UNIVERSIDAD PERUANA DE CIENCIAS APLICADAS

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

Flow y habilidades psicológicas para el rendimiento deportivo en nadadores de
competencia de Lima metropolitana

TESIS

Para optar el título profesional de Licenciado en Psicología

AUTOR

Costa Arias, María Paula ([0000-0001-9349-174X](#))

ASESOR

Reyes Bossio, Mario Alexander ([000000-0003-4655-1927](#))

Lima, 12 de Marzo de 2020

*A las personas que logran sobreponerse a las
adversidades con determinación para lograr sus sueños.*

RESUMEN

El objetivo de esta investigación fue determinar la relación que existe entre los episodios de *Flow* y las habilidades psicológicas para el rendimiento en un grupo de 156 nadadores de competencia con edades comprendidas entre los 10 y 29 años. Para este propósito se utilizó la escala de *Flow* (García-Calvo, Jiménez, Santos-Rosa y Cervelló 2008) y el Inventario de Ejecución Deportiva (IPED) traducida al castellano por Raimundi, Reigal y Hernández (2016). Los resultados muestran una correlación positiva ($Rho = .41$, $p < .01$) entre la actitud hacia las capacidades de la escala de *Flow* y los pensamientos positivos del IPED; y entre las sensaciones durante la competencia de la escala de *Flow* y los pensamientos negativos. Así mismo, una correlación positiva ($Rho = .31$, $p < .01$) entre pensamientos positivos y negativos del IPED, y actitud hacia las capacidades y sensaciones durante la competencia.

Palabras clave: Flow; ejecución deportiva; nadadores; competencia

**Flow and psychological skills for sports performance in competition swimmers from
Lima Metropolitan Area**

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the relationship between the episodes of Flow and the psychological skills for performance in a group of 156 competitive swimmers aged between 10 and 29 years. The Flow scale (García-Calvo, Jiménez, Santos-Rosa y Cervelló 2008) and the Sports Execution Inventory (IPED) translated into Spanish by Raimundi, Reigal y Hernández (2016) was used for this purpose. The results show a positive correlation ($Rho = .41$, $p < .01$) between the attitude towards the capacities of the *Flow* scale and the positive thoughts of the IPED, and between the sensations during the *Flow* scale competition and the negative thoughts. Likewise, a positive correlation ($Rho = .31$, $p < .01$) between positive and negative thoughts of the IPED, and attitude towards abilities and feelings during the competition.

Keywords: Flow; sports performance; swimmers; competition

Introducción

La natación es uno de los deportes con mayor exigencia individual y presión mental, por lo que requiere una gran exigencia física, técnica y entrenamiento psicológico para cumplir con las demandas inherentes a este deporte: constante comparación, evaluación y presión tanto de los entrenadores como familiares (Guillén y Álvarez-Malé, 2010; Meroño, Calderón, Hastie, 2016; Velásquez y Guillén, 2007). Estas demandas competitivas, de tiempo y energía, conllevan a que este deporte sea uno de los que presenta mayores índices de abandono y presencia de *burnout* (Carlin, 2009; Garcés de los Fayoz y Benedicto, 2003; Gómez-Mármol y Sanchez-Álcaraz, 2012).

El nadador de competencia — como todo deportista de alto rendimiento — para afrontar las exigencias propias del deporte, sin poner en riesgo su bienestar, debe poseer características especiales que lo diferencia de los nadadores de otros niveles (Cantón, Checa y Ortín, 2009; Velásquez y Guillén 2007), tales como: una motivación intrínseca hacia la actividad en sí (Rodríguez, Morera, Barrantes y Ugalde, 2014), disfrute hacia la superación de desafíos, competencia y habilidades (Guillén y Alvaréz-Male, 2010; Pozo, 2007), regulación de sus emociones (Cantón et al., 2009; Cervantes, Rodas y Capdevila, 2009; Velásquez y Guillén 2007); un elevado nivel de autoconfianza y habilidad física percibida (Cantón et al., 2009; Cervantes, Rodas y Capdevila, 2009; De Andrade; Salguero, Gonzáles-Boto y Márquez, 2005); así como, una elevada capacidad para tomar decisiones (Maldonado, Martín-Tomayo y Chiroso 2015).

Teniendo en cuenta la gran exigencia que conlleva la práctica de natación, desde la psicología deportiva se han realizado diversas investigaciones con la finalidad de encontrar los factores que afectan a la permanencia y rendimiento en este deporte (Cervantes, Rodas y Capdevilla, 2009; Gené y Latinjak, 2014; Guillén y Álvarez-Malé, 2010; Pozo, 2007; Shimokawa, 2016; Velásquez y Guillén, 2007).

Es por ello, que en los últimos años la psicología del deporte, influenciada por el modelo humanista, ha comenzado a reconocer la importancia de tener en cuenta los aspectos positivos que genera la experiencia de realizar alguna actividad deportiva (Orta-Cantón y Sicilia-Camacho 2015; Torregrosa y Roca, 2006). Siendo uno de sus objetivos principales darle al deportista recursos para enfrentarse a las demandas psicológicas que conllevan la competición y el entrenamiento para que logre un estado de disfrute y funcionamiento óptimo (López-Torres, Torregrosa y Roca 2007; Velásquez y Guillén, 2007).

Flow

El *flow* es un constructo psicológico asociado a los estudios sobre la motivación intrínseca y es usado para referirse al estado de experiencia óptima que expresa una persona al realizar una actividad que domina, disfruta y supone un desafío; sintiéndose totalmente involucrada y concentrada en la tarea que está realizando (Cervelló y Gonzáles-Cutre 2006, Fernández, Martín y Pérez, 2011; Mesurado, 2010; Moreno). Teniendo más posibilidades de experimentar y alcanzar este estado aquellas personas con alta curiosidad, persistencia, motivación intrínseca y autonomía (Csíkszentmihayi, 1990).

El estudio del *flow* ha cobrado gran relevancia en relación con el rendimiento deportivo, dado que la experiencia de *flow* según la investigación de Csíkszentmihayi (1998) generan: (1) Equilibrio entre el desafío y las habilidades que se poseen a un nivel medio-alto de complejidad. (2) Metas claras, es decir concretos y alcanzables. (3) Concentración en la actividad, que implican una absorción absoluta del yo en la actividad. (4) *Feedback* inmediato, que se obtiene a lo largo del proceso, por lo que el comportamiento se ajusta a favor de los resultados esperados. (5) Fusión de acción y la consciencia, unificadas para realizar la actividad en concreto (6) Sentimiento o percepción de control sobre la tarea a pesar de su dificultad. (7) Pérdida de autoconsciencia, en la que se pierde interés sobre el entorno canalizando toda la energía física y psíquica en la realización de la tarea. (8) Percepción alterada del espacio temporal, pasando a sentir que el tiempo pasa lento o rápidamente. (9) Experiencia autotélica, lo cual significa que la realización de la actividad es la fuente del disfrute, y no el posible beneficio o recompensa al realizarla, siendo una actividad intrínsecamente gratificante.

En este sentido, el *flow* es un posible determinante para alcanzar el éxito competitivo, considerándose como un equivalente del santo grial, “una suerte de estado mágico de consciencia que alimenta los grandes momentos del deporte” (Orta-Cantón y Sicilia-Camacho, 2015, p.98).

