

Flujo Compartido y Bienestar: Escala de flujo compartido

Shared flow and Well-being: Shared Flow Scale

Fluxo Compartilhado e Bem-estar: Escala de Fluxo Compartilhado

Larraitz N. Zumeta^{1*}, Nekane Basabe¹, Magdalena Bobowik¹,

Hiram Reyes-Sosa², Anna Wlodarczyk³ y Sonia Geni de Luca¹

¹ Departamento de Psicología Social y Metodología de las Ciencias del Comportamiento. Facultad de Psicología. Universidad del País Vasco, Donostia-San Sebastián, España.

² Facultad de Psicología. Universidad Autónoma de Sinaloa, Culiacán, México.

³ Escuela de Psicología. Universidad Católica del Norte, Antofagasta, Chile.

Resumen

La experiencia de fluir durante la participación en encuentros colectivos se amplifica gracias a la interacción social y a las emociones compartidas. El *objetivo del trabajo* es estudiar cómo la experiencia de fluir compartida generada durante la participación en encuentros colectivos se relaciona con los afectos positivos, las emociones de trascendencia y el bienestar subjetivo. *Método.* Se presentan dos estudios en los que se aplicó la escala de flujo compartido (27 ítems agrupados en nueve dimensiones). El primer estudio es longitudinal con una muestra de población general ($N = 550$), participantes en un ritual folclórico de celebración, y el segundo estudio es transversal y transcultural, con dos muestras apareadas de estudiantes universitarios ($N = 180$), del País Vasco (España) y Sinaloa (México) que realizan actividades colectivas de tiempo libre. *Los resultados*, muestran correlaciones significativas entre el flujo compartido y las emociones positivas y trascendentes experimentadas durante los rituales y actividades colectivas, así como su relación positiva con el bienestar subjetivo. Se presentan las características psicométricas de la escala y sus estadísticos descriptivos para los dos contextos culturales (España y Chile). Se propone la escala de flujo compartido para evaluar la participación en distintos encuentros y rituales colectivos.

Palabras-Clave: *Flujo compartido, Rituales, Bienestar subjetivo, Emociones positivas*

***Correspondencia:** Larraitz Nerea Zumeta Sánchez, Departamento de Psicología Social y Metodología de las Ciencias del Comportamiento, Universidad del País Vasco (UPV/EHU), Avenida Tolosa 70 (20018), Donostia/San Sebastián, España.

Tel.: 0034 943018532

Larraitznerea.zumeta@ehu.eus

Abstract

The experience of flow during participation in collective gatherings amplifies through social interaction and social sharing of emotions. The *main objective* in the present research was analyze how the experience of shared flow generated during participation in collective gatherings is related to positive affect, transcendence emotions, and subjective well-being. *Method.* We present two studies where participants reported their experience of shared flow scale is applied, using a 27 items grouped in nine dimensions. First study was longitudinal and included a sample 550 participants in an annual folk festival, and second study was transversal and correlational with paired samples of 180 university students participating in of leisure collective activities from the Basque Country (Spain) and Sinaloa (Mexico). *Results.* There were positive and significant correlations between shared flow and positive and transcendent emotions experienced during participation in collective gatherings and rituals, and a positive relationship with subjective well-being. Scale Psychometrics characteristics and descriptive statistics for two cultural context (Spain and Mexico) were reported. To evaluate participation in various kinds of collective gatherings and rituals a shared flow scale was proposed.

Keywords: *Shared flow, Rituals, Subjective Well-being, Positive emotions.*

Resumo

A experiência de fluir durante a participação em encontros coletivos se amplifica devido a interação social e as emoções compartilhadas. *O objetivo do trabalho* foi estudar como a experiência de fluir compartilhada gerada durante a participação em encontros coletivos relaciona-se com os afetos positivos, as emoções de transcendência e o bem-estar subjetivo. *Método:* Apresentam-se dois estudos nos quais foi aplicada a escala de fluxo compartilhado (27 itens agrupados em nove dimensões). O Primeiro estudo é longitudinal e foi realizado com uma amostra, da população em geral, participante em um ritual folclórico de celebração ($N = 550$), e o segundo estudo é transversal e transcultural, foi realizado com duas amostras pareadas formada por estudantes universitários, do País Vasco (Espanha) e Sinaloa (México) que realizavam atividades coletivas de tempo livre ($N=180$). Os resultados, mostram correlações significativas entre o fluxo compartilhado e as emoções positivas e transcendentales experimentadas durante os rituais e as atividades coletivas, assim como sua relação positiva com o bem-estar subjetivo. São apresentadas as características psicométricas da escala e seus estatísticos descritivos para os dois contextos culturais (Espanha e México). Se propõe para avaliar a participação em diferentes encontros e rituais coletivos a escala de fluxo compartilhado.

Palavras chave: *Flujo compartido, Bem-estar subjetivo, Emoções positivas*

El fluir [Flow] (Csíkszentmihályi 1975/1990) implica un estado psicológico óptimo en el que las personas se abstraen completamente en la ejecución de la tarea y alcanzan un nivel de rendimiento óptimo (Jackson y Csíkszentmihályi, 2002). Este estado se produce al ejecutar actividades reforzantes en sí mismas cuya naturaleza autotélica (de *auto* o *self* y *telos* o propósito) impulsa a la acción (Engeser, 2012, p. 2). Desde la perspectiva de psicología positiva, se ha propuesto que experimentar el fluir en las actividades puede contribuir al bienestar de las personas (Harmat, Andersen, Ullén, Wright y Sadlo, 2016).

Sin embargo, el estado de flujo no solamente se produce a nivel individual. Las investigaciones sobre la experiencia de flujo se han extendido a distintos ámbitos y niveles: grupal, organizacional y colectivo (véase Harmat et al., 2016). Un ejemplo, entre otros, son las investigaciones sobre organizaciones saludables y experiencias óptimas en el trabajo (Salanova, Rodríguez-Sánchez, Schaufeli y Cifre, 2014) o el flujo grupal en actividades que involucran a grupos de discusión, música,

ciencia, educación o grupos de trabajo creativos (Sawyer, 2006, 2007), o encuentros colectivos que rescatan los aspectos sociales de la experiencia óptima (Boffi, Riva, Rainisio y Inghilleri, 2016; Delle Fave, Massimini y Bassi, 2011).

Por lo tanto, la experiencia de fluir puede desarrollarse en solitario o/y en situaciones de interacción social, en experiencias cotidianas o excepcionales, abarcando actividades productivas (como el estudio o el trabajo), actividades sociales cotidianas (como hablar y compartir con la familia), actividades de tiempo libre estructuradas de acuerdo a reglas y procedimientos (como los deportes), o de relajación, artísticas, religiosas y altruistas (Mao, Roberts, Pagliaro, Csíkszentmihályi y Bonaiuto, 2016). Sin embargo, estas experiencias parecen producirse con mayor frecuencia (60%) en actividades que se realizan en presencia de otros o junto a otros (Mesurado, 2009).

Asimismo, los estudios presentados en este trabajo encuadran el nuevo constructo denominado flujo compartido en diversos contextos y actividades (Páez et al., 2015; Zumeta, 2017) para ponerlo en relación con el bienestar subjetivo y las emociones compartidas durante la actividad colectiva. Siguiendo la línea de investigación planteada, la relevancia y novedad de este estudio consiste en ampliar el conocimiento en torno al constructo del flujo compartido y el instrumento utilizado para su evaluación. Por ende, en un primer lugar, se pretende evaluar la fiabilidad y consistencia del instrumento de medida para diferentes muestras (población general y universitaria) y en diferentes contextos culturales (muestras españolas y latinoamericanas).

Flujo compartido

Recientes estudios han demostrado que, en comparación con experiencias solitarias o individuales, las experiencias sociales de flujo suscitan emociones positivas en un nivel más alto que el flujo vivido en solitario (Walker, 2010). Por ello, es necesario analizar las experiencias de fluir con otros o en grupos, ya que se ha comprobado que pueden contribuir al bienestar de personas de manera todavía más significativa que el fluir individual. La experiencia de flujo compartido se podría definir como un estado de motivación intrínseca (Csíkszentmihályi, 1990) que se intensifica emocionalmente por ser compartida, simultánea y coordinada (Páez et al., 2015). Es, por tanto, es una propiedad de todo el grupo como unidad, un estado colectivo que se produce cuando un grupo se desempeña en el pico de sus capacidades, donde todos los miembros están completamente involucrados en actividades comunes dirigidas hacia un propósito colectivo (Sawyer, 2007).

