

PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS DE UN CUESTIONARIO PARA ESTUDIAR EL *FLOW CONTEXTUAL*

Antonio Hernández Mendo, Verónica Morales Sánchez
y José David Triguero Florido
Facultad de Psicología. Universidad de Málaga, España

RESUMEN: Este trabajo forma parte de una investigación de mayor alcance dedicada al conocimiento de las prácticas deportivas denominadas genéricamente con el nombre de *turismo activo*. Se pretende estimar las relaciones de éstas con la vivencia de sensaciones denominadas *experiencia óptima o experiencia flow*. Éste modelo, desarrollado por Csikszentmihalyi, ha sido ampliamente estudiado en la literatura científica y ha dado lugar a multitud de estudios, uno de los ámbitos de investigación más fecundos es el deportivo, especialmente en lo referido al alto rendimiento y a la motivación. En este trabajo se presenta la escala elaborada para evaluar el estado flow producido por el entorno y denominado flow contextual. El estudio se lleva a cabo con dos muestras de 100 y 586 personas (686 en total). La edad media de las personas encuestadas se sitúa en 24.79 años, el rango de edad oscila de 61 años. La distribución por género el 58.4% son hombres y el 41.6% mujeres. Los resultados obtenidos tanto en el AFE como AFC son óptimos.

PALABRAS CLAVE: Flow, experiencia óptima, escala.

Manuscrito recibido: 26/12/2012

Manuscrito aceptado: 01/05/2013

Dirección de contacto: Antonio Hernández Mendo. . Dpto. Psicología Social, Antropología Social, Trabajo Social y Servicios Sociales. Facultad de Psicología, Universidad de Málaga.
Campus de Teatinos, s/n. 29071 Málaga, España.
Correo-e.: mendo@uma.es

PSYCHOMETRIC PROPERTIES OF A QUESTIONNAIRE TO STUDY THE CONTEXTUAL FLOW

ABSTRACT: This work is part of a wider investigation of knowledge dedicated to sports practices generically called active tourism. Estimations their relations with the experience of sensations called optimal experience or flow experience. This model, developed by Csikszentmihalyi, has been extensively studied in the literature and has led to many studies, one of the most fertile areas of research is the sport, especially when it comes to high performance and motivation. This paper presents the scale developed to assess the state flow produced by the environment and called contextual flow. The study was conducted with two samples of 100 and 586 individuals (total). The average age of respondents is at 24.79 years, range in age from 16 to 61 years. The gender distribution, 58.4% men and 41.6% women. The results obtained in both the AFE and AFC are optimal.

KEYWORDS: Flow, Optimal experience, Scale.

PROPRIEDADES PSICOMÉTRICAS DE UM QUESTIONÁRIO PARA ESTUDAR O FLOW CONTEXTUAIS

RESUMO: Este trabalho é parte de uma investigação mais ampla de conhecimento dedicado a práticas esportivas genericamente chamados de turismo activo. Estimativas suas relações com a experiência de sensações chamados experiência ótima ou experiência de fluxo. Este modelo, desenvolvido por Csikszentmihalyi, tem sido amplamente estudado na literatura e tem levado a muitos estudos, uma das áreas mais férteis da pesquisa é o esporte, especialmente quando se trata de alto desempenho e motivação. Este artigo apresenta a escala desenvolvida para avaliar o fluxo de estado produzido pelo ambiente e chamado fluxo contextual. O estudo foi realizado com duas amostras de 100 e 586 indivíduos (686 no total). A idade média dos entrevistados é de 24,79 anos, na faixa de idade de 16 a 61 anos. A distribuição de sexo, os homens 58,4% e as mulheres 41,6%. Os resultados obtidos em ambos os AFE e AFC são óptimas.

PALAVRAS-CHAVE: Fluxo, Ótima experiência, De escala.