La presencia del *flow* no sólo ha sido asociada a una motivación intrínseca, sino a un mayor compromiso y adherencia a la práctica deportiva (López-Torres, Torregrosa y Roca 2007; Moreno, Cervelló y Gonzáles-Cutre, 2006; Torregrosa y Roca, 2006); ya que le da al atleta una sensación de placer y disfrute acompañada de resultados positivos en cuanto al rendimiento, permitiéndole llegar a obtener un funcionamiento óptimo casi de forma automática y sin esfuerzo (López-Torres et al., 2007; Moreno et al., 2006; Orta-Cantón y Sicilia-Camacho 2015). El *flow* es una experiencia armoniosa, donde mente y cuerpo trabajan juntos, dejándole a la persona la sensación de que algo especial ha ocurrido (Jackson y

Csikszentmihalyi, 1999); sin embargo, si bien éste puede ocurrir de forma espontánea, existen mayores probabilidades de que se dé si es que el deportista se encuentra entrenado para producirlo (Moreno, Cano, Gonzáles-Cutre, Cervelló y Ruiz, 2009; Ruiz, 2003).

Con el fin de hallar cuáles son las características que presentan los atletas propensos a experimentar episodios de *flow* se han realizado estudios en deportistas de competencia (Fernández, Godoy-Izquierdo, Jaenes y Bohórquez, 2015; Jackson, Ford, Kimiecik y Marsh, 1998; López-Torres, Torregrosa y Roca 2007; Orta-Cantón y Sicilia-Camacho, 2015). En cuanto a los estudios anteriormente mencionados, se encontró en todos los casos, una relación positiva entre el *flow* y la presencia de emociones positivas; así como una mejora en el rendimiento durante la competencia (Amado, Sánchez-Miguel, Leo, Sánchez-Oliva y García-Calvo, 2012).

Habilidades Psicológico-Deportivas Para el Rendimiento

En la actualidad, los entrenadores y atletas atribuyen actualmente gran parte del éxito en el deporte a factores mentales, siendo estos factores de incuestionable relevancia para encontrar el perfil psicológico ideal de un deportista que permite que se den las mejores ejecuciones (Raimundi, Reigal y Hernández, 2016; Raimundi y Hernández, 2013). A partir de esta demanda se han realizado diversas investigaciones que han permitido confirmar la influencia tanto directa como indirecta que los factores psicológicos tienen sobre el éxito deportivo (Gonzáles, 2010).

En este contexto, Hernández (2006) ha elaborado un perfil tanto de los puntos débiles como de las habilidades psicológicas que presentan los deportistas, determinando siete características principales que debe presentar el atleta que pueden predecir el éxito deportivo estas son: (1) la autoconfianza, (2) el control de afrontamiento negativo, (3) el control atencional, (4) el control viso-Imaginativo, (5) el nivel motivacional, (6) el control de afrontamiento, así como, (6) el control actitudinal.

El estudio de estas características es fundamental para conocer las particularidades de una ejecución óptima (Hernández, Morales y Azahara, 2013; Hernández, 2006) y para la planificación de programas de entrenamiento para deportistas de competencia, en donde se busca que el rendimiento óptimo alcance los máximos resultados (Raimundi y Hernández, 2013).

Teniendo en cuenta lo expuesto, se ha encontrado que durante el estado de *flow* el atleta logra abstraerse totalmente de la ejecución a tal punto que entra en un estado de concentración

e implicación total con la actividad, en donde existe la sensación de que hay un equilibrio entre las propias habilidades y los desafíos, resultando en la práctica deportiva placentera y obteniendo niveles óptimos de rendimiento (López-Torres et al., 2007; Moreno et al., 2006; Orta-Cantón y Sicilia-Camacho, 2015).

Considerando los beneficios que tiene experimentar un estado de *flow* para facilitar un rendimiento superior ante la competición, hemos considerado relevante determinar como objetivo general de la investigación, la relación entre los episodios de *flow* y las habilidades psicológicas para el rendimiento en nadadores de competencia. Se espera encontrar que los nadadores que presentan mayores experiencias de *flow* durante la competencia, paralelamente presentan mayores habilidades psicológicas para el rendimiento deportivo.

Este supuesto se basa en el resultado de estudios anteriores con atletas, incluyendo nadadores, que al haber experimentado un estado de *flow* durante su desempeño, tienden a presentar una motivación autodeterminada más elevada, un alto nivel de eficacia percibida, a la vez que metas más orientadas para alcanzar la tarea propuesta, y finalmente presentan en su mayoría menor grado de ansiedad (López-Torres et al., 2007; Moreno et al., 2006).

Método

Participantes

La muestra estuvo conformada por 156 nadadores que pertenecen a diversos clubes de natación, con rangos de edades entre 10 y 29 años, el 63.5% (n=99) son hombres y el 36.5% (n=57) son mujeres; el 100% (n=156) son solteros); por otro lado, 91% (n=142) son de Lima, 8.9%(n=14) son de provincia; así mismo, 12,8% (n=20) tienen primaria completa, 32.1% (n=50) tienen secundaria incompleta, 25.6 % (n=40) tienen secundaria completa, 26, 9% (n=42), tienen superior incompleto, 2.6 % (n=4) tienen superior completo. El 2.6% (n=4) trabaja, el 94,9 (n= 148) estudia, el 1.3% (n=2), trabaja y estudia, y el 1.3% (n=2), estudia y realiza otra actividad. El 42% (n=113) sólo practican natación, el 14.1% (n=38) practican natación y otro deporte, y el 1.9% (n=5) practican más de 2 deportes. Cabe destacar que la participación en el desarrollo de la investigación se realizó de forma voluntaria. La muestra se obtuvo a través de un muestreo no probabilístico intencional (Pimienta, 2000); el número de la muestra se determinó a través del uso del *G* Power* con una prueba estadística correlacional bivariada de una cola, con una significancia estadística de .05, un tamaño del efecto de .2 y un poder estadístico de .8; dando este como resultado una muestra de 153 sujetos.

Instrumentos

Ficha Sociodemográfica

Recoge información respecto al sexo, edad, lugar de nacimiento, estado civil, grado de instrucción, cantidad de entrenamientos a la semana, horas semanales de práctica deportiva, práctica de otros deportes y tiempo dedicado a estos. Cabe resaltar que, de acuerdo con los objetivos planteados, solo algunos de los datos recaudados fueron usados para los análisis del presente trabajo.

Escala de Flow (FSS)

Se utilizó la *Escala de estados de Flow* versión traducida al castellano por García-Calvo, et al (2008) de la “Flow” *State Scale* (FSS) de Jackson, y Marsh de 1996 y Jackson y Eklund del 2002 con la intención de medir los estados de *flow* a través de nueve dimensiones formadas por las características fenomenológicas que definen la experiencia de *flow*: Experiencia Autotélica (ítems 9, 18, 26, 36), *feedback* claro y sin ambigüedades (ítems 4, 13, 22, 31), sensación de control (ítems 6, 15, 24, 33), equilibrio desafío-habilidad (ítems 1, 10, 19, 28), concentración en la tarea encomendada (ítems 5, 14, 23, 32), metas claras (ítems 3, 12, 21, 30), transformación del tiempo (ítems 8, 17, 26, 35), pérdida de autoconciencia del propio ser (ítems 7, 16, 25, 34) y fusión de acción-atención (ítems 2, 11, 20, 29). La Escala de estados de Flow tiene 36 ítems y su calificación es de tipo Likert de 1 a 5 (1= muy en desacuerdo; 2= en desacuerdo; 3= neutral; 4= de acuerdo; 5= muy de acuerdo).