El flujo compartido reúne las características propias de la experiencia de flujo: implica objetivos claros

y alcanzables, permite ajustar el nivel de rendimiento a las propias capacidades, facilita información clara sobre la calidad de la ejecución, elimina distracciones y contribuye al aumento de concentración en la tarea (Páez et al., 2015). Es importante destacar que el flujo es una experiencia multifacética que se compone de nueve dimensiones interconectadas y distribuidas en tres etapas: antecedentes, procesos y efectos. (Chen, Wigand y Nilan, 1999; García Calvo, Jiménez, Santos-Rosa, Reina & Cervelló, 2008; Jackson y Csíkszentmihályi, 2002). Los antecedentes de la experiencia de fluir son equilibrio entre el reto que impone la actividad y las habilidades personales; metas claras y alcanzables; *feedback* o retroalimentación directa e inmediata; seguidas de los procesos, la fusión de acción y conciencia cuando la persona actúa de manera automática; la concentración enfocada en la actividad, es decir, la absorción completa; la sensación de control sobre la actividad y las propias acciones; y las consecuencias son la pérdida de conciencia del yo y sensación de fusión con la actividad; la distorsión en la percepción temporal; y la experiencia autotélica o intrínsecamente gratificante (Jackson y Csíkszentmihályi, 2002; Jackson y Eklund, 2002). Así, investigaciones previas presentan al flujo compartido - como un constructo único compuesto por nueve facetas interrelacionadas (Zumeta et al, 2016^a, 2016^b).

Asimismo, la experiencia de fluir es común así un estudio transcultural confirmó que los componentes del flujo se desarrollan en las experiencias cotidianas, de tiempo libre y deportivas, obteniendo puntuaciones altas en todas las dimensiones salvo en la pérdida de autoconciencia (Delle Fave y Bassi, 2009).

Flujo Compartido y Emociones Colectivas

En la experiencia de fluir compartida con los otros la interacción social produce dinámicas singulares. Según Csíkszentmihályi (1996), los rituales sociales o encuentros colectivos crean las condiciones para experimentar flujo de forma socialmente aceptable (Csíkszentmihályi, 1996, p. 432). Siendo el resultado de la participación en encuentros colectivos, el fluir compartido se amplifica por la intensa interacción social, los comportamientos sincrónicos y el estado emocional compartido (Collins, 2004; Páez, et al., 2015; Rossano, 2012; von Scheve y Ismer, 2013).

En las situaciones interdependientes e interactivas de fluir, las personas disfrutan haciendo una actividad específica con y junto a otras personas, que resulta particularmente intensa y agradable al incrementar las emociones compartidas entre los miembros del grupo (Walker, 2010), donde cada persona participante se convierte en un agente de flujo para los otros (Salanova et al., 2014). Los participantes trascienden su ego y se involucran en un sistema de acción más complejo que activa las emociones colectivas (Csíkszentmihályi y

Csíkszentmihályi, 1998); generando afectos, emociones positivas entre las que destacan las emociones auto-referentes de orgullo, diversión y alegría, pero también las emociones trascendentes (más allá del propio sujeto) como la gratitud, la esperanza, la inspiración o la serenidad, y felicidad (Landhäußer y Keller, 2012).

La trascendencia emocional es una experiencia que nos conecta con grupos más amplios desplazando al *self*, mejorando la apertura al mundo y a los Otros (Páez y Rimé, 2013; von Scheve y Salmela, 2014; Wlodarczyk, 2015). Así, mientras transcurren los encuentros colectivos, el compartir social de las emociones intensifica el clima socio-emocional, las reacciones personales y colectivas (Rimé, Páez, Basabe y Martínez, 2009). Desde nuestro punto de vista, estos resultados pueden vincularse con la perspectiva de Durkheim (1912/2008), quien enfatizó que en los rituales sociales se producen efectos de unidad con el grupo y emociones compartidas de forma intensa (Páez et al., 2015).

Flujo compartido y bienestar subjetivo

Las experiencias de flujo implican que las personas disfrutan haciendo una actividad específica evocadora de la sensación de felicidad. El estado de flujo es un estado en el que la persona se fusiona con una actividad que demanda toda su concentración y le proporciona un *placer incomparable* (Nakamura y Csíkszentmihályi, 2002). Sin embargo, el flujo y la felicidad no se experimentan al mismo tiempo. La felicidad podría ser una consecuencia de experiencias de flujo frecuentes e intensas, pero -como argumentaron Landhäußer y Keller (2012) - el flujo y el afecto positivo son estados conceptualmente distintos.

La evidencia empírica sugiere que el flujo compartido se asocia con la felicidad, el afecto positivo y el bienestar subjetivo (Delle Fave y Bassi, 2009; Delle Fave et al., 2011; Landhäußer y Keller, 2012). Especialmente en contextos sociales, las experiencias de flujo promueven el bienestar subjetivo, activando los afectos positivos (dimensión hedónica) pero también fortaleciendo el crecimiento personal (dimensión eudaimónica) mediante el desarrollo de relaciones e interacciones sociales (Delle Fave y Bassi, 2009).

Entre las experiencias de flujo, son las actividades que se replican y se cultivan a largo plazo, las que van a incidir en mayor grado en el desarrollo positivo de las personas. Según Mao et al. (2016) el desarrollo personal, entendido como bienestar eudaimónico, implica expresar la identidad a través de actividades de que promuevan la expresividad personal, los valores, intereses, capacidades y habilidades. Es más, en situaciones sociales cambiantes, en situaciones de estrés donde los desafíos son mayores que las habilidades, las personas tienden a implicarse en actividades compartidas donde experimentar flujo y, a la vez, definir la identidad

colectiva. En esta dinámica, el medio social es una fuente continua de nuevas oportunidades, de manera que el bienestar psicológico y el compromiso comunitario se complementan, resultando en un auténtico desarrollo personal (Delle Fave et al., 2011, p. 53).

En la misma línea, reafirmando la importancia de interacción social en la experiencia de flujo y su relación con el bienestar subjetivo, estudios empíricos han confirmado que la participación en fiestas navideñas que implican la interacción con la familia se asocia con un mayor bienestar general (Kasser y Sheldon, 2002; Páez et al., 2011) y que la participación en encuentros colectivos emocionales estimula el intercambio emocional que a su vez facilita los principales efectos positivos sobre el bienestar y felicidad (Páez et al., 2015; Rimé et al., 2009; Whitehouse y Lanman, 2014).

La relación entre bienestar subjetivo y experiencia de flujo es independiente del tipo de actividad en el que se haya vivido el estado de flujo (Delle Fave y Bassi, 2009; Delle Fave et al., 2011). Concretamente estudios longitudinales previos (Páez et al., 2015; Zumeta et al., 2016b), han constatado los efectos positivos de la participación en actividades que desarrollan el flujo compartido sobre el bienestar subjetivo y la autoestima colectiva.

En consecuencia, con lo planteado, se postula que la participación en actividades o encuentros sociales en los que se experimenta flujo compartido se experimentarán emociones positivas colectivas (auto-trascendentes y auto-referentes), y se asociarán al bienestar subjetivo, de tipo hedónico y eudaimónico, medido por el bienestar vivenciado y recordado.

En el presente trabajo se propone analizar las características psicométricas de la escala de flujo compartido, en diferentes muestras extraídas de población general y población universitaria y por primera vez, en dos diferentes contextos (País Vasco, España y Sinaloa, México).

Teniendo en cuenta que en estudios anteriores ya se realizaron análisis psicométricos de la escala (Zumeta et al., 2016a, 2016b), se pretende (1) examinar la distribución de puntuaciones de la escala de flujo compartido en función del género y los intervalos de edad (Estudio 1 y 2); (2) comparar los niveles de flujo compartido y sus dimensiones en las dos muestras de diferentes contextos culturales País Vasco-España y Sinaloa-México, en función del género y de la edad (Estudio 2); y por último, (3) examinar relación con las emociones positivas (auto-trascendentes y auto-referentes) y el bienestar subjetivo en ambos estudios. Postulamos, que no existirán diferencias sustanciales en cuanto al género y la edad de las personas participantes en las puntuaciones globales de flujo (H1), tampoco en función del país (H2) pero sí existirán diferencias significativas

en función del tipo de tarea colectiva realizada (H3). Además, hipotetizamos que el flujo compartido se asociará de forma positiva con las emociones positivas, auto-trascendentes y auto-referentes (H4), y el bienestar subjetivo, tanto el experiencial como el recordado (H5).