El concepto de experiencia asociada al tiempo de ocio y la recreación está siendo ampliamente abordado en la actualidad no sólo desde el ámbito científico sino también desde la economía y el marketing, que ha descubierto en él una de las claves que explican los procesos de toma de decisiones en los consumidores. El hito que desencadena esta tendencia es la introducción del concepto de *economía de la experiencia* por Pine y Gilmore, (2000) para explicar la mercantilización de la experiencia de ocio en la sociedad actual. Las aportaciones de Csikszentmihalyi (1975, 1988, 1990, 1992, 1993) a través del concepto *experiencia óptima*, está determinando una parte importante de la investigación científica sobre la experiencia de ocio y deporte en las últimas dos décadas. El concepto *experiencia de flow o experiencia óptima* aparece en la literatura científica hace tres décadas como aportación de Mihaly Csikszentmihalyi. Este concepto es desarrollado ampliamente en su obra *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (1990) y desde entonces no ha dejado de ejercer influencia en distintas líneas de investigación en diversas disciplinas.

La idea central de este concepto hace referencia a los estados de conciencia que se generan en las personas cuando viven *experiencias óptimas*, normalmente asociadas a la realización de determinadas actividades en las que es necesario involucrar todas las capacidades de atención y habilidad de cada sujeto. Dichas *experiencias óptimas* han sido definidas, a través de la investigación científica, como experiencias donde la idea *fluir* es la más ilustrativa del significado descrito por los usuarios investigados, de tal manera que se describe como *un estado donde la persona se encuentra completamente absorta en una actividad para su propio placer y disfrute, durante el cual, el tiempo vuela y las acciones, pensamientos y movimientos se suceden unas a otras sin pausa* (Csikszentmihalyi, 1975). Todo el ser está envuelto en esta actividad, y la persona utiliza sus destrezas y habilidades llevándolas hasta el extremo. El término *flow* se eligió para referirse a este fenómeno porque era utilizado por las personas entrevistadas para describir este tipo de experiencias y por su corta pronunciación (Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1998).

Csikszentmihalyi (1975) informa que la realización de ciertas actividades genera momentos de experiencia óptima, mientras permanecen absortos de una forma intensa y agradable, experimentando una pérdida de la autoconciencia (Rodríguez-Suárez y Agulló-Tomás, 2002; Hernández-Mendo y González-Fernández, 1995, Hernández-Mendo, 1999; Hernández-Mendo y Morales-Sanchez, 2005). Csikszentmihalyi denomina *flow*, a esta experiencia y considera que aparece cuando existe un equilibrio entre habilidades y desafíos. Este tipo de experiencia es descrita directamente en *Beyond boredom and anxiety* (1975). En cuanto a la psicología social, las investigaciones sobre experiencia de *flow* han mostrado su carácter de concentración y activación y su repercusión en la creatividad y el control (Deci y Ryan, 1991; Hernández-Mendo, 1999; Mannell, 1979, 1980). Csikszentmihalyi (1975, 1988, 1990) describe los niveles y mecanismos de actuación. Pero además, si se tienen en cuenta los campos de aplicación de este

modelo, que van desde el tiempo libre hasta los estados de conciencia de los deportistas de élite en competiciones de alto nivel, pasando por nuestra actividad cotidiana, se puede afirmar que es un modelo de gran alcance, en la medida que explica realidades propias de situaciones muy diversas. Csikszentmihalyi construye un modelo que explica los distintos mecanismos que intervienen en el proceso de oscilación del tedio a la ansiedad que experimentan los seres humanos. Esta teoría describe un estado de alto nivel de atención y conciencia al que se llega a través de la *experiencia óptima*. Este estado es definido, así mismo, por oposición al concepto de *entropía psíquica*, que viene definido por similitud al concepto de *entropía*, y hace referencia a la dispersión de la atención y la energía psíquica. Para articular el modelo, Csikszentmihalyi establece tres niveles de teleonomía. La teleonomía es un término acuñado por Jaques Monod (1970) para referirse a la calidad de aparente propósito y de orientación a objetivos de las estructuras y funciones de los organismos vivos, la cual deriva de su historia y de su adaptación evolutiva para el éxito reproductivo. El término fue acuñado por Monod por contraposición al de teleología (aplicable a finalidades que son planeadas por un agente que pueda internamente modelar o imaginar varios futuros alternativos, proceso en el cual tiene cabida la intención, el propósito y la previsión), por tanto la teleonomía es un concepto cercano a la teleología, diferenciándose de este último en que implica una dirección sin causalidad (Hernández-Mendo y Morales, 2006). Los tres niveles de teleonomía son: (1) Teleonomía genética, (2) Teleonomía cultural y (3) Teleonomía del self. Así podemos considerar que (1) *La teleonomía genética* hace referencia a la tendencia de los patrones biológicos a replicar su tipo a lo largo del tiempo. Según Pastor (2002) es el procedimiento más natural para construir el *self* alrededor de una jerarquía de metas. La teleonomía genética es la fórmula más primitiva puesto que el sujeto identifica sus metas con las instrucciones inscritas en el código genético. Sin embargo, en ocasiones, estos instintos, impulsos o pulsiones, según las distintas denominaciones al uso, que generalmente están ligados a las funciones biológicas (comer, reproducirse, etc.), se convierten en metas que no pueden satisfacerse con el simple restablecimiento del estado homeostático. En estos casos, en los que la conducta se relaciona con el placer, el sujeto seguirá comiendo, por ejemplo, a pesar de haber superado el fin nutricional porque también le es necesario para mantener un *self* ordenado. Por su parte (2) la *Teleonomía cultural*, hace referencia a la tendencia a imponer las normas y valores sociales sobre la conducta humana con el fin de reproducirse a lo largo de generaciones. Así, ésta puede construirse alrededor de metas que, fundamentalmente, impliquen conductas de participación. Y finalmente, (3) la *Teleonomía del self*, se refiere al resultado del conocimiento que la conciencia genera sobre sí misma. Su estructura se organiza mediante la información relacionada con el propio cuerpo, los recuerdos del pasado y las metas futuras. Tiene como función la mediación entre las instrucciones genéticas que se manifiestan como impulsos instintivos y las instrucciones