Para la estructura factorial se establecieron cuatro modelos: el modelo A, un modelo jerárquico con nueve factores de segundo orden y un factor de primer orden; el modelo B con nueve factores relacionados de primer orden; el modelo C con nueve factores de primer orden no relacionados, y el modelo D con un sólo factor principal. Tras lo cual se estableció que el modelo A era el más apropiado siendo los elementos que forman el instrumento los mismo que conforman el estado de flujo (Jackson y Mash, 1996). En este modelo los índices de ajuste de bondad se pueden considerar aceptables, ya que tanto el CFI, como el TLI, tienen puntuaciones superiores a .90 y el RMSEA es de .054 y el SRMR .51 ambas muy cerca al .05.

En el modelo A, todos los ítems presentan cargas factoriales adecuadas entre .81 y .54 (>.50) presentando un nivel de significación $p < .05$. Por otro lado, el valor de cada factor en comparación con el factor global de flujo es significativo presentando algunos factores cargas por encima de .90.

Así mismo, cada una de las subescalas presentan una confiabilidad de consistencia interna — alfa de Cronbach — aceptable: equilibrio desafío-habilidad ($\alpha = .76$), fusión acción-atención ($\alpha = .78$), metas claras ($\alpha = .79$), *feedback* sin ambigüedades ($\alpha = .82$), concentración en la tarea

encomendada ($\alpha = .81$), sensación de control ($\alpha = .85$), pérdida de conciencia del propio ser ($\alpha = .78$), transformación del tiempo ($\alpha = .71$), y experiencia autotélica ($\alpha = .83$).

Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED)

Se utilizó la versión en castellano de Raimundi, Reigal y Hernández (2016) creada a partir del *Psychological Performance Inventory* (PPI). Este inventario consta de 42 ítems que se dividen en 7 escalas: (1) autoconfianza (AC – ítems 1, 8, 15, 22, 29 y 36); (2) control de afrontamiento Negativo (CAN – ítems 2, 9, 16, 23, 30, 37); (3) control Atencional (CAT – ítems 3, 10, 17, 24, 31 y 38); (4) control viso-imaginativo (CVI: 4, 11, 18, 25, 32 y 39); (5) nivel motivacional (NM: 5, 12, 19, 26, 33 y 40); (6) control de afrontamiento positivo (CAP: 6, 13, 20, 27, 34 y 41); (7) control actitudinal (CACT: 7, 14, 21, 28, 35 y 42). Se estableció un modelo de 7 factores con la muestra total de argentinos.

Respecto a la evidencia de validez convergente se utilizaron valores t que indican si los ítems evalúan el mismo constructo. Todos los indicadores mostraron valores significativos ($t \geq 1.96$). Por otro lado, la saturación factorial de todos los ítems, menos la del ítem 10, de la escala de Control Atencional, presentaron valores superiores a .30, lo que se considera aceptable. Así mismo, la validez discriminante se determina en la medida que la varianza extractada de cada variable latente es superior al cuadro de la correlación entre ellas. Finalmente, se puede apreciar con respecto a la confiabilidad, que las siete escalas que componen el instrumento poseen índices de consistencia interna adecuados que van entre .67 a .76. Respecto a la fiabilidad compuesta, que indica el grado de consistencia de los indicadores con la media del constructo latente, se obtuvieron valores entre .70 y .80 para todos los factores. Por otro lado, en cuanto a la varianza media extractada, medida complementaria a la fiabilidad compuesta, que indica que el mayor porcentaje de la varianza de los indicadores es capturada por el constructo, en comparación a la capturada por el error de la media se obtienen valores entre .29 y .40.

Procedimiento

En primer lugar, se realizó el contacto con los autores de las adaptaciones de los instrumentos, tanto de la Escala de *Flow* como del IPED, para obtener las respectivas autorizaciones para su uso. El primer contacto se realizó con una universidad privada y una vez obtenidos los permisos pertinentes para la realización de la investigación se estableció contacto con el entrenador de la selección. El entrenador, después de estar de acuerdo con los objetivos del trabajo, reunió a los nadadores para que la investigadora realice la explicación de los

objetivos generales del trabajo, informe la forma de aplicación de los instrumentos y solvante todas las dudas de los participantes durante el proceso.

Luego de ello, se les dio a los participantes un consentimiento informado, como forma de proteger su integridad, para que firmen si es que están de acuerdo con las condiciones de la investigación. Este documento especificó que la participación debe ser voluntaria y que las respuestas otorgadas sólo serán usadas con fines académicos, manteniendo el anonimato de los participantes. Seguido de ello, se procedió con la aplicación y se les entregó el cuestionario. Este tuvo una duración de 20 minutos. Durante este tiempo la investigadora estuvo siempre presente para aclarar cualquier duda. La aplicación total demandó un promedio de 5 horas.

Resultados

Análisis Factorial Exploratorio de la escala de *Flow*

Como parte de los resultados se van a reportar evidencias de validez y confiabilidad para cada uno de los instrumentos aplicados. Primero, se reporta como evidencia de estructura interna de la escala de *Flow* mediante un análisis factorial de tipo exploratorio (AFE) de ejes principales.

Como paso preliminar, se verificó el grado de relación que hay entre los ítems a través de dos pruebas: el KMO y el Test de Esfericidad de Bartlett, que se utiliza para probar la Hipótesis Nula que afirma que las variables no están correlacionadas en la población. Es decir, comprueba si la matriz de correlaciones es una matriz de identidad, siendo significativa cuando $p < .001$ (IBM, 1989).

Como resultados de estos análisis, para el KMO se encontró un valor de .84 que es considerado muy aceptable (Montoya, 2007). Por otra parte, en el test de esfericidad de Bartlett se encontró significativo ($X^2(630) = 2405,395$, $p < .001$), esto implica que existe cierto grado de relación entre los ítems del instrumento (IBM, 1989), y por lo tanto se puede realizar un análisis factorial.

Como siguiente paso, se realizó un análisis de factorización de ejes principales con rotación oblimin directo, la cual se aplica cuando se supone que los factores están fuertemente correlacionados (Bisquerra, 1989); con el fin de obtener la cantidad mínima de factores que expliquen la variable autoeficacia percibida. En el primer análisis realizado tomando como criterio autovalores mayores a uno, se sugirió que se extraigan diez factores los cuales explicaban 65,477% de la varianza; sin embargo, al realizar este método se observa que son una cantidad de factores mayor a lo que el modelo original propone; por ello, se decidió

contrastar con el gráfico de sedimentación de Catell, el cual sugiere extraer un solo factor. Como en ninguno de los dos criterios se observó coincidencia con el análisis original propuesto, se forzó a un análisis considerando nueve factores, tal como lo proponen los autores del instrumento (García-Calvo, Jiménez, Santos-Rosa, Reina y Cervelló, 2008).

