismo, la correlación fue estadísticamente significativa en al nivel 0,01 según una prueba bilateral.

Por otro lado, el factor de Capacidad de propósito y sentido de vida correlacionó positivamente con la variable de Experiencia Óptima ($r= 0,240$), si bien la misma no resultó estadísticamente significativa para este grupo, pudiendo deberse los resultados al azar.

Por último, el factor de Evitación Cognitiva no correlacionó con la variable Experiencia Óptima ($r= 0,192$), indicando que no existe asociación entre las variables estudiadas en la muestra de no Bailarines.

Tabla 13: Rho de Spearman para Experiencia Óptima y Factores de resiliencia interna –Capacidad de autoeficacia, Capacidad de propósito y sentido de vida, y Evitación cognitiva- en Bailarines.

			CAPACIDAD DE AUTOEFICACIA	CAPACIDAD DE PROPÓSITO Y SENTIDO DE VIDA	EVITACIÓN COGNITIVA
Rho de Spearman	EXPERIENCIA ÓPTIMA	Coefficiente de correlación	,432**	,414**	0,133
		Sig. (bilateral)	0,001	0,002	0,332
		N	55	55	55
**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).					

Como presenta la Tabla 13, el factor de Capacidad de autoeficacia correlacionó de forma positiva con la variable Experiencia Óptima ($r= 0,432$), indicando que existe asociación leve entre las variables estudiadas en el grupo de Bailarines. Asimismo, la correlación resultante fue estadísticamente significativa al nivel 0,01 en una prueba bilateral.

En cuanto al factor de Capacidad de propósito y sentido de vida, el mismo correlacionó positivamente con la variable Experiencia Óptima ($r= 0,414$), indicando que existe asociación leve entre ambas variables para la muestra estudiada. Asimismo, la correlación obtenida resultó estadísticamente significativa al nivel 0,01 en una prueba bilateral.

Por último, el factor de Evitación Cognitiva no correlacionó con la variable de Experiencia Óptima ($r= 0,133$), indicando que no existe relación entre ambas variables estudiadas para el grupo de Bailarines.

Como puede observarse, los resultados obtenidos evidencian que en ambos grupos la asociación fue positiva entre Flow y el factor de resiliencia de Capacidad de autoeficacia, y negativa para el factor de Evitación cognitiva. Mientras que, el segundo factor de resiliencia, Capacidad de propósito y sentido de vida, sólo resultó asociado con la Experiencia Óptima en la muestra de Bailarines, permitiendo afirmar la asociación positiva entre dicho factor, el flow y la danza.

Esta asociación, puede entenderse si se aborda la danza en el marco de la perspectiva sistémico-narrativa. Entender la danza como una red de relatos o narrativas múltiples, permite afirmarla como una práctica positiva y salutogénica que posibilita la construcción de un relato de significación. Un relato en el que trama, personajes y escenario se articulan posibilitando la armonía psíquica a través de su lenguaje particular y característico de expresión. Articulación que facilita la dotación de sentido y, con este, la construcción de un relato alternativo ante situaciones adversas o estresantes, un relato negentrópico de resignificación.

Asimismo, dicha asociación puede articularse con el lugar brindado a los amigos por parte del grupo de Bailarines, a la luz de las conclusiones de Cardozo (2012) en cuya investigación concluye afirmando que el grupo funcionaría como un medio de elaboración psíquica, siendo esta conexión con el otro fomento de la capacidad de pensamiento y de transformación, al mismo tiempo que brinda apoyo y contención. De manera que la compañía, el grupo, en la expresión dancística cumpliría también un papel fundamental en la elaboración de nuevos sentidos.

De esta forma, retomando el segundo objetivo específico de la presente investigación, se afirma que existe relación positiva entre la experimentación de experiencia óptima y el segundo factor de resiliencia interna, Capacidad de propósito y sentido de vida, en personas que practican danza.

5. Factores de resiliencia interna

A continuación, se presentan los estadísticos de los factores de resiliencia interna correspondientes a la muestra de Bailarines y No bailarines. Luego, se disponen los resultados de la aplicación de la Prueba T para muestras independientes buscando abordar el tercer y último objetivo específico de la presente investigación.

Tabla 14: Estadísticos de los factores de resiliencia interna de la muestra de No bailarines.

		CAPACIDAD DE AUTOEFICACIA	CAPACIDAD DE PROPÓSITO Y SENTIDO DE VIDA	EVITACIÓN COGNITIVA
N	Válido	83	83	83
Media		61,67	25,13	21,20
Mediana		62	26	21
Desviación Estándar		6,87	4,56	4,89
Asimetría		-0,4	-0,806	-0,04
Error estándar de asimetría		0,264	0,264	0,264
Mínimo		42	10	11
Máximo		75	35	31
Percentiles	25	58	23	17
	50	62	26	21
	75	67	28	25

Como indica la Tabla 14, la muestra de No bailarines tuvo una puntuación media igual a 61,67 en el factor de Capacidad de Autoeficacia, con una desviación estándar de 6,87. Los encuestados tuvieron un puntaje máximo de 75 y mínimo de 42, encontrándose el 50% central de la muestra entre los puntajes 58 y 67. Asimismo, la distribución muestral resultó asimétrica negativa ($As = -0,4$).