ESTUDIO 1

En el Estudio 1 se propuso comparar los estadísticos descriptivos de la escala, incluyendo las 9 dimensiones del flujo compartido, en función del género y la edad (Objetivo 1). Revisiones recientes han mostrado que la experiencia de flujo es universal (Delle Fave et al., 2011) y, por lo tanto, esperamos que no existan diferencias significativas en cuanto al género ni la edad en la puntuación global de flujo compartido (H1).

Método

Muestra

Se utilizó una muestra de cuasi-aleatoria compuesta por 550 personas voluntarias integrantes de los grupos participantes en la fiesta folclórica (las "tamborradas") (49.4% mujeres) con edades entre 18 y 90 ($M = 42.75$ años, $DT = 13.98$). Un alto porcentaje (89.2%) de las personas participantes residían en San Sebastián - Donostia y el resto en las cercanías de la ciudad (País Vasco, España). La muestra fue compuesta por varios grupos sociales, el 57% fueron personas casadas, el 53% tenía hijos, el 73% fue empleado y el 11% desempleado.

Procedimiento

Se empleó un diseño cuasi-longitudinal que consistía en recogida de datos en dos momentos temporales. Primero, en las horas siguientes a la celebración, los integrantes de las "tamborradas" respondieron un breve cuestionario que indagaba sobre la percepción de la experiencia de flujo compartido y las emociones positivas. Cuatro días después las mismas personas respondieron a otro breve cuestionario que evaluaba el bienestar. Se recopiló la información mediante correos electrónicos personales cifrados. Los datos se codificaron alfanuméricamente, asegurando el anonimato, para cumplir con la Ley de Protección de Datos Personales por el Comité de Ética para la Investigación relacionada con los Seres Humanos (CEISH).

Instrumentos

Flujo compartido (Anexo 1). La escala de flujo compartido (Zumeta et al., 2016a) se basa en la versión española de *State Flow Scale* de Jackson y Marsh (1996), realizada por García Calvo et al., (2008); y reformulada en plural ("nosotros"). La escala se compone de 27 ítems

agrupados en 9 dimensiones con 3 ítems cada una: Antecedentes, (1) Equilibrio reto-habilidad; (3) Metas claras; (4) retroalimentación inmediata; Procesos (2) Fusión acción-conciencia; (5) Concentración en la tarea; (6) Sensación de Control; y Efectos (7) Pérdida de autoconciencia; (8) Sensación distorsionada del tiempo; (9) Experiencia autotélica. El formato de respuesta es una escala tipo Likert de 7 puntos con un rango de 1 (*totalmente en desacuerdo*) a 7 (*totalmente de acuerdo*). En estudios previos (véase Zumeta et al., 2016b) se demostró que el modelo factorial de segundo orden (un factor global que subyace a las nueve dimensiones) presentó adecuada validez de constructo y consistencia interna. Los coeficientes de consistencia interna son satisfactorios (véase Tabla 1 y Tabla 2).

Bienestar recordado y experimentado (PHI, Vázquez y Hervás, 2013). El Índice de Felicidad Pemberton (PHI) es una medida breve de bienestar general que incluye tanto el bienestar recordado como experimentado. Para el cálculo de la puntuación del Bienestar Recordado se suman los ítems del 1 al 11 (invirtiendo ítem 10); para el bienestar general (2 ítems; p.ej., "Me siento muy satisfecho con mi vida"), bienestar eudaimónico (6 ítems; p.ej., "Me siento capaz de resolver la mayoría de los problemas de mi día a día"), y bienestar social (1 ítem; "Siento que vivo en una sociedad que me permite desarrollarme plenamente"). La escala de respuesta era de tipo Likert de 11 puntos, (0 = *Totalmente en desacuerdo*, 10 = *Totalmente de acuerdo*). Para el cálculo del índice de bienestar individual o escala de Bienestar Experimentado en los últimos días se calcula la puntuación media para 10 ítems. El rango de respuesta fue tipo Likert de 5 puntos, (1 = *Nunca*, 5 = *Siempre*). La fiabilidad de la escala de bienestar recordado fue de $\alpha = .94$, para las dimensiones eudaimónico y social de $\alpha = .91$, y $.95$, y para el bienestar experimentado fue $.77$.

Emociones positivas, auto-trascendentes y auto-referentes (Fredrickson, 2009). Se extraen 10 ítems que evalúan la intensidad de emociones positivas auto-trascendencia (5 ítems; e.g., "¿Cuán maravillado, asombrado o sobrecogido te has sentido?") y emociones positivas de auto-referentes (5 ítems; e.g., "¿Cuán confiado, seguro de ti mismo u orgulloso te has sentido?"). El formato de respuesta es de 5 puntos (0 = *Nada*; 4 = *Mucho*). La fiabilidad total de la escala fue de $\alpha = .87$, para auto-trascendencia de $.85$ y $.68$ para auto-referentes.

Análisis

Se calcularon coeficientes fiabilidad (Cronbach, 1951) en función del género, intervalos de edad y la facetas del flujo compartido, los estadísticos descriptivos (medias y desviaciones típicas), y contrastes de medias (t-test) en función del género, incluyendo el tamaño del

efecto de las diferencias (d) (Cohen, 1988), estimado con el programa G*Power 3.1. Además, se realizaron análisis de la varianza (ANOVAS) con el fin de comprobar las diferencias en las puntuaciones de la escala de flujo compartido en función de rangos de edad y se calcularon los contrastes de medias post hoc (HSD Tukey). Todos los análisis se realizaron utilizando el programa SPSS 24.0.

Resultados

Se analizó la consistencia interna de la escala mediante al coeficiente Alfa de Cronbach (α). Para la escala completa el valor del coeficiente α fue de $.93$. El análisis de la consistencia interna de las facetas del flujo compartido mostró índices adecuados en todas las facetas siendo la más baja la percepción de distorsión temporal. Del mismo modo, fue satisfactoria para ambos géneros y todos los rangos de edad (véase Tablas 1 y 2).

Diferencias de medias en función del género y edad

En la Tabla 1 se muestran las medias y las desviaciones típicas obtenidas en la escala y sus dimensiones componentes en función del género. El análisis de diferencias de medias para muestras independientes reveló que no hubo diferencias significativas para la puntuación total del flujo compartido, tampoco en las facetas salvo en la dimensión de concentración en la tarea, ($t(525) = 2,086$, $p = .038$, $d = 0.18$), donde las mujeres reportaban mayor concentración que los hombres, aunque el tamaño del efecto fue pequeño (Cohen, 1988).

Tabla 1.*Flujo compartido y dimensiones: estadísticos descriptivos en función del género.*

Variables	Total			Hombres			Mujeres		
	<i>a</i>	<i>n</i>	<i>M (DT)</i>	<i>a</i>	<i>n</i>	<i>M (DT)</i>	<i>a</i>	<i>n</i>	<i>M (DT)</i>
Antecedentes									
Reto-habilidad	.83	545	5.80 (1.13)	.79	266	5.76 (1.03)	.86	258	5.80 (1.20)
Metas claras	.88	547	5.90 (1.10)	.90	266	5.81 (1.13)	.85	260	5.98 (1.07)
Retroalimentación inmediata	.90	547	5.79 (1.05)	.91	266	5.73 (1.06)	.88	260	5.82 (1.05)
Procesos									
Fusión acción-conciencia	.84	550	4.31 (1.54)	.80	267	4.26 (1.48)	.83	262	4.33 (1.59)
Concentración en la tarea	.81	548	5.60 (1.15)	.80	267	5.48 (1.13)	.83	260	5.69 (1.17)
Sensación de control	.86	547	5.52 (1.18)	.83	267	5.40 (1.15)	.88	259	5.60 (1.20)
Consecuencias									
Perdida de auto-conciencia	.80	548	4.47 (1.69)	.82	264	4.54 (1.69)	.78	260	4.42 (1.69)
Distorsión del tiempo	.62	543	4.97 (1.22)	.61	267	4.94 (1.15)	.64	260	5.01 (1.27)
Experiencia autotélica	.80	549	6.07 (0.94)	.77	262	6.01 (0.95)	.83	261	6.11 (0.94)
Total FC	.93	531	5.38 (0.88)	.94	262	5.30 (0.86)	.93	250	5.35 (0.88)

Nota: $N = 550$. ¹Las variaciones en cuanto n en la muestra tiene relación con las 19 personas que no indicaron su género en el cuestionario o algún ítem no respondido en alguna de las dimensiones.