Sin embargo, se observó ítems que se agrupaban principalmente en uno de los factores que no son el original. Como se vieron estas dificultades se decidió realizar otro análisis factorial, en donde se consideró pertinente forzar el análisis hasta lograr una estructura que englobe de mejor forma los factores planteados por los autores (García-Calvo et al., 2008). Tras hacer la prueba con soluciones entre 8 y 2 factores se determinó una solución con dos factores dado que era la que mejor englobaba y se sustentaba en la teoría. Esta solución, explicaba el 30.30 % de la varianza total. El primer factor obtuvo un autovalor de 9.40 el cual explicaba 26.07 % de la varianza con una carga factorial de .43; mientras que, el segundo factor reportó un autovalor de 1.52, lo que explicaba el 4.23 % de la varianza con una carga factorial de .23 para el segundo.

Así mismo, la matriz patrón de la escala de *Flow* agrupó en el primer factor a las dimensiones de *Feedback* claro, sensación de autocontrol, desafío-habilidad, concentración de la tarea, las cuales se refieren a la actitud que tiene el sujeto hacia sus capacidades durante la competencia. Por otro lado, se agrupó en el segundo factor las dimensiones de transformación del tiempo, pérdida de autoconciencia del propio ser, fusión acción-atención y experiencia autotética, los cuales se refieren a las sensaciones que vivencia el sujeto durante la competencia (Tabla 1).

Tabla 1

Matriz patrón de la escala de Flow con 2 factores

Ítems	AC	SC
4. Tenía realmente claro lo que estaba haciendo.	.74	-.11
5. Mi atención estaba completamente centrada en lo que estaba haciendo.	.72	-.27
3. Conocía claramente lo que quería hacer.	.69	-.13
33. Sentía un total control de mi cuerpo.	.69	
24. Tenía un sentimiento de control total.	.65	
23. Tenía una total concentración.	.63	
32. Estaba totalmente enfocado en lo que estaba haciendo.	.63	
12. Estaba seguro de lo que quería hacer.	.63	
6. Sentía un control total de lo que estaba haciendo.	.63	
21. Sabía lo que quería conseguir.	.62	.18
31. Estaba seguro de que en ese momento lo estaba haciendo bien.	.58	.12
13. Sabía lo bien que lo estaba haciendo.	.57	
30. Mis objetivos estaban claramente definidos.	.56	
1. Sabía que mi capacidad me permitiría enfrentar al desafío que se me planteaba	.51	
19. Sentía que era lo suficientemente bueno para hacer frente a la dificultad de la situación.	.51	.13
28. Las dificultades y mis habilidades para superarlas estaban al mismo nivel	.51	
15. Sentía que podía controlar lo que estaba haciendo.	.50	.24
10. Mi habilidad estaba al mismo nivel de lo que me exigía la situación.	.47	
22. Tenía buenos pensamientos acerca de lo bien que lo estaba haciendo mientras estaba practicando.	.44	.23
27. La experiencia me dejó una buena impresión.	.38	.28
18. Me gusta lo que estaba experimentando en ese momento y me gustaría sentirlo de nuevo.	.37	.28
20. Ejecutaba automáticamente.	.25	.21
14. No me costaba mantener mi mente en lo que estaba pensando.	.22	.18
35. A veces parecía que las cosas estaban sucediendo como a cámara lenta.	-.20	.71
26. Sentía como si el tiempo se parase mientras estaba practicando.	-.11	.63
34. No me preocupaba lo que otros pudieran estar pensando de mí.	.21	.45
25. No estaba preocupado por la imagen que daba a los demás.		.36
17. El paso del tiempo parecía ser diferente al normal.		.36
7. No me importaba lo que los otros podían haber estado pensando de mí.	.16	.35
36. La experiencia me pareció muy valiosa y reconfortante.	.24	.34
9. Realmente me divertía lo que estaba haciendo.	.30	.31
8. El tiempo parecía diferente a otras veces.		.30
16. No estaba preocupado por mi ejecución.	.22	.30
11. Parecía que las cosas estaban pasando automáticamente.	.18	.27
29. Ejecutaba automáticamente.	.20	.27
4. Tenía realmente claro lo que estaba haciendo.	.74	-.11
5. Mi atención estaba completamente centrada en lo que estaba haciendo.	.72	-.23
3. Conocía claramente lo que quería hacer.	.69	-.13
33. Sentía un control total de mi cuerpo.	.68	
24. Tenía un sentimiento de control total.	.65	
23. Tenía una total concentración.	.63	
32. Estaba totalmente enfocado en lo que estaba haciendo.	.63	

Nota. AC= Actitud hacia las capacidades, SC= Sensaciones durante la competencia. Fuente: Elaboración Propia

Confiabilidad de la Escala de Flow

En cuanto a la confiabilidad de la escala de *Flow* en la muestra ($n=269$), se procedió a realizar el análisis de consistencia interna alfa de Cronbach, en el cual se analizaron los ítems de la dimensión de actitud del sujeto hacia sus capacidades. La confiabilidad de esta dimensión fue finalmente de .91 y las correlaciones totales de elementos corregida se encontraron entre .69 y .20. Así mismo, se realizó el mismo proceso en cuanto a la dimensión de sensaciones que vivencia el sujeto durante la competencia. La confiabilidad de esta dimensión fue finalmente de .74 y las correlaciones totales de elementos corregida se encontraron entre .50 y .29.

Análisis Factorial Exploratorio IPED

Por otro lado, se realizó el mismo proceso con el IPED. Primero se reporta la evidencia de estructura interna del IPED mediante un análisis factorial exploratorio de factorización de ejes principales.

Como paso preliminar se verificó el grado de relación que hay entre los ítems a través de dos pruebas, el KMO y el Test de Esfericidad de Bartlett explicadas anteriormente. Como resultados de estos análisis, para el KMO se encontró un valor de .881 que es considerado muy aceptable. Por otra parte, en la prueba de esfericidad de Bartlett se encontró significativo ($X^2(881) = 3714.638$ $p < .001$).

Como siguiente paso, se realizó un análisis de factorización de ejes principales con una rotación oblimin directa, con el fin de obtener la cantidad mínima de factores que expliquen la variable autoeficacia percibida. En el primer análisis realizado, se encontró, tomando como criterio autovalores mayores a uno, se sugirió que se extraigan nueve factores, los cuales explicaban 55.44% de la varianza. Sin embargo, al realizar este método se observa que son una cantidad de factores mayor a lo que el modelo original propone (Raimundi, Reigal y Hernández, 2016) por lo que se decidió contrastar con el gráfico de sedimentación de Catell. Según el gráfico que se observa, se ha sugerido extraer dos factores. Como en ninguno de los dos criterios se observó coincidencia con el análisis original propuesto, se forzó a un análisis considerando siete factores, tal como lo proponen los autores del instrumento (Raimundi et al., 2016). Sin embargo, se observó que había ítems que se agrupaban principalmente en uno de los factores que no son el original. Como se vieron estas dificultades se decidió realizar otro análisis factorial, en donde se consideró pertinente forzar el análisis hasta lograr una estructura que se ajuste mejor al modelo planteado por los autores. Tras probarse distintas soluciones se optó por mantener una solución de dos factores. La cual explicaba el 38.94% de la varianza

total. El primer factor obtuvo un autovalor de 12.58 el cual explicaba 29.88% de la varianza; mientras que, el segundo factor reportó un autovalor de 3.81, lo que explicaba el 9.06% de la varianza. El primer factor con una carga factorial de .38 y el segundo con .29.