culturales que aparecen como normas y reglas. Siguiendo a Pastor (2002), cuando se plantea un conflicto con estas metas individuales, los estados de *entropía psíquica* que se producen se concretan como una condición en la que se genera *ruido* en el sistema de procesamiento de información y que se experimentará de diversas maneras, según con que tipos de información, metas o recuerdos se establezca el conflicto. Cuando todos los contenidos de la conciencia se encuentran ubicados armónicamente entre sí y con las metas que define el *self*, el estado psíquico adquiere un carácter de *negentropía psíquica* o *experiencia óptima*. El control de la experiencia conlleva el control sobre el pensamiento, la emoción y la voluntad. Una vez estructurado el *self* en la conciencia, su meta principal se orientará hacia su propia supervivencia mediante la reproducción de aquellos estados de conciencia que sean coincidentes con esta meta y la eliminación de aquellos otros que estén en contradicción con ella o amenacen la existencia del propio *self*. Estas metas no serán sino los intereses específicos de cada *self* que, de forma jerarquizada, constituirán su propia estructura.

La *experiencia óptima* se asocia así mismo al concepto de *personalidad autotélica*, que hace referencia al tercer nivel de teleonomía, o *teleonomía del self* en la que el yo-individual se hace realidad y desaparece el yo social. Csikszentmihalyi (1988) considera que existen diferencias individuales en cuanto a la capacidad de experimentar el estado de flujo, de tal manera que hay personas más propensas a ello, lo que se conoce como *personalidad autotélica*. Esta personalidad es la consecuencia de la combinación entre la herencia biológica y el aprendizaje (Csikszentmihalyi, 1990).

Así, la aparición de este tipo de experiencias exige la existencia de un delicado balance entre los retos percibidos y las habilidades del sujeto. Cada acción que requiera una habilidad puede producir una *experiencia autotélica*, sin embargo el estado *flow* solamente aparece en actividades altamente estructuradas, cuando se adquiere el control de la atención y resulta más fácil mantener el equilibrio entre retos y habilidades.

En las dos últimas décadas, diferentes investigaciones (Cervelló, Santos-Rosa, García-Calvo, Jiménez e Iglesias, 2007; Jackson, 1992, 1996; Jackson, Thomas, Marsh y Smethurst, 2001) han analizado el concepto de estado *flow* en el deporte, con el objetivo de identificar las condiciones que facilitan su aparición. La medida del estado *flow* en el deporte tiene diversos referentes en la literatura científica. Por una parte, la *Escala de Flow situacional* (FSS) de Jackson (2000), traducida y validada por Cervelló, Nerea, Jiménez, García y Santos-Rosa (2001), estima los factores de las prácticas deportivas que condicionan la aparición del estado *flow*. Por otra parte, el *Dispositional Flow Scale* (DFS) (Jackson et al., 1998), y la versión en español *Cuestionario de Flujo Disposicional* (Cervelló, Santos-Rosa, García-Calvo, Jiménez e Iglesias, 2007), ha sido utilizado en diferentes trabajos (Cervelló, Fenoll, Jiménez, García y Santos-Rosa, 2001; Santos-Rosa, 2003) con el objetivo de estimar la predisposición de los deportistas a experimentar el estado *flow*, lo que se conoce como *personalidad autotélica* (Csikszentmihalyi, 1990).