En cuanto al segundo factor, Capacidad de propósito y sentido de vida, los No bailarines encuestados mostraron una puntuación media de 25,13; con una desviación estándar de 4,56. El puntaje máximo de la muestra fue 35 y el mínimo 10, encontrándose el 50% central de la misma entre los puntajes 23 y 28. De igual modo, la distribución muestral fue asimétrica negativa ($As = -0,806$).

Por último, los No bailarines mostraron una puntuación media de 21,20 en factor de Evitación Cognitiva, con una desviación estándar de 4,89. El puntaje máximo encontrado en este factor fue de 31 y el mínimo igual a 11, ubicándose el 50% central entre los puntajes 17 y 25, y evidenciando una distribución muestral asimétrica negativa ($As = -0,04$).

Tabla 15: Estadísticos de los factores de resiliencia interna de la muestra de Bailarines.

		CAPACIDAD DE AUTOEFICACIA	CAPACIDAD DE PROPÓSITO Y SENTIDO DE VIDA	EVITACIÓN COGNITIVA
N	Válido	55	55	55

Media		64,40	26,69	20,64
Mediana		65	27	21
Desviación Estándar		7,80	4,15	4,39
Asimetría		-0,783	-0,786	-0,072
Error estándar de asimetría		0,322	0,322	0,322
Mínimo		40	14	10
Máximo		77	34	31
Percentiles	25	60	25	17
	50	65	27	21
	75	71	29	24

Como se observa en la Tabla 15, los Bailarines mostraron una puntuación media de 64,4 en el factor de Capacidad de autoeficacia; con una desviación estándar igual a 7,8. La puntuación máxima evidenciada fue de 77 y la mínima de 40, encontrándose el 50% central de la muestra entre los puntajes 60 y 71, y evidenciando una distribución muestral asimétrica negativa ($As = -0,783$).

En cuanto al factor de Capacidad de propósito y sentido de vida, los encuestados tuvieron una puntuación media de 26,69; con una desviación estándar igual a 4,15. El puntaje máximo registrado fue de 34 y el mínimo de 14, ubicándose el 50% central de la muestra entre los puntajes 25 y 29, y mostrando una distribución muestral asimétrica negativa ($As = -0,786$).

Por último, los Bailarines obtuvieron una puntuación media de 20,64 para el factor de Evitación cognitiva, con una desviación estándar igual a 4,39. El puntaje máximo observado fue 31 y el mínimo 10, encontrándose el 50% central de la muestra entre los puntajes 17 y 24, y reflejando una distribución muestral asimétrica negativa ($As = -0,072$).

En un primer acercamiento a los resultados obtenidos, se observa una puntuación mayor en el grupo de Bailarines, tanto para el factor de Capacidad de autoeficacia, como para el factor de Capacidad de propósito y sentido de vida; mientras que los No bailarines evidenciaron una mayor puntuación en el factor de Evitación cognitiva.

Los resultados obtenidos en la muestra de Bailarines coinciden con los expuestos por Chiva Montoya (2017) donde se evidenciaron diferencias significativas tanto para la subescala de bienestar psicológico de Propósito en la vida, como para la variable de Autoeficacia general, favorables para el grupo de bailarines con mayores horas de práctica semanal de danza. La primera hace referencia a las metas, objetivos, esfuerzos y desafíos que posibilitan al individuo dar sentido a la vida, favoreciendo la creencia de que la misma resulta útil y significativa. La segunda, refiere al sentimiento de confianza de las personas sobre las propias capacidades para manejar situaciones complicadas de la vida diaria adecuadamente. De manera que, tal como afirma Rodríguez et al. (2009, 80) ambos factores “podrían ser entendidos como atributos, capacidades, habilidades o actitudes positivas que las personas necesitan poseer para afrontar eficazmente situaciones traumáticas”.

Asimismo, estos resultados encuentran su punto de coincidencia con los obtenidos por Meza Lafón (2010), en cuya investigación la autora describió el bienestar psicológico de un grupo de practicantes de danza contemporánea, encontrando que la variable de mayor puntaje fue Crecimiento personal. Puesto que dicha dimensión hace referencia a la sensación de desarrollo y expansión continuos y a la realización del potencial propio, la misma se encuentra ligada a la apertura a nuevas experiencias, quizás de disfrute y aprendizaje como la experiencia óptima, y a un mayor conocimiento sobre uno mismo y la autoeficacia personal.