Como se puede observar en la Tabla 2, en donde se muestra la matriz patrón del IPED. En el primer factor se agrupó a las dimensiones de control afrontativo y control atencional, así como ítems de las escalas de autoconfianza, control afrontativo positivo y control actitudinal asociadas a pensamientos negativos que afectan al rendimiento. Por otro lado, se agrupó en el segundo factor las dimensiones de autoconfianza, control viso-imaginativo, nivel motivacional, control afrontativo positivo y control actitudinal que se encuentran asociadas a pensamientos positivos que afectan al rendimiento.

Tabla 2

Matriz patrón del IPED con 2 factores

Ítems	PP	PN
26. Daría lo que fuera por desarrollar todo mi potencial.	.79	
22. Puedo rendir por encima de mi talento y mis habilidades	.79	
12. Trabajo y entreno duro gracias a los objetivos que yo me he fijado como deportista	.77	
8. Creo en mí mismo como deportista	.75	
41. Practicar este deporte me aporta un sentido genuino de disfrute y realización	.75	
28. Controlo mis pensamientos soy capaz de transformar lo negativo en positivo	.74	
21. Me esfuerzo durante la competición pase lo que pase	.73	
27. Entreno con una intensidad alta y positiva	.71	
18. Para mí es fácil pensar (en imágenes) acerca de mi deporte.	.68	
7. Durante la competición pienso positivamente.	.68	
34. Las situaciones difíciles para mí suponen un desafío y me inspiran.	.68	
15. Mi confianza la pierdo fácilmente.	.68	
42. Yo puedo convertir una dificultad en una oportunidad	.63	
19. No necesito que me empujen a entrenar duro y competir con intensidad. Yo soy mi mejor motivación.	.63	
5. Antes de la competición me imagino ejecutando mis acciones y rindiendo perfectamente.	.60	
29. Soy un deportista mentalmente fuerte.	.60	
4. Antes de la competición me imagino a mí mismo ejecutando mis acciones y rindiendo perfectamente.	.60	
35. Mi entrenador diría de mí que tengo muy buena actitud.	.59	
6. Puedo mantener emociones positivas durante la competición	.58	
36. La imagen que proyecto como deportista es de ser un luchador.	.58	
13. Disfruto de la competición, aunque me encuentre con la presencia de dificultades.	.56	

Matriz patrón del IPED con 2 factores (Continuación)

Ítems	PP	PN
39. Cuando me visualizo compitiendo o entrenando puedo ver y sentir las cosas muy vivamente.	.54	
11. Practico mentalmente mis habilidades físicas.	.51	
17. Puedo controlar rápidamente mis emociones y recuperar la concentración	.45	
40. Al despertar por las mañanas me siento excitado en relación con los entrenamientos y competiciones.	.43	
24. Realizo respiros durante la competición.	-.41	
32. Durante la competición utilizo imágenes que me ayudan a rendir mejor.	.41	
9. Me pongo nervioso durante la competición	-.4	.35
37. Puedo permanecer tranquilo durante la competición pese a que aparezcan problemas perturbadores.	.34	.31
16. Los errores durante la competición nos hacen sentir y pensar negativamente.		.74
20. Cuando las cosas se vuelven contra mí durante la competición tiendo a decaerme.		.69
15. Mi confianza la pierdo fácilmente.		.64
14. Durante la competición tengo autoconversaciones negativas.		.59
10. En los momentos críticos de la competición me da la impresión de que mi cabeza va muy deprisa.	-.33	.55
23. Durante la competición siento que mis músculos se tensan y creo que no me van a responder.		.52
3. Llego a distraerme y perder mi concentración durante la competición.		.51
30. Cuando juego, las situaciones como el viento, las trampas del rival, los malos arbitrajes, me alteran y hace que me derrumbe		.49
2. Me enfado y frustró durante la competición.		.48
31. Durante la competición pienso en errores pasados o en oportunidades perdidas.		.48
1. Durante la competición me veo más como un perdedor que como un ganador		.46
38. Me desconcentro fácilmente.		.43
33. Estoy aburrido y sin ganas de hacer las cosas.	.34	.35

Nota. PP= Pensamientos Positivos, PN=Pensamientos Negativos. Fuente: Elaboración Propia

Confiabilidad del IPED

En cuanto a la confiabilidad de la escala de IPED en la muestra (n=269), se procedió a realizar el análisis de consistencia interna alfa de Cronbach, en el cual se analizaron los ítems de pensamientos positivos asociados al rendimiento. En cuanto a este, se optó por eliminar el ítem 24 dado que presentaba una carga factorial negativa considerándose no aceptable (Stevens, 1992). La confiabilidad de esta dimensión fue finalmente de .94 y las correlaciones totales de elementos corregida se encontraron entre .77 y .38 (Ver Tabla 9).

Análisis descriptivos

La tabla 3 permite observar que la dimensión Actitud hacia las capacidades, de la escala de *Flow*, obtuvo el mayor puntaje de promedio (M=3.91, DE= .54). Mientras que en el menor puntaje de promedio fue el de la dimensión Pensamientos negativos, del IPED (M= 3.43, DE= .76).

Tabla 3

Análisis descriptivos de las dimensiones de la escala de la escala de Flow y del IPED

Dimensión	N	Mínimo	Máximo	Media	DE
Actitud hacia las capacidades	156	2	5	3.91	.54
Sensaciones durante la competencia	156	2	5	3.64	.55
Pensamientos positivos	156	1	5	3.63	.76
Pensamientos negativos	156	1	5	3.43	.69

Nota: DE= Desviación Estándar. Fuente: Elaboración propia.

Análisis inferencial

Como parte del análisis de las correlaciones entre las variables y de los resultados inferenciales, se realizó una prueba de normalidad para determinar el tipo de distribución de estas. Se optó por el test de Kolmogorov-Smirnov dado que el tamaño de la muestra es superior a 50. De acuerdo con los resultados, se encontró un coeficiente de K-S de .97 ($p > .05$) con una significancia de .31 para los puntajes de actitud hacia las capacidades de la escala de *Flow*. Por otro lado, arroja un coeficiente de K-S de 1.00 con una significancia de .27 ($p > .05$) para los puntajes de sensaciones durante la competencia de la escala de *Flow*. Por ello, se afirma que los datos se aproximan a una distribución normal, motivo por el cual para el respectivo análisis se debe hacer uso de una prueba paramétrica, específicamente la prueba de correlación de Pearson.