La Tabla 2 muestra los estadísticos descriptivos para las dimensiones del flujo compartido en función de la edad. Al realizar el análisis de la escala de flujo compartido y sus facetas encontramos que la prueba F del efecto de la edad no reveló diferencias estadísticamente significativas en la puntuación global del flujo compartido. Al observar las dimensiones, se encontraron diferencias significativas en seis de las nueve facetas ($p < .05$): metas claras, retroalimentación, fusión acción-conciencia, concentración en la tarea, sensación de control y pérdida de autoconciencia.

El contraste comparativo post hoc entre las puntuaciones medias por parejas en función de los rangos de edad (DHS de Tukey) arrojó diferencias significativas en la dimensión de metas claras y accesibles entre las personas de 65 a 74 años de edad en comparación con las personas de 25 a 34 años ($p = .023$) y las de 35 a 44 años ($p = .018$), siendo las de 65 a 74 años las que mayor puntuación reportan frente a los otros dos rangos de edad. En la dimensión de retroalimentación las personas de 25 a 34 años informaron puntuaciones

significativamente menores que las personas de 55 a 64 años ($p = .007$) y de 65 a 74 años ($p = .011$). En fusión acción-conciencia las personas mayores de 75 años muestran significativamente un grado menor que las personas de 25 a 34 años ($p = .035$). Respecto a la concentración en la tarea las personas de 55 a 64 años ($p < .001$) y de 64 a 75 años ($p = .005$) reportan puntuaciones más altas que las personas de 25 a 34 años, además, ambos rangos de edad obtienen medias significativamente mayores que las personas de 35 a 44 años de edad ($p = .037$; $p = .040$). La sensación de control en las personas de 25 a 34 años es significativamente inferior a las de las personas cuya edad oscila de 55 a 64 ($p = .017$) y de 64 a 74 años ($p = .037$). Por último, la pérdida de autoconciencia fue significativamente más baja entre las personas mayores de 75 años que entre las personas de 25 a 34 años ($p = .033$) o de 55 a 64 años ($p = .029$), y tendencialmente más baja entre las personas mayores de 75 años que en las de 16 a 24 años ($p = .054$).

Tabla 2. Flujo compartido y dimensiones: estadísticos descriptivos y diferencias en función de la edad.

Variables	16-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		> 75		F	p	η_p^2	
	n	M (DT)	n	M (DT)	n	M (DT)	n	M (DT)	n	M (DE)	n	M (DT)	n	M (DT)				
Antecedentes																		
Reto-habilidad	51	5.88 (0.98)	124	5.60 (1.17)	116	5.70 (1.32)	132	5.79 (1.14)	81	5.88 (0.93)	21	6.34 (0.65)	10	6.06 (0.68)	$F(6,528) = 1.61$.144	.018	
Metas claras	52	6.01 (1.07)	125	5.74 (1.15)	116	5.70 (1.33)	132	6.08 (0.81)	81	6.61 (0.81)	21	5.88 (0.98)	10	6.16 (0.57)	$F(6,528) = 2.92$.008	.033	
Retroalimentación inmediata	51	5.86 (1.16)	124	5.50 (1.23)	116	5.70 (1.12)	133	5.81 (0.93)	82	6.04 (0.75)	21	6.41 (0.72)	10	6.13 (0.59)	$F(6,530) = 3.08$	< .001	.043	
Procesos																		
Fusión acción-conciencia	52	4.63 (1.41)	125	4.58 (1.31)	116	4.26 (1.55)	133	4.05 (1.60)	83	4.30 (1.65)	21	4.08 (1.78)	10	3.00 (1.51)	$F(6,528) = 2.85$.010	.032	
Concentración en la tarea	52	5.73 (1.06)	125	5.25 (1.21)	115	5.40 (1.33)	132	5.66 (1.06)	83	5.94 (0.87)	21	6.29 (0.75)	10	5.97 (0.79)	$F(6,531) = 5.04$	< .001	.056	
Sensación de control	51	5.68 (1.06)	125	5.22 (1.23)	116	5.32 (1.39)	132	5.57 (1.11)	82	5.78 (0.92)	21	6.12 (0.81)	10	6.17 (0.54)	$F(6,531) = 4.02$	< .001	.045	
Consecuencias																		
Pérdida de auto-conciencia	51	4.75 (1.65)	125	4.65 (1.55)	116	4.26 (1.88)	132	4.46 (1.74)	83	4.67 (1.44)	21	3.98 (1.78)	10	2.91 (1.67)	$F(6,531) = 2.50$.022	.028	
Distorsión del tiempo	51	4.92 (1.32)	125	4.97 (1.18)	115	5.18 (1.18)	131	4.86 (1.21)	81	4.94 (1.27)	20	5.02 (1.19)	10	4.70 (0.88)	$F(6,526) = 0.98$.437	.011	
Experiencia autotética	52	6.23 (0.86)	125	6.00 (1.09)	116	6.01 (0.95)	132	5.95 (0.96)	83	6.01 (0.78)	21	6.59 (0.46)	10	6.26 (0.62)	$F(6,532) = 1.69$.122	.019	
Total FC	48	5.50 (0.91)	124	5.29 (0.89)	114	5.29 (1.03)	126	5.33 (0.85)	79	5.53 (0.70)	20	5.70 (0.66)	10	5.27 (0.46)	$F(6,514) = 1.56$.157	.018	
α		.94		.94		.95		.93		.90		.89		.77				

Nota: $N = 531$. ¹Medias estimadas en función de la edad. ²Las variaciones en cuanto n en la muestra tiene relación con las 19 personas que no indicaron su género en el cuestionario o algún ítem no respondido en alguna de las dimensiones.

Discusión

En el Estudio 1 se analizaron las diferencias de medias en función del género y edad en una muestra de participantes de un ritual de celebración folclórico (denominado "Tamborrada"). Los hombres y las mujeres mostraron altos y similares niveles de flujo compartido en esta actividad, con excepción de la dimensión de concentración en la tarea, siendo las mujeres las que reportaron algo más de concentración en la actividad comparado con los hombres. Por otro lado, los hallazgos de este estudio demuestran que la edad afecta la experiencia de flujo, por lo menos en tales aspectos de la experiencia como metas claras, retroalimentación, fusión acción-conciencia, concentración en la tarea, sensación de control y pérdida de autoconciencia.

ESTUDIO 2

La experiencia de flujo en situaciones de interacción social puede producirse en actividades productivas como el estudio o el trabajo, actividades sociales cotidianas, actividades de tiempo libre estructuradas como los deportes, de relajación, artísticas, religiosas y altruistas (Mao et al., 2016). El Estudio 2 investigó retrospectivamente las actividades colectivas generadoras de experiencias óptimas compartidas en estudiantes universitarios pertenecientes a dos contextos culturales diversos, tales como España y México. Así, se buscó comparar los niveles de flujo compartido en función del género, el tipo de actividad y el país (Objetivo 1); y examinar sus correlatos con las emociones positivas y el bienestar subjetivo (Objetivo 2). Se postula que no existirán diferencias significativas en cuanto al género (H1) o el país (H2) en la puntuación global de flujo compartido, y que existirán diferencias significativas en función del tipo de tarea colectiva realizada (H3); y el flujo compartido se asociará de forma positiva con las emociones positivas, auto-trascendentes y auto-referentes (H4), y el bienestar subjetivo, tanto el experiencial como el recordado (H5).