Por otro lado, la diferencia en torno al factor de Evitación cognitiva, podría deberse a la movilización de un tipo de mecanismo de afrontamiento de situaciones adversas o estresantes más bien orientados a la tarea o problema por parte de los bailarines encuestados, tal como señalan Amado et al. (2011a). De esta manera, la danza podría, en principio, facilitar modo de afrontamiento que incluye más bien estrategias de resolución que implican a la persona de forma activa, donde la capacidad de autoeficacia percibida y la capacidad de organizar experiencia en un plan de acción, facilitan la significación de la misma, facilitando una situación emocional constructiva en situaciones difíciles.

Buscando conocer si estas diferencias resultaron o no significativas, a continuación, se presentan los resultados de la aplicación estadística de la Prueba T de Student para muestras independientes.

Tabla 16: Prueba T de Student para comparar media de los factores de resiliencia interna en Bailarines y No bailarines.

	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
						Inferior	Superior
Capacidad de autoeficacia	2,161	136	0,032	2,7253	1,26133	0,23095	5,21965
Capacidad de propósito y sentido de vida	2,036	136	0,044	1,55838	0,76536	0,04484	3,07192
Evitación cognitiva	-0,697	136	0,487	-0,5685	0,81609	-2,1823	1,04541

Como presenta la Tabla 16, se observa que las diferencias mencionadas en el apartado anterior son efectivamente significativas tanto para el primer factor Capacidad

de autoeficacia ($t(136) = 2,161, p < 0,05$), como para el segundo factor Capacidad de propósito y sentido de vida ($t(136) = 2,036, p < 0,05$). Mientras que, por otro lado, las diferencias en torno al tercer factor Evitación cognitiva, no resultaron significativas ($t(136) = -0,697, p > 0,05$).

Estos resultados coinciden con los obtenidos por Dezzi (2016) y Mundet Bolós y Fuentes-Peláez (2017), sobre el impacto de la práctica de diversas formas artísticas en procesos de resiliencia, reafirmando a su vez la propuesta de Cyrulnik (2009) sobre el papel del arte como factor de resiliencia.

Por otro lado, puesto que el puntaje del factor de Capacidad de autoeficacia resultó significativamente mayor en el grupo de Bailarines, pareciera que este no fue un factor influyente sobre los bajos puntajes del factor Logro y Feedback Externo, tal como propone Piazza (2011). Por lo que, quizás, esta puntuación baja pueda deberse más bien a la situación actual, donde el asilamiento ha llevado a que los bailarines tengan menos horas de práctica, repercutiendo posiblemente en su percepción sobre sus habilidades o su capacidad para superar nuevos desafíos. De todos modos, una futura investigación podría abordar este aspecto, buscando aclarar su influencia en la experimentación de fluidez a través de la danza.

De esta forma, y a modo de síntesis, la asociación entre la danza, la experimentación de fluidez y el segundo factor de resiliencia, siendo este último significativamente mayor en la muestra de Bailarines, puede interpretarse si se entiende la primera como un modo de narración que posibilita la comunicación con el otro y la resignificación de la experiencia. Una narración que facilita la unión de aquello que se rompió, abriendo la puerta al diálogo con el otro y a la construcción de un nuevo sentido, mejorando así la calidad de la experiencia vivida

CONCLUSIONES

*“Nos guste o no, nuestra vida dejará
una huella en el universo (...)
cada acto, por insignificante que parezca,
modifica ligeramente la calidad total
del bienestar humano”
Mihalyi Csikszentmihalyi*

Como se expresó al comienzo de este trabajo, hablar desde una perspectiva positiva en un contexto como el actual, donde el abordaje de la patología y el sufrimiento humano se encuentra en el centro de las intervenciones, resulta utópica y, al mismo tiempo, oportuna. Empezar el estudio de las herramientas y recursos con los que cuentan las personas para afrontar esta situación excepcional de aislamiento marcada por la inestabilidad, la incertidumbre y la ausencia de contacto con el otro, posibilita una ampliación de la mirada, expandiendo el abanico de posibilidades, y permitiéndome, en lo personal, dejar mi huella en el gran universo psi.

En esta línea, el presente trabajo tuvo como eje central la pregunta: **¿la experiencia de flow en bailarines facilitaría el desarrollo de recursos psíquicos posibilitadores de procesos de resiliencia?** Puesto que la danza como práctica positiva posibilita la experimentación de emociones positivas, tales como el flow, las cuales a su vez se encuentran asociadas al enriquecimiento y crecimiento psíquico, cabe preguntarse por el alcance de estos recursos y por su relación con el proceso resiliente, entendiendo el mismo como un proceso multifactorial de adaptación y de sobreposición ante situaciones adversas o estresantes.

De esta manera, el objetivo general del trabajo fue demostrar la relación positiva de la experiencia óptima o flow sobre procesos de resiliencia en personas que practican danza, para lo cual los resultados fueron contrastados con los obtenidos en una muestra de personas no practicantes de danza.