Ambas herramientas, sin embargo, adolecen de escalas que estimen la variabilidad asociada a la singularidad de los escenarios posibles. Hasta el momento no existe ningún instrumento que permita estimar el estado *flow* en actividades que, trascendiendo las fronteras del concepto *deporte*, se caracterizan por *anidar* en escenarios singulares que son inherentes al desarrollo del evento y lo condicionan. Estas actividades, fronterizas entre deporte, recreación y turismo son conocidas como *niche sport, recreative and tourism events*, (Wheaton y Beal, 2003).

Las actividades consideradas en este estudio abarcan un amplio y heterogéneo espectro en entornos naturales que no siempre presentan los rasgos característicos del deporte o exigen destrezas concretas. Por el contrario, son actividades ligadas a la interpretación del paisaje, las visitas guiadas, el ecoturismo o el tránsito por espacios acondicionados.

El objetivo de este trabajo ha sido la construcción de una herramienta que evalúe el estado *flow* en actividades *anidadas* en *escenarios* que singularizan y condicionan su desarrollo. El concepto utilizado para definir este estado ha sido *flow contextual*. Éste hace referencia al conjunto de sensaciones que pueden surgir al realizar actividades de ocio activo (*niche events*) en escenarios de gran singularidad. Está compuesto por seis dimensiones: información, motivaciones, expectativas, percepción del escenario, percepción de requerimientos de la actividad y experiencia *flow* percibida.

Este estudio describe el procedimiento de construcción y validación de un cuestionario denominado *Cuestionario de Flow Contextual (CFC)*, compuesto por seis escalas que estiman cada una de las seis dimensiones citadas:

MÉTODO

Participantes

El estudio del *Cuestionario de Flow Contextual (CFC)*, se ha realizado a través del estudio de dos submuestras de 100 y 586 personas (686 en total) con el objetivo de realizar una validación cruzada. La edad media de las personas encuestadas se sitúa en 24.79 años, con una moda de 22 años, el rango de edad oscila de 16 a 61 años. En cuanto a su distribución por género el 58.4%, pertenecen al género masculino y el 41.6% al género femenino.

En cuanto a las profesiones, pertenecen a diferentes sectores. El porcentaje más alto pertenece a la educación, estudiantes, 56.7%; profesores, 8.9%; empleados de servicios varios, 11.6%, y profesionales técnicos con formación superior, 7.5%. El resto de los sectores quedan representados con porcentajes inferiores, que oscilan entre el 0.2% y el 3.8%. En cuanto al nivel de estudios, el porcentaje más alto corresponde al universitario que presenta un 26.1% de titulados superiores y un 16.7% de titulados medios. Ambos subgrupos de *universitarios alcanzan un 42.8%*. Seguidamente el nivel

de estudios correspondiente a formación profesional de grado superior 32.9%, seguido del nivel de bachillerato / ciclo formativo de grado medio 11.8%; finalmente, el nivel de secundaria, es 11.3% y estudios primarios, 1.2% son los niveles menos representados. No aparece ningún valor para el nivel de estudios correspondientes a primaria.

Se distinguieron, así mismo, dos tipos de practicantes en función del tipo de desplazamiento para realizar la actividad en el espacio natural. Se identificaron dos grupos: *viajeros*, aquellos que realizan desplazamiento desde el lugar de residencia hasta un destino con el objeto de desarrollar la actividad, y *no viajeros*, aquellos que realizan la actividad en su residencia habitual sin que medie un desplazamiento previo. A su vez se distinguió dentro del grupo viajeros, los *subgrupos turistas y excursionistas*, siendo los primeros aquellos que realizan al menos una pernoctación fuera de su residencia habitual con motivo de la realización de la actividad, y los segundos aquellos que se desplazan desde su residencia habitual para realizar la actividad y regresan posteriormente a su lugar de destino sin realizar pernoctación (figura 5.1). El porcentaje más alto se encuentra en el grupo turistas 58.7%, mientras que el grupo excursionistas alcanza 41.3%, El grupo no viajeros (aquellos que realizan desplazamiento local o comarcal), el porcentajes está muy por debajo (2.9%).