En cuanto al IPED, el análisis arroja un coeficiente de K-S de 1.47 con una significancia de .03 ($p < .05$) para la subescala de pensamientos positivos durante la competencia. Dado que los datos se aproximan a una distribución no normal, para el respectivo análisis se debe usar una prueba no paramétrica, específicamente la prueba de correlación de Spearman. Por otro lado, el análisis arroja un coeficiente de K-S de .62 con una significancia de .84 ($p > .05$) para la subescala de pensamientos negativos durante la competencia. Dado que los datos se aproximan a una distribución normal, para el respectivo análisis se debe usar una prueba paramétrica, específicamente la prueba de correlación de Pearson.

Como se puede apreciar en la Tabla 4, se encontró una correlación positiva en cuanto a la dimensión de actitud hacia las capacidades y sensaciones durante la competencia de la escala de *Flow* ($r = .58$, $p < .01$). Esto quiere decir que, mientras mayor control y seguridad tenga el deportista sobre sus capacidades mayores serán las sensaciones asociadas a la experiencia de *flow* durante la competencia. Así mismo, se encontró una correlación positiva y significativa entre la dimensión de actitud hacia las capacidades de la escala de *Flow* y pensamientos

negativos del IPED ($r = .28, p < .01$); y una correlación positiva y significativa entre sensaciones durante la competencia de la escala de Flow y pensamientos negativos del IPED ($r = .58, p < .01$). En este sentido, en el caso de los nadadores a mayor experiencia de *flow* mayores son los pensamientos de crítica asociados al rendimiento.

Tabla 4

Matriz de correlación para las dimensiones de actitud hacia las capacidades y sensaciones durante la competencia de la escala de Flow y pensamientos negativos del IPED

Correlación de Pearson	AC	PN
Actitud hacia las capacidades		.28**
Sensaciones durante la competencia	.58**	.58**

Nota. ** La correlación es significativa al nivel .01 (bilateral). AC= Actitud hacia las capacidades, SC= Sensaciones durante la competencia, PN= Pensamientos negativos. Fuente: Elaboración propia.

Por un lado, como se muestra en la Tabla 5, los pensamientos positivos del IPED se relacionan positiva y significativamente con la actitud hacia las capacidades de la escala de Flow ($Rho = .41, p < .01$). Esto quiere decir, que mientras mejor perciban sus capacidades los nadadores tendrán más pensamientos positivos asociados a su rendimiento. Así mismo, se evidencia que los pensamientos positivos del IPED tienen una relación positiva y significativa con las sensaciones durante la competencia de la escala de *Flow* ($Rho = -.18, p < .05$). En este sentido, a mayor sean los pensamientos positivos acerca del rendimiento los deportistas sentirán que se encuentran más inmersos en la experiencia de Flow. Finalmente, se encuentra una relación positiva y significativa entre los pensamientos positivos del IPED y los pensamientos negativos de la misma escala ($Rho = .31, p < .01$). Esto quiere decir, que a mayores pensamientos positivos acerca del propio rendimiento surgen a su vez mayores críticas acerca del mismo.

Tabla 5

Matriz de correlación para las dimensiones de actitud hacia las capacidades y sensaciones durante la competencia de la escala de Flow, pensamientos negativos con pensamientos positivos del IPED

	Pensamientos positivos
Actitud hacia las capacidades	.41**
Sensaciones durante la competencia	.18**
Pensamientos negativos	.31**

Nota. ** La correlación es significativa al nivel .01 (bilateral). AC=Actitud hacia las capacidades, SC= Sensaciones durante la competencia, PN= Pensamientos negativos Fuente: Elaboración propia.

Discusión

El objetivo de esta investigación fue estudiar la relación entre la presencia del *Flow* y las habilidades psicológicas deportivas en nadadores de competencia. Para ello, se trabajó con 156 nadadores de competencia pertenecientes a diversos clubs de lima metropolitana. Así mismo, se utilizó la escala de estados *Flow* versión traducida al castellano por García-Calvo et al. (2008) y el inventario psicológico de ejecución deportiva (IPED) traducida al castellano por Raimundi, Reigal y Hernández (2016).

La presente investigación partió de sostener que existe una relación entre la presencia del *Flow* y las habilidades psicológicas deportivas. Basando está hipótesis en estudios anteriores realizados entre *Flow*, ansiedad, estados emocionales y rendimiento en deportistas hispanos y latinoamericanos (Torregrosa y Roca, 2006; López-Torres et al., 2007).

En cuanto a los resultados, se obtuvo una correlación significativa entre actitudes hacia las capacidades características de la experiencia de *flow* y los pensamientos positivos asociados al rendimiento lo que va de acuerdo con lo esperado.

Las puntuaciones altas en la actitud hacia las capacidades se encuentran asociadas a que el deportista durante la competencia siente control total de su cuerpo, presenta una atención centrada en el objetivo y cree que sus habilidades son suficientes para superar los desafíos al que se enfrenta. Por otro lado, los pensamientos positivos se encuentran asociados a que el deportista se pueda visualizar a sí mismo superando situaciones difíciles y ejecutando acciones complejas.

Teniendo en cuenta ambos puntos, si el deportista logra regular su nivel de tensión, sus reacciones emocionales y diálogo interno, puede rendir al nivel que es física y técnicamente capaz (Carrasco, Brustad y García, 2007). Es por eso que, los nadadores de competencia para alcanzar su máximo desempeño deben presentar ciertas características como lo son el disfrute a la superación de desafíos, de sentirse competente y probar sus habilidades (Guillén y Alvaréz-

Male, 2010), así como un elevado nivel de autoconfianza (De Andrade; Salguero; Gonzáles-Boto y Márquez, 2005).

En el caso de los participantes de esta investigación, donde la media de edad es 15.76 años, el mantener actitud positiva hacia sus capacidades es fundamental para su permanencia y óptimo desempeño en este deporte, ya que el pertenecer a una categoría de competencia implica sacrificios de alimentación, salidas, amigos que el atleta sólo estará dispuesto a cumplir en pos de las metas que crea que puede alcanzar en este deporte. Es por esto, que en la medida que el nadador se sienta competente y disfrute del desafío que se encuentra asociado a esta práctica deportiva podrá mantener una alta motivación de continuar nadando a pesar de los sacrificios que conlleve.

Cabe resaltar que para lograr esta actitud de manera constante es fundamental el rol que desempeñan los entrenadores y padres, estos últimos sobre todo en la etapa de la niñez dado que ambos tienen una gran influencia en los deportistas (Guillén y Álvarez-Malé, 2010).

Así mismo, conforme a lo esperado se dio una correlación significativa entre las sensaciones durante la competencia de la escala de *Flow* y los pensamientos positivos del IPED.

Jackson y Csikszentmihalyi (1999) destacan que el deporte presenta una oportunidad especial para que estado de *flow* se pueda dar, ya que la práctica deportiva se encuentra asociada diversas cualidades positivas y mayores niveles de implicación, deseo, desafío y placer que otras actividades.

Las sensaciones durante la competencia de la escala de *Flow* se encuentran asociadas al disfrutar de la actividad en sí misma, realizar una ejecución automática, la transformación del tiempo y realizar la actividad sin preocuparse por lo que los otros puedan estar pensando. Por otro lado, como se ha mencionado anteriormente, los pensamientos positivos del IPED se encuentra relacionados con el creer que un mismo puede superar situaciones difíciles y complejas.