Con este fin, el primer objetivo específico planteado consistió en medir la experiencia óptima en personas que practican danza. Los resultados obtenidos permitieron afirmar la experimentación de fluidez por parte de los participantes, tanto practicantes como no practicantes de danza, a través de la danza o distintas actividades elegidas, evidenciando una puntuación significativamente mayor en el primer grupo. Diversidad de actividades que manifiesta el carácter universal de la experiencia de fluidez (Csikszentmihalyi, 1997), y coincidiendo con investigaciones precedentes (Chen, 2007; Jackson & Marsh, 1996; Mesurado, Richaud & Mateo, 2016; Moneta, 2017; Rodríguez, 2016; citados en Mesurado, 2017; Colombi, 2016; Profumieri, 2017).

Asimismo, se evidenciaron puntajes superiores en el factor de Calidad Afectiva y Activación Cognitiva, e inferiores en el factor de Logro y Feedback Externo en el grupo de bailarines, en relación a investigaciones precedentes (Piazza, 2011), siendo los mismos, posiblemente, reflejo de la situación actual en la que se encuentran las personas que practican danza. Una situación caracterizada por la discontinuidad de la práctica y/o la utilización de recursos virtuales que han acentuado la necesaria disponibilidad

atencional y concentración absoluta en uno mismo y el propio cuerpo, así como también, la conexión con la emocionalidad y el establecimiento de nuevos modos de vinculación con el otro, caracterizado por una base de distanciamiento inevitable.

Por otro lado, se propuso como segundo objetivo específico comprobar si existe relación entre la experimentación de experiencia óptima y los factores de resiliencia interna en personas que practican danza, encontrando que la asociación fue positiva, leve y significativa para el segundo factor de resiliencia: Capacidad de propósito y sentido de vida. Puesto que la misma refiere a una capacidad íntimamente ligada a organización de la experiencia en términos de metas, objetivos e intenciones, y a la posibilidad de dar sentido tanto a las experiencias vividas como a la vida misma, se entiende su relación con la danza y el flow, en tanto la primera facilita un espacio de organización de la experiencia en un relato que favorece el orden psíquico, posibilitando la transformación de vivencias adversas o estresantes en un desafío que proporcione disfrute.

Por último, como tercer objetivo específico, se propuso comprobar si existen diferencias significativas en factores de resiliencia interna entre personas que practican danza y aquellas que no practican, encontrando que efectivamente existen diferencias estadísticamente significativas en el factor de Capacidad de autoeficacia y el factor de Capacidad de propósito y sentido de vida, en favor de las personas practicantes de danza. Estos resultados reafirman el papel del arte como factor de resiliencia, tal como propone Cyrulnik (2009, 2017), coincidiendo con investigaciones precedentes (Dezzi, 2016; Mundet Bolós & Fuentes-Peláez, 2017).

Puesto que, como ya se mencionó, el presente trabajo se realizó bajo un contexto excepcional, se considera pertinente continuar en el desarrollo de investigaciones que aborden este tipo de prácticas, y sobre todo que retomem el estudio de estos factores en contextos de ‘normalidad’, identificando la coincidencia o no con los resultados obtenidos bajo este contexto.

Para terminar, retomando la pregunta central de la investigación, y a la luz de los resultados obtenidos, es posible afirmar que la experiencia óptima facilita el desarrollo de recursos psíquicos vinculados a la capacidad de dar sentido, es decir, a la resignificación y renarración de experiencias, posibilitando la elaboración de procesos resilientes en personas que practican danza. O bien, dicho de otro modo, la danza, como práctica positiva, influye sobre la resiliencia en tanto posibilita la ampliación de recursos narrativos vinculados a la dotación de propósito y sentido, a través de la experimentación de estados de fluidez.