Otra de las características relativas al tipo de practicante de turismo activo es la referente a la *experiencia previa* en la realización de actividades de turismo activo. El grupo de practicantes sin experiencia previa fue de 48.3%; los practicantes con algo de experiencia, 22%; y el grupo de practicantes expertos 29.7%.

En cuanto al hábito deportivo de los practicantes: realizan actividad físico-deportiva habitualmente, el 80.7%; no realizan actividad físico deportiva habitualmente, 19.3%.

En la primera submuestra se encuestaron a 100 personas practicantes de turismo activo que realizaban actividades en espacios naturales protegidos de Andalucía en los siguientes espacios: el Paraje Natural del Torcal de Antequera, el Parque Natural de Grazalema, (en el recorrido que une las localidades de El Bosque y Benamahoma a través del río Majaceite), en el Parque Natural de los Montes de Málaga (recorrido Las Contadoras), en el Parque Nacional de Sierra Nevada (estación de esquí), en el Parque Natural del Estrecho (ensenada de Bolonia), en el Parque Natural de Cazorla (zona de Arroyofrío), en el Parque Natural de las Sierras de Tejada, Almijara y Alhama (ruta de ascenso al pico de la Maroma) y en el recorrido de la vía verde de la Sierra de Cádiz que incluye la reserva natural del Peñón de Zaframagón.

La segunda submuestras estuvo compuesta por 586 participantes que aparecen recogidos, en función del tipo de escenario (tabla 1), del tipo de actividad (tabla 2) y de la localización del muestreo en relación al año.

Tabla 1

Frecuencia de los distintos tipos de escenarios de recogida de información.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Escenario Piedra	56	9.6	9.6	9.6
Escenario Nieve	103	17.6	17.6	27.1
Escenario Agua	62	10.6	10.6	37.7
Escenario Río	68	11.6	11.6	49.3
Escenario Bosque	166	28.3	28.3	77.6
Escenario Antrópico	51	8.7	8.7	86.3
Escenario Pájaro	16	2.7	2.7	89.1
Escenario Cumbre	64	10.9	10.9	100.0
Total	586	100.0	100.0	

Tabla 2

Frecuencia de los distintos tipos de actividades de turismo activo.

Tipos de actividades	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Actividades Pedestres (en escenarios piedra, río, bosque, antrópico, cumbre)	112	19.1	19.1	19.1
Actividades terrestres con medios auxiliares (en escenarios piedra, río, bosque, antrópico, cumbre)	213	36.3	36.3	55.5
Actividades de deslizamiento sobre nieve (en escenario nieve)	103	17.6	17.6	73.0
Actividades de Vuelo (en escenario pájaro)	16	2.7	2.7	75.8
Actividades de Flotación deslizamiento sobre medio acuático (en escenario agua)	62	10.6	10.6	86.3
Actividades Ecoturísticas-ambientales (en escenario bosque)	80	13.7	13.7	100.0
Total	586	100.0	100.0	

Tabla 3
Cronología de recogida de información de campo.

Localizaciones	2008	N
P. N. Sierra Nevada		87
P. N. Desembocadura del Guadalhorce		11
P. N. Grazalema		34
P. N. Doñana		15
P. N. Montes de Málaga		59
P. N. Sierra de las Nieves		77
P. N. de Los Alcornocales		25
R. N. Peñón de Zaframagón		58
P. N. Sierras de Cazorla, Segura y las Villas		35
P. N. Torcal de Antequera		24
P.N. Acantilados de Maro y Cerro Gordo		8
P. N. Cabo de Gata		37
P. N. del Estrecho		25
P. N. Cañón de las Buitreras		8
P. N. Sierras de Tejeda.		8
P.N. Sierra Tejeda, Almijara y Alhama		39
P.N. de la Sierra de Aracena		15
P. N. del Estrecho		25
P. N. Cañón de las Buitreras		8
P.N. Acantilados de Maro y Cerro Gordo		58
P.N. de la Sierra de Aracena y Picos de Aroche		15
P. N. Sierras Subéticas		11
	2009	
P. N. Sierra Nevada		41
P. N. Sierra de las Nieves		8
P. N. del Estrecho		19
P. N. Sierra Norte		31
P.N. Sierras de Tejeda Almijara y Alhama		14
	TOTAL 2008-2009	586

Material

El material utilizado ha sido el cuestionario *CFC* que consta de un total de 44 ítems, distribuidos en seis escalas. Las respuestas son de carácter dicotómico (SÍ y NO). Además del cuestionario de Experiencias Flow en Espacios Naturales, se ha utilizado el paquete estadístico SPSS v.15.0, y los programas estadístico LISREL 8.30. (Jöreskog y Sörbom, 1999).