Método

Muestra

La muestra total se compone de 180 participantes voluntarios (140 mujeres), estudiantes universitarios con edades entre los 18 y 24 años ($M = 19.98$, $DT = 1.03$, idéntico en ambas muestras) correspondiente al primer rango de edad. Dicha muestra procede de dos estudios distintos (País Vasco, España - Sinaloa, México) cuyas muestras han sido apareadas por edad, sexo y grado de formación. Cada muestra aporta 90 personas

(70 son mujeres).

Muestra 1: estudiantes de psicología de la Universidad Autónoma de Sinaloa, en Culiacán capital del estado de Sinaloa en el norte de México. El 98% de las personas están solteras y solo el 2% vive en pareja o está casada. De esta muestra 73 personas (81%) reportan que experimentaron flujo compartido en actividades sociales e intelectuales frente a las 17 personas (19%) que indican actividades deportivas.

Muestra 2: muestra apareada por edad y género en base a la muestra mexicana, de estudiantes de la Universidad del País Vasco (España). El 92% de las personas que contestaron a la escala están solteras y solo el 8% vive en pareja o está casada. Todas las actividades registradas giran en torno a la actividad físico-deportiva colectiva, 70 de las personas participantes (78%) reportaron haber participado en actividades físicas sociales y el 20 (22%) en deportes grupales.

Procedimiento

Se contactó con los y las estudiantes solicitándoles su colaboración, tras su aceptación y firma del consentimiento informado y se codificaron los datos personales alfanuméricamente, asegurando el anonimato, en cumplimiento de la Ley de Protección de Datos Personales por el Comité de Ética para la Investigación relacionada con los Seres Humanos (CEISH).

El día de la recogida se les explico a las personas participantes los conceptos de compartir social de las emociones y de flujo compartido para que pudieran recordar una experiencia en la que hubieran experimentado el flujo en una actividad grupal o colectiva. Posteriormente, se seleccionaron aquellas personas que indicaron haber experimentado flujo en compañía y/o junto a otras personas. Los y las participantes respondieron al cuestionario recordando la actividad colectiva que generó la experiencia de flujo compartido. El tiempo de respuesta osciló de entre 25 y 30 minutos.

Muestra 1 (M_1), recogida en Sinaloa, México. Las actividades generadoras de flujo compartido fueron clasificadas en dos categorías (tomando como referencia las clasificaciones previas aplicadas por Zumeta et al., 2016a, 2016b): (1) actividades sociales, que incluyen diversas actividades rituales e intelectuales en grupo (p. ej.: convivencia o celebración con amigos o familia, celebración ritual social, día de muertos o navidad, viaje con amigos o familia, taller de atención plena, presentación grupal de un trabajo, etc.); y (2) actividades físicas y deportes en grupo o en equipo (p. ej.: competencias deportivas en grupo de fútbol o baloncesto, diferentes clases de gimnasio o bailes, practicar deporte con amigos y familiares, ciclismo con amigos, etc.).

Muestra 2 (M_2), recogida el País Vasco, España.

Todas las personas participantes especificaron una actividad física colectiva o grupal reciente con otras personas, las cuales (tal como en caso de la M_1) se clasificaron en dos tipos: (1) actividades sociales físicas como son actividades físico-deportivas y actividades recreativas en grupo y (p. ej.: diferentes tipos de baile – *Bascas*, oriental, jazz-, *kick boxing*, diferentes tipos de gimnasia, correr y escalar, senderismo, patinaje, ciclismo, baile, deportes extremos, etc.); y (2) deportes en equipo, incluyendo deportes federados y no federados competitivos (p. ej.: Fútbol, baloncesto, balonmano, *rugby*, voleibol, *waterpolo*, regata, gimnasia rítmica, karate, pelota vasca, etc.).

Instrumentos

Flujo compartido (descrito en el estudio 1). Los índices de fiabilidad fueron satisfactorios (véase Tabla 3).

Bienestar - PHI (véase estudio 1). La fiabilidad de la escala de bienestar recordado fue de $\alpha = .87$ (M_1) y $.93$ (M_2), para las dimensiones eudaimónico y social de $\alpha = .80$, y $.86$ (M_1) $.87$ y $.91$ (M_2), y para el bienestar

experimentado fue $.75$ (solo M_2).

Emociones positivas, de auto-trascendencia y auto-referentes (véase estudio 1, Fredrickson, 2009). La fiabilidad (α) de la escala fue de $.89$ para el total de las emociones positivas, $.81$ para emociones auto-trascendentes y $.76$, para auto-referentes en la M_1 ; y para la M_2 fue $.80$, $.76$, y $.60$, respectivamente.

Análisis de datos

Se aplicaron los mismos análisis estadísticos que los descritos más arriba para el estudio 1.

Resultados

Comparación de medias entre el País Vasco (España) y Sinaloa (México)

La Tabla 3 refleja las puntuaciones medias y desviaciones estándar para el flujo compartido y sus componentes en función del género (hombre, mujer y puntuación total) para cada una de las muestras.

Tabla 3. *Flujo compartido y dimensiones: estadísticos descriptivos y diferencias México – España en función del género.*

Variables	México ¹			España ²		
	Total <i>M (DT)</i>	Hombres <i>M (DT)</i>	Mujeres <i>M (DT)</i>	Total <i>M (DT)</i>	Hombres <i>M (DT)</i>	Mujeres <i>M (DT)</i>
Antecedentes						
Reto-habilidad	6.06 (0.87)	6.03 (1.05)	6.06 (0.82)	5.40 (1.08)	5.51 (0.84)	5.37 (1.14)
Metas claras	6.26 (0.88)	6.08 (1.03)	6.30 (0.82)	5.67 (1.14)	5.95 (0.67)	5.59 (1.24)
Retroalimentación inmediata	6.18 (0.88)	5.95 (1.12)	6.25 (0.79)	5.34 (1.08)	5.50 (0.93)	5.29 (1.12)
Procesos						
Fusión acción-conciencia	5.60 (1.35)	5.43 (1.63)	5.64 (1.26)	5.04 (1.03)	5.17 (0.92)	5.01 (1.07)
Concentración en la tarea	6.07 (0.92)	6.09 (0.96)	6.00 (0.91)	5.34 (1.25)	6.07 (0.72)	5.13 (1.29)
Sensación de control	5.83 (1.07)	6.03 (0.90)	5.99 (0.94)	5.27 (1.08)	5.67 (0.66)	5.16 (1.15)
Consecuencias						
Pérdida de auto-conciencia	6.15 (1.24)	5.57 (1.67)	5.70 (1.60)	5.13 (1.70)	5.62 (1.16)	4.99 (1.80)
Distorsión del tiempo	5.60 (1.41)	5.82 (0.91)	5.78 (1.03)	4.88 (1.21)	5.12 (0.84)	4.81 (1.30)
Experiencia autotélica	6.46 (0.75)	6.38 (0.81)	6.47 (0.73)	5.82 (1.00)	5.90 (0.93)	5.80 (1.02)
Total FC	5.97 (0.85)	6.04 (0.64)	6.03 (0.68)	5.34 (0.83)	5.60 (0.53)	5.26 (0.89)
α	.91	.94	.89	.92	.84	.93

Nota: $N_{M_1} = 90$ y $N_{M_2} = 90$ ($n_{\text{hombres}} = 20$, $n_{\text{mujeres}} = 70$), idéntico en ambas muestras. ¹ Muestra 1, actividad óptima compartida en universitarios de Sinaloa, México. ² Muestra 2, actividad física en universitarios de País Vasco, España. ³ Al ser muestras apareadas no existen diferencias en las n . ⁴ Medias estimadas en función del género.

En el caso de la M_1 no se encontraron diferencias significativas en función del género, ni en las facetas ni en la puntuación global de flujo compartido. En la M_2 , tampoco se encontraron diferencias significativas en la puntuación global del flujo compartido ni en sus dimensiones, salvo en la faceta de concentración, $F(1,89) = 9.51, p = .003, \eta_p^2 = .098$, donde los hombres reportaban mayor concentración durante la tarea que las mujeres. Para el global de la escala, los participantes de México puntúan un poco más alto que sus pares de España, $F(1,180) = 6.65, p = .01, \eta_p^2 = .036$ (véase Tabla 3).