Bibliografía

- Abilleira, M., Fernández, M., Ramallo, S., & Prieto, J. (2017). Influencia de la Danza en el autoconcepto del alumnado de Educación Primaria. Análisis comparativo con otras actividades físicas. *Sportis*, 3(3), 554-568. Recuperado de: <https://revistas.udc.es/index.php/SPORTIS/article/view/sportis.2017.3.3.2244/pdf>
- Abudelo Bedoya, M., & Estrada Arango, P. (2012). Constructivismo y construccionismo social: Algunos puntos comunes y algunas divergencias de estas corrientes teóricas. *Perspectiva* (17), 353-378.
- Amado, D., Leo, F., Sánchez Miguel, P., Sánchez Oliva, D., & García Calvo, T. (2011a). Estudio de las relaciones entre la Teoría de la Autodeterminación, el Flow Disposicional y las Estrategias de Afrontamiento del Estrés en función de la modalidad de danza practicada. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 27, 43-58. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2742/274222159003.pdf>
- Amado, D., Leo, F., Sánchez Miguel, P., Sánchez Oliva, D., & García Calvo, T. (2011b). Interacción de la Teoría de la Autodeterminación en la Fluidez Disposicional en practicantes de danza. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(1), 7-17. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227017659002>
- Barragán Estrada, A., & Morales Martínez, C. (2014). Psicología de las Emociones Positivas: generalidades y beneficios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19(1), 103-118. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/292/29232614006.pdf>
- Becoña, E. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11(3), 125-146. Recuperado de: <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/viewFile/4024/3878#:~:text=Resumen%3A%20La%20resiliencia%2C%20o%20capacidad,en%20un%20t%C3%A9rmino%20muy%20popular.>
- Cabrera, A. M. (2015). *Danza, bienestar y emociones positivas. Una mirada desde la Psicología Positiva* (Tesis de Licenciatura). Universidad de la República, Montevideo.
- Calero, A. D. (2012). Experiencias óptimas (flow) en actividades curriculares y extracurriculares durante la adolescencia. *Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XIX Jornadas de Investigación VII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*, Buenos Aires.
- Cardozo, M. P. (2012). *El Grupo, la elaboración psíquica y la danza* (Tesis de Licenciatura). Universidad del Aconcagua, Mendoza.
- Chiconi Peñafiel, A. (2020). *Satisfacción de Vida y Experiencia Óptima en Montañistas de la Provincia de Mendoza-Argentina* (Tesis de Licenciatura). Universidad del Aconcagua, Mendoza.
- Chiva Montoya, N. (2017). *Bienestar psicológico, autoestima y autoeficacia general en el ámbito de la danza* (Tesis de Maestría). Facultad de Ciencias Humanas y Sociales, Universidad Pontificia Comillas, Madrid, España. Recuperado de:

- <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/23225/TFM000708.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Colombi, M. V. (2016). *Experiencia Óptima o 'Flow' en deportistas de fútbol amateur de ambos sexos* (Tesis de Licenciatura). Universidad del Aconcagua, Mendoza.
- Contreras, F., & Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Revista Diversitas*, 2(2), 311-319.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir: Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Aprender a fluir*. Barcelona: Kairós.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the Foundations of Positive Psychology*. Dordrecht: Springer.
- Cyrułnik, B. (2007). *La maravilla del dolor: El sentido de la resiliencia*. Buenos Aires: Granica.
- Cyrułnik, B. (Septiembre de 2009). Vencer el trauma por el arte. 42-47. (L. Lara, Entrevistador). Recuperado de: https://annafores.files.wordpress.com/2012/11/entrevista-a-cyrułnik-cuadernos-de-pedagogc3ada_pdf.pdf
- Cyrułnik, B. (2015). Prólogo. En J. Rubio, & G. Puig, *Tutores de resiliencia. Dame un punto de apoyo y moveré MI mundo* (págs. 7-14). Barcelona: Gedisa.
- Cyrułnik, B. (23 de Junio de 2017). *La paz se toma la palabra: Una red cultural para hablar de paz*. Recuperado de: <https://proyectos.banrepcultural.org/proyecto-paz/blog/todas-formas-arte-factor-resiliencia-boris-cyrułnik>
- Cyrułnik, B. [Banrepcultural]. (2017, Febrero 7). Resiliencia y arte, los relatos del trauma [Archivo de video]. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=6CC_g157QL0&feature=youtu.be
- Domínguez Cacho, C., & Castillo Vera, E. (2017). Relación entre la danza libre-creativa y autoestima en la etapa de educación primaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17, 73-80. Recuperado de: https://www.redalyc.org/pdf/2270/Resumenes/Resumen_227050474009_1.pdf
- Fernández Moya, J. (2006). Capítulo 1: Terapia Familiar Sistémica. En J. Fernández Moya, & colaboradores, *En búsqueda de resultados* (págs. 27-70). Mendoza: Editorial de la Universidad del Aconcagua.
- Fernández, A., & Taccone, V. (2012). La Danza Movimiento Terapia como estrategia de inclusión, de integración, de desarrollo social, personal y creativo en el sistema escolar. *VII Jornadas de Sociología de la Universidad Nacional de La Plata*, (págs. 1-11). La Plata. Recuperado de: http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/31464/Documento_completo.pdf?sequence=1#:~:text=Page%202-.La%20Danza%20Movimiento%20Terapia%20como%20estrategia%20de%20inclusi%C3%B3n%20de%20integraci%C3%B3n,creativo%20en%20el%20sistema%20escolar.&text=De%20esta%20forma%20se%20sostiene,y%20la%20expresi%C3%B3n%20de%20sentimientos.
- Fredrickson, B. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3122271/pdf/nihms-305177.pdf>
- Fredrickson, B. (2003). The Value of Positive Emotions. *American Scientist*, 91, 330-335. Recuperado de:

- https://www.americanscientist.org/sites/americanscientist.org/files/20058214332_306.pdf
- Fredrickson, B. (2003). What Good Are Positive Emotions in Crises? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the United States on September 11th, 2001. *J Pers Social Psychol*, 84(2), 365-376. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2755263/pdf/nihms-141511.pdf>
- Fredrickson, B. L. (1998). What Good Are Positive Emotions? *Rev Gen Psychol*, 2(3), 300-319. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3156001/pdf/nihms305175.pdf>
- Fux, M. (10 de diciembre de 2017). Hacer y Dar, dos pilares de la vida. (A. Llumá, Entrevistador) Recuperado de: <https://balletindance.com/2017/12/10/maria-fux/>
- García-Vega, M., & Domínguez-de la Ossa, E. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1), 63-77. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/773/77325885001.pdf>
- Grotberg, E. (2001). Introducción. Nuevas tendencias en resiliencia. En A. Melillo, & E. Suárez Ojeda, *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas* (págs. 19-30). Buenos Aires: Paidós.
- Leahey, T. H. (2005). *Historia de la psicología: Principales corrientes del pensamiento psicológico*. Madrid: Pearson Educación, S.A.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2010). *Metodología de la Investigación (5a ed.)*. DF México: McGraw-Hill.
- Infante, F. (2001). Capítulo 1. La resiliencia como proceso: una revisión de la literatura reciente. En A. Melillo, & E. Suárez Ojeda, *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas* (págs. 31-51). Buenos Aires: Paidós.
- Ivelic, R. (2008). El lenguaje de la danza. *Aisthesis* (43), 27-33. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/1632/163219835002.pdf>
- Jackson, S., & Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir en el Deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Jiménez Torres, M. (2015). *Experiencias de flow en niños y jóvenes: influencias en distintos indicadores de rendimiento y bienestar* (Tesis doctoral). Universidad de Granada, Granada.
- Kotliarenco, M., Cáceres, I., & Fontecilla, M. (1997). Estado de Arte en Resiliencia. *Organización Panamericana de la Salud*, 1-52.
- Meza Lafón, B. Z. (2010). *Bienestar psicológico en practicantes de danza contemporánea* (Tesis de Licenciatura en Psicología). Facultad de Letras y Ciencias Humanas, Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima. Recuperado de: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/1217>
- Melillo, A., Estamatti, M., & Cuestas, A. (2001). Capítulo 4. Algunos fundamentos psicológicos del concepto de resiliencia. En A. Melillo, & E. Suárez Ojeda, *Descubriendo las propias fortalezas* (págs. 83-102). Buenos Aires: Paidós.
- Mesurado, B. (2008). Validez Factorial y Fiabilidad del Cuestionario de Experiencia Óptima (Flow) para niños y adolescentes. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 25(1), 159-178. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645445009.pdf>
- Mesurado, B. (2009a). 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:

- https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/56222/CONICET_Digital_Nro.255135cd-97e6-45c4-a713-28d88950815e_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Mesurado, B. (2009b). Comparación de tres modelos teóricos explicativos del constructo experiencia óptima o flow. *Interdisciplina*, 26(1), 121-137.
- Mesurado, B. (2017). Psicología Positiva. *Diccionario Interdisciplinar Austral*, 1-17. Recuperado de: https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/42942/CONICET_Digital_Nro.c14969a0-e42e-4364-bcd3-cad0f04b631a_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Mundet Bolós, A., & Fuentes-Peláez, N. (2017). Emocion'AR-T: Una propuesta educativa de promoción de la resiliencia a través del arte. *Arteterapia*, 12, 9-23.
- Organización Panamericana de la Salud (2020). *Resiliencia en tiempos de pandemia: Claves para fortalecer los recursos psicológicos en el aislamiento y distanciamiento social*. Recuperado de: <https://www.paho.org/es/documentos/resiliencia-tiempos-pandemia>
- Orpinas, P., Rico, A., & Martínez, L. (2013). *Familias Latinas y jóvenes: Un compendio de herramientas de evaluación*. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud. Recuperado de: www.bit.ly/manualdemedicion
- Padilla Moledo, C., & Caterón López, J. (2013). ¿Podemos mejorar nuestra salud mental a través de la Danza?: una revisión sistemática. *RETOS. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación* (24), 167-170. Recuperado de: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/34556/18680>
- 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 a la sexta en inglés*. Documento de cátedra de Taller de Tesina. Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua. Mendoza.
- Páramo, M., García, C., & González del Solar, F. (2018). Relación entre experiencia óptima (flow) y rasgos de personalidad en docentes universitarios. *Revista de Psicología*, 14(28), 7-21. Recuperado de: <https://erevistas.uca.edu.ar/index.php/RPSI/article/view/1666>
- Pereira, R. (2010). Trabajando con los Recursos de la Familia: Factores de Resiliencia Familiar. *Sistemas Familiares*, 26(1), 93-115.
- Pérez Soto, C. (2008). *Proposiciones en torno a la Historia de la Danza*. Santiago: LOM Ediciones.
- Piazza, A. (2011). *La experiencia óptima o flow en personas que practican danza: una mirada desde la psicología positiva* (Tesis de Licenciatura). Universidad del Aconcagua, Mendoza. Recuperado de: <http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/178>
- Prada, E. (Septiembre 2005). Psicología Positiva & Emociones Positivas. 1-30. Recuperado de: <https://es.calameo.com/read/00234036764c122b95c6f>
- Profumieri, L. (2017). *Flow y Calidad de vida en Practicantes de Yoga, estudio comparativo entre practicantes y no practicantes* (Tesis de Licenciatura). Universidad del Aconcagua, Mendoza.
- Real Academia Española (2001). *Diccionario de la lengua española* (22ª ed.). Consultado en: <http://www.rae.es/rae.html>
- Rodríguez, M., Pereyra, M., Gil, E., Jofré, M., De Bortoli, M., & Labiano, L. (2009). Propiedades psicométricas de la escala de resiliencia versión argentina. *Evaluar*, 9, 72-82. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar/article/view/465/434>
- Sastre Cifuentes, A. (2007). Construcción del sujeto en la danza. *Hallazgos* (8), 195-209. Recuperado de:

<https://www.researchgate.net/publication/287846228> CONSTRUCCION DEL SUJETO EN LA DANZA

- Sánchez-Ruiz, J., López, E., & Durán, J. (2017). Brillarán como diamantes. Un programa de resiliencia budista en arte. (*pensamiento*), (*palabra*)...y *oBra*(18), 16-31. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2011-804X2017000200016&lng=en&nrm=iso&tlng=es
- Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi:10.1037//0003-066X.55.1.5
- Seligman, M., Parks, A., & Steen, T. (2004). A balanced psychology and a full life. *Philosophical Transactions-Royal Society of London Series B Biological Sciences*, 1379-1382. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1693422/pdf/15347529.pdf>
- Sluzki, C. E. (1995). Transformaciones: una propuesta para cambios narrativos en psicoterapia. *Revista de Psicoterapia*, 6, 53-70. Recuperado de: <https://www.avntf-evntf.com/wp-content/uploads/2016/06/Transformaciones.-C.-Sluzki.-2014.pdf>
- Toro Calonje, A., & López-Aparicio Pérez, I. (2018). Narrativas corporales: la danza como creación de sentido. *Vivat Academia* (143), 61-84. Recuperado de: <http://www.vivatacademia.net/index.php/vivat/article/view/1048/1321>
- Trujillo García, S. (2011). ¿Hay un origen del proceso resiliente? Una lectura de La Maravilla del Dolor de Boris Cyrulnik. *Psicogente*, 14(25), 164-177. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497552358014>
- Vecina Jiménez, M. (2006). Emociones positivas. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 9-17. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/778/77827103.pdf>
- Velasco de León, B. (2018). *Danzaterapia y su influencia en el bienestar psicológico subjetivo* (Tesis de grado). Universidad Rafael Lanvídar, Quetzaltenango. Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjrkd/2018/05/42/Velasco-Brigitte.pdf>
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and Psuchometric Evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Watzlawick, P., Beavin Bavelas, K., & Jackson, D. (1981). *Teoría de la comunicación humana*. Barcelona: Herder.
- White, M., & Epston, D. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Buenos Aires: Paidós. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/David_Epston3/publication/49550028_Medios_narrativos_para_fines_terapeuticos/links/5c948bb345851506d72243b1/Medios-narrativos-para-fines-terapeuticos.pdf

Apéndice

○ **Consentimiento informado**

Por el 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) en bailarines y su relación con la Resiliencia". La misma corresponde a Micaela Gaia Alvarez estudiante de la Universidad del Aconcagua y se encuentra a cargo de la Mgter. Cristina Straniero. De la evaluación que se realice, la información proporcionada y recabada por la 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 y puedo realizar cualquier pregunta que desee y aclarar dudas. He tenido la oportunidad de leer esta declaración de consentimiento informado, conozco 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.

○ **Cuestionario de Experiencia óptima** (Mesurado, 2008)

PARTE I:

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.

Marque con una cruz la opción que corresponda.

Sí ____ No ____

2. ¿Con qué actividad te pasó esto? [Respuesta abierta que luego se codificará por actividad.]
3. ¿En qué piensas cuando realizas esa actividad? [Respuesta abierta que luego se codificará.]
4. ¿Por qué realizas esa actividad? (Marcar con una cruz la opción que corresponda.)