Procedimiento

La elaboración del cuestionario se realizó mediante un proceso que abarcó las siguientes fases: (1) **Identificación de los aspectos que pretendía medir.** En esta fase quedaron identificados las siguientes dimensiones: *la información ambiental y técnica, la percepción de exigencia de la actividad, la percepción de los escenarios, las motivaciones, las expectativas ante la actividad, la percepción de experiencia óptima.* (2) **Elaboración de ítems.** Se procedió a la redacción de preguntas que pudieran estimar cada una de estas *dimensiones*, lo que supuso alcanzar el número de setenta y ocho ítems agrupados en seis escalas, a saber: (I) *Escala 1. Información.* Pretende estimar la información que los participantes recibieron al comienzo de la actividad. Se compone de los ítems comprendidos del uno al cuatro. Se hipotetiza que la estructura latente se compone de un factor: (a) *Información sobre el espacio natural, medidas de respeto al medio ambiente y condiciones técnicas y de seguridad de la actividad.* (II) *Escala 2. Requerimientos de interacción y atención.* Ítems comprendidos del cinco al nueve. Se hipotetiza que la estructura latente se compone de dos factores: (a) *Requerimientos de interacción de ayuda entre participantes* (ítems 5-6); (b) *Requerimientos de atención y concentración en la realización de la actividad* (ítems 7, 8 y 9). (III) *Escala 3. Escenario.* Ítems del diez al dieciséis. Se hipotetiza que la estructura latente está compuesta por tres factores: (a) *El espacio como escenario estético* (ítems 10 y 12); (b) *El espacio como foco de atención.* (ítems 11, 14 y 16); (c) *El espacio como escenario para el descubrimiento* (ítems 13 y 15). (IV) *Escala 4. Motivaciones.* Ítems del 17 al 28. Se hipotetiza que la estructura latente está compuesta por tres factores: (a) *Motivación extrínseca* (ítems 17, 22, 23, 24 y 25); (b) *Motivación instrumental* (ítems 18, 19, 20 y 21); (c) *Motivación intrínseca* (ítems 26,27 y 28). (V) *Escala 5. Expectativas de seguridad, competencia y disfrute.* Ítems del 29 al 33. La estructura latente estaría compuesta por dos factores: (a) *Seguridad y competencia de las propias posibilidades con respecto a la actividad* (ítems 29 y 32); (b) *Predisposición afectiva y familiaridad hacia la actividad* (ítems 30, 31 y 33). (VI) *Escala 6. Experiencia óptima.* Ítems del 34 al 44. Se considera que la estructura latente está compuesta por cuatro factores: (a) *Mantenimiento de la atención y concentración durante la actividad* (ítems 34 y 35); (b) *Conciencia de progresión en el control técnico de las habilidades técnicas inherentes a la actividad* (ítems 36, 37 y 38); (c) *Reto*

sostenible (ítems 39, 40 y 44); (d) Conciencia de integración en un escenario y un grupo (ítems 41, 42 y 43).

En la (c) Tercera fase, **administración primera submuestra**, se procedió a la administración del cuestionario hasta alcanzar una muestra de 100 practicantes. En la cuarta fase (d) se realizó el **análisis factorial exploratorio**. Se llevó a cabo el estudio de los datos mediante un análisis factorial exploratorio, estimándose, además, la fiabilidad de la escala (consistencia interna. En la sexta fase (e) se realizó la **selección de escenarios y actividades de investigación**. Con el fin de recoger la muestra se decidió distribuir el proceso por la geografía andaluza de manera que quedaran contempladas las distintas *figuras de protección de espacios naturales*, los distintos tipos de paisajes y las distintas provincias de Andalucía. Los espacios seleccionados abarcaron cuatro figuras de protección diferenciadas y distribuidas por toda la geografía de Andalucía: Parques Nacionales Naturales, Reservas Naturales y Parajes Naturales. En la séptima fase (f), **Administración de cuestionario**. Se administró a la población objetivo hasta alcanzar una muestra de 586 practicantes con el objeto de realizar un análisis factorial confirmatorio. La aplicación se realizó entre los meses de enero de 2008 hasta abril de 2009 en diferentes localizaciones (tabla 3).