Respecto a los tipos de actividad, en la muestra de Sinaloa-México (M_1) se encontraron diferencias significativas, $t(88) = 3.48, p = .002, d = 0.99$, siendo la experiencia de flujo compartido más intensa en las actividades sociales ($M = 6.13, DT = 0.62$) que en las deportivas ($M = 5.47, DT = 0.74$). También se encontraron diferencias significativas, $t(88) = 3.05, p = .004, d = 0.77$, en la muestra del País Vasco (España) (M_2), donde las actividades físico-deportivas sociales ($M = 5.21, DT = 0.86$) resultaron provocar menor intensidad de flujo compartido que los deportes grupales ($M = 5.71, DT = 0.57$).

Flujo compartido, emociones positivas y bienestar subjetivo

En la Tabla 4 se muestran las correlaciones (E1: muestra población general, y E2: muestra conjunta de estudiantes universitarios en Sinaloa (México) y País Vasco (España) entre el total de la escala de flujo compartido y cada dimensión, el bienestar recordado y el bienestar experiencial, como también las emociones positivas auto-trascendentes y auto-referentes.

Tabla 4.

Correlaciones entre la escala de flujo compartido dimensiones con el resto de variables criterio.

Variables	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15. ²	16.	17.	18.
1. FC Flujo Compartido	--	.76**	.71**	.78**	.69**	.71**	.69**	.50**	.60**	.74**	.22**	.21**	.19**	.21**	.23**	.37**	.31**	.39**
2. Reto-habilidad	.82**	--	.62**	.69**	.45**	.47**	.52**	.15**	.33**	.64**	.22**	.21**	.19**	.16**	.26**	.34**	.23**	.41**
3. Metas claras	.85**	.80**	--	.71**	.34**	.52**	.55**	.10**	.28**	.50**	.13**	.12**	.10**	.02**	.10**	.25**	.21**	.25**
4. Retroalimentación inmediata	.84**	.74**	.77**	--	.48**	.50**	.59**	.13**	.31**	.61**	.29**	.29**	.27**	.23**	.24**	.29**	.23**	.32**
5. Fusión acción-conciencia	.46**	.18**	.24**	.22**	--	.33**	.42**	.27**	.46**	.61**	.42**	.18**	.17**	.17**	.17**	.22**	.18**	.23**
6. Concentración en la tarea	.84**	.72**	.76**	.78**	.24**	--	.56**	.27**	.33**	.48**	.21**	.20**	.19**	.18**	.19**	.24**	.18**	.27**
7. Sensación de control	.84**	.73**	.80**	.78**	.25**	.82**	--	.13**	.27**	.39**	.22**	.25**	.16**	.23**	.20**	.31**	.25**	.32**
8. Pérdida de auto-conciencia	.54**	.22**	.24**	.24**	.35**	.24**	.25**	--	.23**	.29**	-.06**	-.06**	-.07**	-.00**	.12**	.10**	.10**	.10**
9. Distorsión del tiempo	.61**	.34**	.42**	.43**	.34**	.44**	.40**	.36**	--	.39**	.09**	.05**	.10**	.13**	.04**	.25**	.24**	.21**
10. Experiencia autotética	.81**	.70**	.73**	.74**	.20**	.69**	.70**	.21**	.47**	--	.17**	.18**	.16**	.16**	.17**	.38**	.34**	.37**
11. PHI Bienestar Recordado	.35**	.32**	.37**	.37**	.12**	.37**	.40**	.06**	.20**	.30**	--	.90**	.96**	.56**	.57**	.31**	.27**	.32**
12. Bienestar General	.32**	.30**	.35**	.34**	.11**	.35**	.38**	.02**	.15**	.28**	.94**	--	.81**	.49**	.57**	.27**	.23**	.28**
13. Bienestar Eudaimónico	.34**	.30**	.36**	.36**	.12**	.35**	.39**	.06**	.20**	.30**	.98**	.90**	--	.45**	.52**	.31**	.26**	.32**
14. Bienestar Social	.34**	.30**	.35**	.33**	.12**	.36**	.36**	.07**	.20**	.28**	.77**	.71**	.70**	--	.16**	.10**	.09**	.11**
15. PHI Bienestar Experiencial²	.36**	.35**	.34**	.39**	.01**	.33**	.36**	.06**	.16**	.38**	.41**	.41**	.37**	.33**	--	.31**	.27**	.31**
16. Emociones positivas	.57**	.51**	.50**	.55**	.15**	.51**	.51**	.14**	.42**	.59**	.46**	.46**	.47**	.38**	.38**	--	.94**	.92**
17. Emociones Auto-trascendentes	.53**	.48**	.47**	.53**	.11**	.49**	.47**	.11**	.40**	.56**	.40**	.41**	.41**	.33**	.35**	.95**	--	.73**
18. Emociones Auto-referentes	.54**	.47**	.48**	.50**	.18**	.48**	.50**	.14**	.39**	.54**	.48**	.46**	.49**	.39**	.38**	.92**	.77**	--

Nota: ¹Matriz triangular inferior, Estudio 1 ($N = 550$); matriz triangular superior, Estudio 2 ($N = 180, ^2N = 90$).

E1: correlaciones bivariadas, E2: correlaciones parciales controlando país y tipo de actividad (bilateral).
* $p < 0,10$; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Se observó una correlación significativa alta y positiva entre el flujo compartido y sus dimensiones en ambos estudios. Tanto en la muestra de población general (E1) como en la muestra conjunta de población universitaria (E2) la puntuación global de flujo compartido (FC) correlacionó significativamente de forma moderada y positiva con las puntuaciones del bienestar recordado y el experimentado. En un ritual de alta intensidad como es la fiesta folclórica (estudio 1), el flujo compartido correlaciona con las distintas facetas del bienestar subjetivo-recordado (con coeficientes $\geq .32$), tanto con el bienestar general o satisfacción con la vida, con el bienestar eudaimónico o bienestar psicológico, y con el bienestar social. Por su parte, en el estudio 2 con actividades diversas y en general cotidianas, las correlaciones son algo menores (alrededor de .20). Es decir, influye positivamente al bienestar subjetivo hedónico, pero también en el eudaimónico que se fundamenta en el desarrollo psicológico, y en el social contribuyendo a la sensación tanto del crecimiento personal como a la integración y a la coherencia social. Además, los análisis revelaron correlaciones positivas y moderada-altas entre el flujo compartido y las emociones positivas, tanto en el caso de las emociones auto-trascendentes como de las emociones auto-referentes (véase Tabla 4). Se puede apreciar que, en general, las correlaciones son más fuertes en el E1 en comparación con el E2, las correlaciones resultan más intensas en el ritual de alta participación e intensidad como es el ritual de la fiesta folclórica (estudio 1).

Discusión

En el Estudio 2 se analizaron las diferencias de medias en función del género, tipo de actividad y el contexto cultural. En términos generales, no se encontraron diferencias significativas en función del género, salvo en la dimensión de concentración entre el alumnado universitario mexicano, donde los hombres mostraron niveles más altos del *fluir* compartido que las mujeres. Por otro lado, el estudio pudo constatar que en ambos contextos culturales existen diferencias significativas en la intensidad del flujo compartido en función del tipo de encuentro o ritual colectivo. Por otro lado, se ha comprobado que la experiencia óptima compartida es una experiencia placentera, y es especialmente positiva y auto-trascendente en un ritual colectivo masivo de celebración de la identidad colectiva (estudio 1). Asimismo, es fuente de bienestar subjetivo, en ambos contextos. Sin embargo, los tamaños de efectos obtenidos indican que la relación que tienen la intensidad de flujo compartido con las emociones positivas es más fuerte que la encontrada con el bienestar subjetivo. Siendo estas más intensas en las personas participantes en el ritual folclórico masivo que en los estudiantes universitarios que realizaron actividades colectivas sociales y deportivas de carácter más cotidiano. Es decir,

influye positivamente al bienestar subjetivo hedónico, pero también en el eudaimónico que se fundamenta en el desarrollo psicológico, y en el social contribuyendo a la sensación tanto del crecimiento personal como a la integración y a la coherencia social.

Conclusiones

La presente investigación ha estudiado las diferencias en la experiencia de *fluir* compartida generada durante la participación en encuentros colectivos en función del género, la edad, el tipo de actividad y el contexto cultural, como también cómo la intensidad de esta vivencia se relaciona con las emociones positivas de tipo auto-trascendentes y auto-referentes vivenciadas en el encuentro colectivo, así como con el bienestar subjetivo hedónico y eudaimónico.