En el caso, de los participantes de esta muestra, el poder mantener una sensación de disfrute hacia la competencia y sentir que su ejecución se da de manera fluida y automática puede elevar sus pensamientos positivos hacia sus capacidades de lograr llegar a la meta con éxito, y por ende, aumenta la probabilidades de desempeñarse de manera óptima.

Por otro lado, el potenciar tanto las sensaciones de disfrute y pensamientos de disfrute durante la competencia puede tener un impacto positivo en los nadadores no solo en el aumento

del rendimiento deportivo (Raimundi y Hernández, 2013), sino en el incremento de la sensación de bienestar psicológico (Molina y Castillo, 2007).

En los nadadores, y principalmente en aquellos que son jóvenes como los de esta muestra, el poder incrementar la sensación de bienestar psicológico puede beneficiar a mantener una mayor tolerancia a la frustración, regulación emocional y, por lo tanto, disminuir la presencia del *burnout*, el cual como se ha mencionado anteriormente es una de las principales causas de deserción deportiva en esta población.

Diversos trabajos en el campo de la psicología del deporte han mostrado la gran importancia que tiene el *flow* en la adherencia al deporte y en el rendimiento (Lazarovitz, 2004). Esto se debe a que el *flow* — como ya se ha evidenciado anteriormente — es un estado de experiencia óptima, en el que hay un equilibrio entre la actividad que se tiene y el reto que se plantea (López-Torres et al., 2007; Mesurado, 2010; Moreno, Villodre, Martínez y Cervelló, 2005; Orta-Cantón y Sicilia-Camacho, 2015; Torregrosa y Roca, 2006). Teniendo en cuenta esto, si bien la autoconfianza es clave para llevar al máximo el rendimiento en el deportistas; el exceso de confianza provoca que el deportista tenga una seguridad falsa de sí mismo, lo que hace que su rendimiento disminuya al pensar que no tiene por qué esforzarse para lograr sus metas, o vencer al rival (Casal, Goiburo y Navarro, 2015).

Por otro lado, a pesar de esperarse una relación inversa, se encontró una relación directa y significativa entre los pensamientos positivos y negativos.

Estudios asociados a los estados emocionales negativos y principalmente a la ansiedad cognitiva demuestran que la ansiedad puede asociarse a malos rendimientos en la medida en que incidan negativamente sobre los procesos atencionales, la toma de decisiones y el control emocional. Sin embargo, cuando los estados emocionales negativos caen dentro de la zona individual de funcionamiento óptimo y el deportista posee un alto grado de autoconfianza, el rendimiento puede aumentar de manera significativa, por lo que existe un rango dónde los estados emocionales negativos se correlacionan con ejecuciones óptimas. En este sentido, la variable que determinaría de que manera el deportista interpreta los síntomas que generar la preocupación es la autoconfianza (Fernández, Godoy-Izquierdo, Janes Sánchez, Gómez-Millán y Vélez, 2015).

En el caso de la muestra, el mantener un balance entre pensamientos positivos asociados a tener confianza sobre sus capacidades como deportistas, así como el disfrute por la actividad, y a su vez mantener una postura crítica consigo mismo es esencial, puesto que permite que el

nadador se esfuerce y se encuentre motivado por realizar la actividad mientras reconoce y aprende de sus errores.

Por otro lado, el lograr mantener un equilibrio entre los pensamientos negativos y positivos pueden traer en los deportistas no solo beneficios en su rendimiento deportivo sino en otros ámbitos como el académico. En cuanto a este punto, estudios sobre la autopercepción de habilidad y esfuerzo académico en situaciones hipotéticas de éxito y fracaso, indican que el fracaso académico es atribuido a falta de esfuerzo, mientras que el éxito se encuentra asociado tanto a la habilidad como al esfuerzo (García, 2002).

Finalmente, se concluye que la hipótesis se cumplió de manera parcial. Dado que si bien, los pensamientos positivos se encontraban relacionados de manera directa y significativa con las características de la experiencia de *flow*, también se encontró una relación significativa y directa con los pensamientos negativos, principalmente, con respecto a las sensaciones durante la competencia. Por otro lado, esta investigación aporta a futuros estudios en Latinoamérica sobre psicología deportiva y bienestar en deportistas, principalmente, en natación donde las investigaciones son escasas.

Entre las limitaciones del presente trabajo se encuentra el tamaño de muestra. Si bien, el acceso a este tipo de población tiene una mayor dificultad se recomienda para futuras investigaciones ampliar el número de participantes con el fin de incrementar la validez externa del estudio. Por otro lado, dado que la escala de *flow* debe ser utilizada durante la ejecución del deporte, la aplicación de ambos instrumentos se realizó durante una competencia; motivo por el que los ruidos pueden haber ocasionado que los participantes no puedan concentrarse de manera adecuada en responder el cuestionario y se muestren con un mayor nivel de ansiedad al responder el cuestionario de IPED. Por lo que se recomienda en nuevas investigaciones utilizar escalas que midan con fiabilidad la variable de *flow* post-competencia.

Así mismo, tanto la escala de *Flow* como el IPED contaban con una cantidad de ítems extensa de ítems, 42 y 36 respectivamente, lo que pudo generar fatiga en los participantes y respuestas automáticas en quienes se encontraban próximos a competir. Por lo cual se recomendaría utilizar en próximas investigaciones versiones reducidas de estas escalas.

Además, se recomienda para futuras investigaciones incorporar una medida objetiva del rendimiento real del deportista para poder realizar la comparación con la percepción que manifiesta en los resultados de las escalas. Así mismo, podrían incluir variables de estudio como el rendimiento académico, bienestar psicológico y regulación emocional para ver si influyen la relación que se quiso estudiar en esta investigación.

Finalmente, sería importante realizar estudios longitudinales con los participantes para determinar si la presencia del *flow*, permanece en el tiempo y la presencia de los pensamientos positivos y negativos asociados a la ejecución deportiva varían de acuerdo con la etapa de vida en la que se encuentra la personas.