Séptima fase: análisis de los datos

Se llevó a cabo el estudio de los datos obtenidos en el *CEFEN* mediante un análisis factorial confirmatorio. El procedimiento de cálculo para el ajuste del modelo ha sido de máxima verosimilitud (*Maximum Likelihood*). Según recoge Fernández Aguirre et al (2005), los estimadores máximos verosímiles, eficientes para muestras suficientemente grandes, e invariantes ante cambios de escala, presentan como principal problema su sensibilidad ante el tamaño muestral (Hair, Anderson, Tahan y Blac, 1999).

RESULTADOS

Con el objetivo de realizar una validación cruzada de la herramienta se utilizó una submuestra de cien practicantes, a la que se realizó un análisis factorial exploratorio y un análisis de fiabilidad. Previamente se lleva a cabo un examen de la matriz de correlaciones con el objetivo de poner a prueba la pertinencia de dicho análisis (Visauta, 1998). Uno de los requisitos es que las variables estén altamente intercorrelacionadas, y para ello se estimaron los siguientes indicadores: (1) Test de esfericidad de Bartlett; (2) Índice KMO (Kaiser, Meyer, Olkin) de adecuación muestral. (3) Determinante de la matriz. Los resultados, así como la fiabilidad de cada escala figuran en la tabla 4.

Tabla 4

Criterios de pertinencia de realización del análisis factorial del cuestionario.

Descriptivos	Determinante	KMO	T. Barlett	Alpha Cr.
Escala 1	0.583	0.637	χ^2 37.706 gl 6 sig 0.00	0.616
Escala 2	0.228	0.640	χ^2 =102.759 gl 10 sig 0.00	0.726
Escala 3	0.407	0.653	χ^2 84.465 gl 21 sig .00	0.618
Escala 4	0.006	0.636	χ^2 344.583 gl 66 sig 0.00	0.774
Escala 5	0.433	0.698	χ^2 57.350 gl 10 sig 0.00	0.726
Escala 6	0.141	0.603	χ^2 132.271 gl 55 sig 0.00	0.662

Los resultados del análisis factorial exploratorio se recogen en la tabla 5. La *Escala 1*, comprende un total de 4 ítems que se refieren a un único factor. En los resultados de esta *escala*, se aprecia una estructura factorial simple que explica un porcentaje de variancia del 47.650 (tabla 5). La *Escala 2, Relativa a la exigencia de la actividad*, presenta una estructura factorial que explica el 70.978% de la variancia. El 48,62% pertenece al primer factor y el 22,35% al segundo. La *Escala 3, Relativa a la exigencia de la actividad*, explica el 62.421% de la variancia. El 32.172% pertenece al primer factor, El 15.726 al segundo y el 14.523% al tercero. La *Escala 4*, explica un porcentaje de variancia del 61.84 %; el 23.38% pertenece al primer factor, el 14.14% al segundo, el 12.72% al tercero y 11.59% al cuarto. La *Escala 5*, explica un porcentaje de variancia del 67.081 %; el 32.533% pertenece al primer factor, el 14.666% al segundo, el 10.700% al tercero y el 9.182% al cuarto. Y finalmente, la *Escala 6*, explica un porcentaje de variancia del 61.84 %; el 23.38% pertenece al primer factor, el 14.14% al segundo, el 12.72% al tercero y 11.59% al cuarto.

Tabla 5
Análisis Factorial Exploratorio: Variancia explicada.