Uno de los objetivos era constatar la bondad psicométrica de la escala de flujo compartido. Así, los análisis de la fiabilidad de la escala de flujo compartido arrojaron buenos índices de consistencia interna para las muestras estudiadas, de España y México, para hombres y mujeres, en todas las edades (con la limitación del grupo de mayores de 75 años que era muy pequeño en el Estudio 1). La escala funciona bien tanto para el caso de rituales colectivos masivos y de alta intensidad, como en la celebración folclórica del estudio 1 (Páez et al., 2015 y Zumeta et al., 2016b) así como en el caso de actividades más cotidianas de diversa índole (sociales e intelectuales, actividades sociales físico-deportivas y deportes en grupo).

En primer lugar, cabe destacar que los resultados encontrados van en línea con las investigaciones que remarcan la universalidad de la experiencia de *fluir* (Delle Fave et al., 2011), confirmando que las diferencias encontradas en la experiencia de *fluir* compartido en función del género o la edad eran bajas (Mao et al., 2016), y contándose que al menos en habla hispana, los niveles de *fluir* era muy similares para estudiantes universitarios, si bien los participantes de México puntuaron un poco más alto que los de España. La aproximación multidimensional, aquí asumida, evalúa la intensidad de la experiencia de flujo compartido con un instrumento psicométricamente adecuado (Moneta, 2012), facilitando el estudio de la experiencia óptima compartida y de las dinámicas e interacciones de las facetas que la componen en distintas circunstancias. Respecto al género, solo una faceta mostró una pequeña diferencia, concretamente la percepción de concentración en la actividad. Es decir, se confirma que la experiencia de *fluir*, en este caso a nivel grupal, es una experiencia en gran medida universal. No obstante, encontramos que seis de los componentes de la experiencia de *fluir* compartida varían su intensidad en función de la edad. Como han mostrado los resultados, el flujo compartido

se descubre como una experiencia multifacética donde la contribución de sus facetas es relativa y diversa (Engeser y Schiepe-Tiska, 2012). Dicha contribución puede verse afectada por los tipos de actividades que conducen el canal del *fluir*, y que pueden diferir en función de la cultura, el género, la etapa del ciclo vital o la educación (Magyaródi y Oláh, 2015). Además, la experiencia de *fluir* depende de la relación entre las motivaciones, sociales e individuales, con el tipo de actividad que se realiza y el grupo de población; por ejemplo, el 71% de activistas políticos declaraban experimentar flujo en actividades cívicas y políticas (Boffi et al., 2016). En los dos estudios aquí presentados los índices de *fluir* fueron altos, ahora bien, la diferencia sustancial es que en el Estudio 1, que recogía un ritual de alta intensidad y masivo, las emociones compartidas (emociones positivas y auto-trascedentes) se asociaban de manera intensa con la experiencia de *fluir* compartida, sin embargo, esta relación era más tenue en actividades más cotidianas o de micro flujo (Zumeta, 2017). Además, se pudo apreciar que el tipo de actividad afectada a la intensidad de la experiencia óptima de *fluir* compartido, de manera que las actividades sociales en México y las de deporte en grupo fueron más intensas que otras experiencias cotidianas. Estos datos apoyan que los rituales sociales o encuentros colectivos crean las condiciones para experimentar flujo de forma socialmente aceptable (Csikszentmihályi, 1996), que las situaciones colectivas intensifican el *fluir* (Walker, 2010) como una experiencia social y óptima (Boffi, et al., 2016; Delle Fave, et al., 2011).

Igualmente, confirmamos que el flujo compartido y sus dimensiones se asocian con las emociones positivas y con el bienestar subjetivo en sus distintas facetas (Delle Fave et al., 2011; Laundhåber y Keller, 2012). Asimismo, las emociones positivas, tanto las emociones auto-referentes (cómo la diversión y la alegría), como las auto-transcendentes (más allá del propio sujeto, como la gratitud, la esperanza, la inspiración o la maravilla) se relacionan de forma intensa con el flujo compartido. Desde esta perspectiva, las experiencias óptimas compartidas son elementos clave para la felicidad humana porque a través de ellas se mejora el afecto positivo y el bienestar, no solo la vivencia de bienestar, sino también la percepción de felicidad, incluyendo aspectos generales, eudaimónicos, hedónicos y sociales del bienestar. Más concretamente, a través de experiencias de flujo compartido generadas en el transcurso de una actividad significativa, que supone desafíos y aumenta sus habilidades y su competencia y es intrínsecamente gratificante, las personas cultivan relaciones con otros miembros de la comunidad y refuerzan su bienestar. Desde este punto de vista, cuando la sociedad ofrece a sus miembros el espacio para expresarse a través de estas actividades significativas, se hace posible

su florecimiento y crecimiento personal dentro de los grupos (Delle Fave et al., 2011). Como han constatado estos trabajos, las experiencias óptimas contribuyen al bienestar de las personas (Harmat, et al., 2016), promoviendo los afectos positivos y la satisfacción con la vida (dimensión hedónica), fortaleciendo el desarrollo psicológico mediante el desarrollo de la integración social y el bienestar social (dimensión eudaimónica) (Delle Fave y Bassi, 2009).

Es necesario tener en cuenta las limitaciones que presenta este trabajo y que deberían ser abordadas en futuras investigaciones. El segundo estudio tiene una naturaleza retrospectiva lo que puede suponer una limitación, aunque el estudio uno longitudinal ha permitido, en parte, subsanar ese déficit. El segundo estudio con muestras apareadas de estudiantes universitarios en dos contextos debería ser replicado y ampliado en muestras de distintas edades, situación laboral y en relación a diferentes tipos de actividad colectiva para tener una visión más amplia de esta experiencia universal que constituye el *fluir* compartido.

En suma, este trabajo ha contribuido a afianzar la investigación sobre las experiencias óptimas en encuentros colectivos y rituales sociales, proponiendo el estudio del flujo desde una perspectiva colectiva y multidimensional. La escala de *fluir* compartido que se propone puede ser útil para aplicar en distintos encuentros y rituales colectivos, tanto en población general y como en colectivos de jóvenes y en el contexto hispanoamericano. Es esperable que futuros estudios expandan su aplicación a otros países y contextos para afianzar la validez externa y transcultural.

En síntesis, se ha constatado que la participación en encuentros colectivos y rituales sociales genera las condiciones para experimentar flujo compartido junto a emociones colectivas positivas, que expanden el Yo hacia los demás, y se relaciona con el bienestar subjetivo hedónico y eudaimónico que permite el desarrollo personal y la integración y cohesión social.

Agradecimientos.

Este trabajo ha sido financiado con las ayudas del Ministerio español de Economía y Competitividad [PSI2014-51923-P] y del Universidad del País Vasco [IT-666-13, US13/11, DR17/17]. Nuestro agradecimiento a las personas que altruistamente han colaborado en este trabajo