Referencias

- Amado, D., Sánchez-Miguel, A., Leo, F., Sánchez-Oliva, D y García-Calvo, T. (2012). Desarrollo de un modelo de motivación para explicar el flow disposicional y la ansiedad en bailarines profesionales. (Tesis doctoral). Universidad de Extremadura, Las Palmas-Gran Canaria.
- Bisquerra, R. (1989). Métodos de investigación educativa: Guía práctica. Barcelona: CEAC
- Cantón, E., Checa, I y Ortín, F. (2009). Intervención psicológica con un nadador de medio acuático abierto. *Cuadernos de psicología del deporte*, 9 (2), 57-61.
- Carlin, M. (2009). Análisis de los motivos de retirada de la práctica deportiva y su relación con la orientación de meta en deportistas universitarios. *Cuadernos de psicología del deporte*, 9 (1), 85-99.
- Carrasco, A., Brustad, R., García, A. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revisita iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 2 (2), 31-52.
- Casal, P., Goiburo, L y Navarro, N. (2015). Caracterización de las creencias de jóvenes jugadores de padel (federados y recreativos), sobre la relación entre la autoconfianza y el rendimiento deportivo. (Tesis de grado). Universidad nacional de Mar de Plata, Mar de plata-Argentina.
- Cervantes, J., Rodas, G y Capdevilla, L. (2009). Perfil psicofisiológico de rendimiento en nadadores basado en la variabilidad de la frecuencia cardíaca y en estados de ansiedad precompetitiva. *Revista de psicología del deporte*, 18 (1), 37-52.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Fluir (Flow)*, Una psicología de la felicidad. Barcelona: España Kairós, S.A.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Aprender a fluir*. Barcelona: España. Editorial Kairos S.A.
- De Andrade, A., Salguero, A., Gonzales-Boto, R y Márquez, S. (2005). Habilidad física percibida en nadadores de competición brasileños. *Cuadernos de psicología del deporte*, 5 (1), 245-251.
- Fernández, M., Godoy-Izquierdo, D., Janes Sánchez, J., Gómez-Millán, M y Vélez, M. (2015). Flow y rendimiento en corredores de maratón. *Revista de Psicología del Deporte*, 24 (1), 9-19.
- Garcés de los Fayos, E y Benedicto, L. (2003). Hacia un modelo teórico explicativo de burnout en deportistas: una propuesta integradora. *Revista de psicología y pedagogía*, 2 (2), 221-242.
- García, L. (2002). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes de psicología de la UNMSM. *Revista de investigación en psicología*, 5 (1), 35-51.
- García-Calvo, T., Jiménez, R., Santos-Rosa, F., Reina, R y Cervelló, E. (2008). Propiedades psicométricas de la versión adaptada al castellano de la escala de estados de Flow. *The spanish journal of psychology*, 11(2), 660-669.
- Gené, P y Latinjak, A. (2014). Relación entre necesidades básicas y autodeterminación en deportistas de élite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14 (3), 49-56.
- Gómez-Mármol, A y Sánchez-Alcaraz, J. (2012). Prevalencia del síndrome de Burnout en nadadores y estrategias de prevención. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 21 (7), 36.
- González, M. (2010). Evaluación psicológica en el deporte: Aspectos metodológicos y prácticos. *Papeles del psicólogo*, 31(3), 250-258.

- Guillén, F y Álvarez- Malé, M. (2010). Relación entre los motivos de la práctica deportiva y la ansiedad en jóvenes nadadores de competición. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 5 (2), 233-252.
- Hernández, A. (2006). Un cuestionario para la evaluación psicológica de la ejecución deportiva: Estudio complementario entre TCT y TRI. *Revista de psicología del deporte*, 15 (1), 71-93.
- Hernández, A., Morales, V y Azahara, A. (2013). Efectividad de una intervención psicológica con un nadador de aguas abiertas. *Sociedad Iberoamericana de psicología del deporte*, 2 (1), 31-46.
- IBM. (1989). IBM SPSS advanced statistics 21. New York: IBM.
- Jackson, S y Csikszentmihalyi, M. (1999). Flow en los deportes. Reino Unido: Human Kinetics.
- Jackson, S y Erklund, R. (2002). Asseding Flow in physical activity: the Flow State Scale- 2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of sport y exercise psychology*, 24 (2), 133-150.
- Jackson, S y Marsh, H. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: the flow state scale. *Journal of sport y exercise psychology*, 18 (1), 17-35.
- Jackson, S., Ford, S., Kimiecik, J y Marsh, H. (1998). Psychological Correlates of flow in sports. *Journal of sports y exercise psychology*, 4 (1), 358-378.
- Lazarovitz, S. (2004). Team and individual flow in female ice hockey players: the relationships between flow group cohesion and athletic performance. *The sciences y engineering*, 65 (1), 480-498.
- López-Torres, M., Torregrosa, M y Roca, J. (2007). Características del “flow”, ansiedad y estado emocional, en relación con el rendimiento de deportistas de elite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7 (1), 25-44.
- Meroño, L., Calderón, A y Hastie, P. (2016). Effect of sport education on the technical learning and motivational climate of junior high performance swimmers. *Revista internacional de ciencias del deporte*, 44 (1), 182-198.
- Mesurado, B. (2010). La experiencia de Flow o experiencia óptima en el ámbito educativo. *Revista latinoamericana de psicología*, 42 (2), 183-192.
- Molina-García, J., Castillo, P. (2007). Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. Motricidad. *European Journal of human movement*, 18 (1), 79-91.
- Montoya, O. (2007). Aplicación del análisis factorial a la investigación de mercados. Caso de estudio. *Ciencia y Técnica*, 1(35), 281-286.
- Moreno, J., Cervelló, E y Gonzáles-Cutre, D. (2006). Motivación autodeterminada y flujo disposicional en el deporte. *Anales de psicología*, 22 (2), 310-317.
- Moreno, J., Cano, F., Gonzáles-Cutre, D., Cervelló, E y Ruiz, L. (2009). Flow disposicional en salvamento deportivo: una aproximación desde la teoría de. *Revista de psicología del deporte*, 18 (1), 23-35.
- Moreno, J., Viollodre, N., Martínez, C y Cervelló, E. (2005). Motivación, disciplina, coeducación y estado de flow en educación física: diferencias según la satisfacción, la práctica deportiva y la frecuencia práctica. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5 (1), 225-243
- Orta-Cantón, A y Sicilia-Camacho, A. (2015). Investigando los momentos óptimos en el deporte: una revisión del constructo de flow. *Revista Brasileira de Ciencias del Deporte*, 37 (1), 96-103.
- Pimienta, R. (2000). Encuestas probabilísticas vs. No probabilísticas. *Política y Cultura*, 13 (1) 263-276.

- Pozo, A. (2007). Intensidad y dirección de la ansiedad competitiva y expectativas de resultados en atleta y nadadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 16 (2), 137-15.
- Raimundi, M y Hernández, A. (2013). Características psicológicas y rendimiento en deportistas argentinos: diferencias por género y nivel competitivo. En: XIV Congreso Internacional sobre la Psicología del deporte, Pontevedra.
- Raimundi, M., Reigal, R y Hernández, A. (2016). Adaptación argentina del inventario psicológico de ejecución deportiva (IPED): validez, fiabilidad y precisión. *Cuadernos de psicología del deporte*, 16 (1), 211-222.
- Rodríguez, A., Morera, M., Barrantes, K y Ugalde, J. (2014). Relación entre los factores motivacionales, la edad y el sexo en las personas participantes de un proyecto de natación. *Revista de ciencias del movimiento y salud*, 11(1), 13-25.
- Ruiz, L. (2003). Rendimiento deportivo optimización y excelencia en el deporte. *Revista de Psicología del deporte*, 8 (2), 235-248.
- Shimokawa, J. (2016). El *flow* y los estados de ánimo: Un estudio correlacional en deportistas. (Tesis de pregrado). Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Perú-Lima.
- Torregrosa, M y Roca, J. (2006). Características y Relaciones de “Flow”, Ansiedad y Estados Emocionales con el Rendimiento Deportivo en Deportistas de Elite. (Tesis doctoral). Universidad Autónoma de Barcelona, Barcelona-España.
- Velázquez, M y Guillén, N. (2007). Regulación emocional en nadadores en proceso de formación deportiva, categoría infantil. *Avances en psicología latinoamericana*, 25 (2), 112-125.