Porque tienes que hacerlo ()

Porque quieres hacerlo ()

Porque no tienes nada que hacer ()

PARTE II:

A continuación se presentan cuatro conjuntos de proposiciones o adjetivos que se refieren a tu estado o sentimiento en el momento de realizar la actividad que informaste en la parte II. Deberás indicar en qué medida sientes, piensas o estas de

esa manera colocando una cruz en el casillero correspondiente. (Muchísimo, Mucho, Más o menos, Poco, Nada).

1. ¿Estás concentrado cuando realizas esa actividad?
2. ¿Te sientes bien contigo mismo cuando realizas esa actividad?
3. ¿Piensas que controlas la situación?
4. ¿Sientes que cumples tus expectativas, tus metas?
5. ¿Sientes que cumples lo que los demás esperan de ti? Por ej. tus padres, hermanos, amigos, etc.

¿Cómo te sientes mientras realizas esa actividad?

	Muy	Bastante	Algo	Nada	Algo	Bastante	Muy	
6. Feliz	0	<input type="radio"/>	0	Triste				
7. Enojado	0	<input type="radio"/>	0	Contento				
8. Entusiasmado	0	<input type="radio"/>	0	Indiferente				
9. Nervioso, ansioso	0	<input type="radio"/>	0	Tranquilo				
10. Agresivo	0	<input type="radio"/>	0	Amable				
11. Aburrido	0	<input type="radio"/>	0	Divertido				
12. Libre	0	<input type="radio"/>	0	Obligado				
13. Avergonzado	0	<input type="radio"/>	0	Orgullosa				

¿Cómo estás mientras realizas esa actividad?

	Muy	Bastante	Algo	Nada	Algo	Bastante	Muy	
14. Alerta, bien despierto	0	<input type="radio"/>	0	Somnoliento o adormecido				
15. Atento	0	<input type="radio"/>	0	Desatento				
16. Activo	0	<input type="radio"/>	0	Pasivo				
17. Confundido	0	<input type="radio"/>	0	Con las ideas claras				
18. Fuerte	0	<input type="radio"/>	0	Débil				
19. Comprometido	0	<input type="radio"/>	0	Desinteresado				

20. ¿Cuándo haces la actividad, sientes que significa un desafío para ti? (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 ti?

23. ¿Es una actividad importante para otras personas? Por ej. Para tus padres, hermanos, amigos, etc.

24. ¿Sientes 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 () Madre () Padre () Hermanos () Amigos ()

Extraños () Profesores () Otros

○ **Escala de Resiliencia versión argentina** (Rodríguez et al., 2009)

Por favor, lea las siguientes afirmaciones. A la derecha de cada una de ellas encontrará 7 números que representan una escala desde 1 (totalmente en desacuerdo) a la izquierda, hasta 7 (totalmente de acuerdo) a la derecha. Encierre con un círculo el número que mejor indique sus sentimientos sobre las afirmaciones. Por ejemplo, si usted está totalmente en desacuerdo con una afirmación encierre el 1. Si usted es neutral encierre 4; si usted está totalmente de acuerdo encierre 7, etc.

ÍTEMS	Totalmente >>>>				Totalmente		
	en desacuerdo				de acuerdo		
1. Cuando hago planes los llevo a cabo hasta el final	1	2	3	4	5	6	7
2. Usualmente manejo los problemas de distintos modos.	1	2	3	4	5	6	7
3. Soy capaz de hacer las cosas por mi mismo sin depender de los demás.	1	2	3	4	5	6	7
4. Mantengo el interés en aquellas cosas importantes para mí.	1	2	3	4	5	6	7
5. Acostumbro a tomar las cosas sin mucha preocupación.	1	2	3	4	5	6	7
6. Soy amigable conmigo mismo.	1	2	3	4	5	6	7
7. Siento que puedo manejar varias cosas a la vez.	1	2	3	4	5	6	7
8. Soy decidido.	1	2	3	4	5	6	7
9. Rara vez me pregunto sobre el objetivo de las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
10. Hago las cosas de a una por vez.	1	2	3	4	5	6	7
11. Soy auto-disciplinado.	1	2	3	4	5	6	7
12. Mantengo interés por las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
13. Usualmente encuentro cosas de que reírme.	1	2	3	4	5	6	7
14. La confianza en mi mismo me permite pasar los tiempos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
15. En una emergencia, soy alguien en quien las personas pueden confiar.	1	2	3	4	5	6	7
16. Usualmente puedo ver una situación desde varios puntos de vista.	1	2	3	4	5	6	7
17. Mi vida tiene sentido.	1	2	3	4	5	6	7
18. No insisto en cosas en las que no puedo hacer nada al respecto.	1	2	3	4	5	6	7
19. Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	1	2	3	4	5	6	7
20. Generalmente tengo energía para hacer lo que tengo que hacer.	1	2	3	4	5	6	7
21. Me siento cómodo aunque haya gente que no me agrada.	1	2	3	4	5	6	7