Referencias

- Boffi, M., Riva, E., Rainisio, N., & Inghilleri, P. (2016). Social Psychology of Flow: A Situated Framework for Optimal Experience. L. Harmat, F. Orsted-Andersen, F. Ullén, F. Wright, & J. Sadlo, G (Eds.), *Flow experience empirical research and applications* (pp. 215-231). Springer International Publishing: Switzerland. doi: 10.1007/978-3-319-28634-1_17
- Chen, H., Wigand, R. T., & Nilan, M. S. (1999). Optimal experience of web activities. *Computers in Human Behavior, 15*(5), 585-608. doi: 10.1016/S0747-5632(99)00038-2
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for behavioral sciences*. Lawrence Erlbaum Associates: Hillsdale.
- Collins, R. (2004). *Interaction Ritual Chains*. Princeton University Press: Princeton.
- Collins, R. (2009). *Cadenas de rituales de interacción*. Madrid: Anthropos.
- Csikszentmihályi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety. Experiencing flow in work and play*. Jossey-Bass: San Francisco.
- Csikszentmihályi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row: New York.
- Csikszentmihályi, M. (1996). *Fluir: una psicología de la felicidad*. Círculo de Lectores: Madrid.
- Csikszentmihályi, M., & Csikszentmihályi, I. S. (1998). La medición del flujo en la vida cotidiana (Introducción) [Flow measurement in everyday life (Introduction)], In M. Csikszentmihályi & I. S. Csikszentmihályi (Eds.), *Experiencia óptima. Estudios psicológicos del flujo en la conciencia* [Optimal experience. Psychological studies of flow in consciousness] (pp. 93-98). Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Delle Fave, A., & Bassi, M. (2009). Sharing optimal experiences and promoting good community life in a multicultural society. *The Journal of Positive Psychology, 4*(4), 280-289. doi: 10.1080/17439760902933716
- Delle Fave, A., Massimini, F., & Bassi, M. (2011). *Psychological selection and optimal experience across cultures: Social empowerment through personal growth*. Springer Science & Business: New York.
- Durkheim, E. (1912/2008). *Formas elementales de la vida religiosa*. Madrid: Alianza Editorial. [Elementary forms of religious life]
- Engeser, S. (2012). *Advances in Flow-Research*. Springer: New York. doi: 10.1007/978-1-4614-2359-1
- Engeser, S., & Schiepe-Tiska, A. (2012). Historical lines and an overview of current research on flow. In S. Engeser (Ed.), *Advances in flow research* (pp. 1-22). Springer: New York. doi: 10.1007/978-1-4614-2359-1_1
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity*. Crown Publishers: New York. doi: 10.1080/17439760903157109
- García Calvo, T., Jiménez, R., Santos-Rosa, F. J., Reina, R., & Cervelló, E. (2008). Psychometric Properties of the Spanish version of the Flow State Scale. *The Spanish Journal of Psychology, 11*, 660-669. doi: 10.1017/S1138741600004662
- Harmat, L., Andersen, F. Ø., Ullén, F., Wright, J., & Sadlo, G. (2016). *Flow experience: Empirical research and applications*. Springer International Publishing: Switzerland. doi: 10.1007/978-3-319-28634-1_17
- Jackson, S., & Csikszentmihályi, M. (2002). *Fluir en el deporte*. Paidotribo: Badalona.
- Jackson, S., & Eklund, R.C. (2002). Assessing flow in physical activity: The flow state scale-2 and dispositional flow scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 24*(2), 133-150. doi: 10.1123/jsep.24.2.133
- Jackson, S., & Marsh, H. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The flow state scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 18*(1), 17-35. doi: 10.1123/jsep.18.1.17
- Kasser, T., & Sheldon, K. M. (2002). What makes for a merry Christmas?. *Journal of Happiness Studies, 3*(4), 313-329.
- Landhäuber, A., & Keller, J. (2012). Flow and Its Affective, Cognitive, and Performance-Related Consequences. In S. Engeser (Ed.), *Advances in flow research* (pp. 65-85). Springer: London. doi: 10.1007/978-1-4614-2359-1_4
- Magyaródi, T., & Oláh, A. (2015). A Cross-Sectional Survey Study About the Most Common Solitary and Social Flow Activities to Extend the Concept of Optimal Experience. *Europe's Journal of Psychology, 11*(4), 632-650. doi: 10.5964/ejop.v11i4.866
- Mao, Y., Roberts, S., Pagliaro, S., Csikszentmihályi, M., & Bonaiuto, M. (2016). Optimal experience and optimal identity: A multinational study of the associations between flow and social identity. *Frontiers in Psychology, 7*(67), 1-13. doi: 10.3389/fpsyg.2016.00067
- Mesurado, B. (2009). Actividad estructurada vs. actividad desestructurada, realizadas en solitario vs en compañía de otros y la experiencia óptima. *Anales de Psicología, 25*(2), 308-315.
- Moneta, G. (2012). On the Measurement and Conceptualization of Flow. In S. Engeser (ed.), *Advances in flow research* (pp. 23-50). Springer: New York. doi: 10.1007/978-1-4614-2359-1_2
- Nakamura, J., & Csikszentmihályi, M. (2002). The concept of flow. In C.R. Snyder and S.J. López (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 89-105). Oxford: Oxford University Press.

- Páez, D., Bilbao, M. A., Bobowik, M., Campos, M., & Basabe, N. (2011). Merry Christmas and Happy New Year! The impact of Christmas rituals on subjective well-being and family's emotional climate. *Revista de Psicología Social, 26*(3), 373-386. doi: 10.1174/021347411797361347
- Páez, D., & Rimé, B. (2013). Collective emotional gatherings: their impact upon identity fusion, shared beliefs, and social integration. In: Von Scheve C, Salmela M (Eds) *Collective emotions*. Oxford University Press, Oxford
- Páez, D., Rimé, B., Basabe, N., Wlodarczyk, A., & Zumeta, L. (2015). Psychosocial Effects of Perceived Emotional Synchrony in Collective Gatherings. *Journal of Personality and Social Psychology, 108*(5), 711-729. doi: 10.1037/pspi0000014
- Rimé, B., Páez, D., Basabe, N., & Martinez, F. (2009). Social sharing of emotion, post-traumatic growth, and emotional climate: follow-up of Spanish citizen's response to the collective trauma of March 11th terrorist attack in Madrid. *European Journal of Social Psychology, 40*(6), 1029-1045. doi: 10.1002/ejsp.700
- Rossano, M.J. (2012). The Essential Role of Ritual in the Transmission and Reinforcement of Social Norms. *Psychological Bulletin, 138*(3), 529-549. doi: 10.1037/a0027038
- Salanova, M., Rodríguez-Sánchez, A. M., Schaufeli, W. B., & Cifre, E. (2014). Flowing together: A longitudinal study of collective efficacy and collective flow among workgroups. *The Journal of Psychology, 148*(4), 435-455. doi: 10.1080/00223980.2013.806290
- Sawyer, R.K. (2006). Group creativity: Musical performance and collaboration. *Psychology of Music, 3*(2), 148-165. doi: 10.1177/0305735606061850
- Sawyer, R. K. (2007). *Group genius: The creative power of collaboration*. Basic Books: New York.
- Vázquez, C., & Hervas, G. (2013). Addressing current challenges in cross-cultural measurement of well-being: The Pemberton Happiness Index. In A. Delle Fave & H.H. Koop (Eds), *Anthology on Cross Cultural Advancements in Positive Psychology* (pp. 31-49). Springer-Verlag: New York. doi: 10.1007/978-94-007-4611-4_3
- Von Scheve, C., & Ismer, S. (2013). Towards a theory of collective emotions. *Emotion Review, 5*(4), 406-413. doi: 10.1177/1754073913484170
- Von Scheve, C., & Salmela, M. (2014). *Collective emotions*. Oxford: Oxford University Press.
- Walker, C. (2010). Experiencing flow: Is doing it together better than doing it alone? *Journal of Positive Psychology, 5*(1), 3-11. doi: 10.1080/17439760903271116
- Whitehouse, H., & Lanman, J. A. (2014). The Ties That Bind Us: Ritual, Fusion, and Identification. *Current Anthropology, 55*(6), 674-695. doi:10.1086/678698.
- Wlodarczyk, A. (2015). "Together we have it all!" *Benefits of participation in collective emotional gatherings and communal coping* (tesis de doctorado). Universidad del País Vasco, San Sebastián-Donostia, España.
- Zumeta, L., N. (2017). *Shared Flow in Collective Gatherings and Social Rituals / Flujo Compartido en Encuentros Colectivos y Rituales Sociales* (tesis de doctorado). Universidad del País Vasco, San Sebastián-Donostia, España.
- Zumeta, L., Basabe, N., Telletxea, S., Amutio, A. & Bobowik, M. (2016a). Flujo compartido en actividades colectivas físico-deportivas y bienestar subjetivo [Shared flow in collective sport physical activity and subjective well-being]. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 6*(3), 123-138.
- Zumeta, L., Basabe, N., Wlodarczyk, A., Bobowik, M., & Páez, D. (2016b). Shared flow and positive collective gatherings. *Anales de Psicología, 32*(3), 717-727. doi: 10.6018/analesps.323261651
- Zumeta, L., Oriol, X., Telletxea, S., Amutio, A., & Basabe, N. (2016c). Collective Efficacy in Sports and Physical Activities: Perceived Emotional Synchrony and Shared Flow. *Frontiers in Psychology. Movement Science and Sport Psychology*. doi: 10.3389/fpsyg.2015.01960IC