Valores iniciales				Rotación suma datos al cuadrado		
E1	Total	% de variancia	% t. acumulada	Total	% de variancia	% t. acumulada
1	1.906	47.650	47.650	1.906	47.650	47.650
E2						
1	2.431	48.624	48.624	1.983	39.657	39.657
2	1.118	22.353	70.978	1.566	31.321	70.978
E3						
1	2.252	32.172	32.172	1.501	21.443	21.443
2	1.101	15.726	47.899	1.457	20.813	42.255
3	1.017	14.523	62.421	1.412	20.166	62.421
E4						
1	3.904	32.533	32.533	2.633	21.942	21.942
2	1.760	14.666	47.199	2.263	18.858	40.800
3	1.284	10.700	57.899	1.731	14.425	55.225
4	1.102	9.182	67.081	1.423	11.855	67.081
E5						
1	2.252	32.172	32.172	1.501	21.443	21.443
2	1.101	15.726	47.899	1.457	20.813	42.255
E6	1.017	14.523	62.421	1.412	20.166	62.421
1	2.572	23.382	23.382	1.822	16.564	16.564
2	1.556	14.146	37.528	1.747	15.884	32.448
3	1.399	12.720	50.248	1.698	15.438	47.886
4	1.275	11.591	61.840	1.535	13.954	61.840

Los datos de la segunda submuestras fueron analizados a través de un Análisis Factorial Confirmatorio. Según Arias (2008), el análisis factorial confirmatorio (AFC) es un procedimiento de análisis que ha pasado a ser en los últimos años uno de los más utilizados en la investigación de las ciencias sociales. Se centra en analizar las relaciones entre un conjunto de indicadores o variables observadas y una o más variables latentes o factores.

En la tabla 6 se presentan los resultados referidos a los índices de ajuste para cada una de las *escalas* que componen el cuestionario. En el ajuste obtenido en este cuestionario encontramos los siguientes valores:

Tabla 6

Indicadores la bondad de ajuste y error del Análisis Factorial Confirmatorio del Cuestionario de Experiencias Flow en Espacios Naturales (CEFEN).

Índices de ajuste y error	Escala 1 ICP	Escala 2 TAN	Escala 3 ENP	Escala 4 RA	Escala 5 ARA	Escala 6 MRA
RMSEA	0.080	0.065	0.069	0.066	0.089	0.060
RMSR	0.031	0.031	0.043	0.068	0.044	0.052
RMR	0.031	0.031	0.043	0.068	0.044	0.052
GFI	0.99	0.99	0.98	0.96	0.98	0.95
AGFI	0.96	0.96	0.95	0.94	0.94	0.92
CFI	0.96	0.99	0.92	0.92	0.93	0.92
NNFI	0.89	0.97	0.84	0.89	0.82	0.89
Grados de libertad	2	4	11	48	4	38
Chi- Cuadrado	Chi-Square = 9.51 (P = 0.0086)	Chi-Square = 138.4 (P = 0.0078)	Chi-Square = 42.01 (P = 0.00)	Chi-Square = 180.55 (P = 0.0)	Chi-Square = 22.24 (P = 0.00018)	Chi-Square = 123.13 (P = 0.00)

1. *Grados de Libertad*. Sus valores oscilan entre 2 para la *escala* 1; 4 para las *escalas* 2 y 5; 11 para la *escala* 3; 38 para la *escala* 6, y 48 para la *escala* 4.
2. *Chi-Cuadrado*. En las *escalas* 1 y 5 *chi-cuadrado* es 9.51 y 22.24 respectivamente, en el resto de las *escalas* oscila entre 41.94 correspondiente a la *escala* 3 y 180.55 correspondiente a la *escala* 4.
3. *RMSEA*: Todas las *escalas* presentan valores que oscilan entre los 0.06 y los 0.089
4. *RMSR* y *RMR*: Los valores oscilan entre 0.031 y 0.068
5. *GFI*: Los valores oscilan entre 0.95 para la *escala* 6 0.99 para la *escala* 1 y 2.
6. *AGFI*: Los valores entre 0.92 correspondiente a la *escala* 6 y 0.96 correspondiente a las *escalas* 1 y 2.
7. *CFI*: Los valores oscilan entre 0.92 de la *escala* 6 y 0.99 de la *escala* 2.
8. *NNFI*: El valor más bajo es 0.82 para la *escala* 5 y 0.97 para la *escala* dos.

A continuación se presentan los resultados correspondientes a la fiabilidad compuesta, variancia media extractada y validez convergente y validez discriminante correspondientes a las *escalas* del cuestionario.

Tabla 7

Fiabilidad, fiabilidad compuesta, variancia media extractada, validez convergente y validez discriminante. Escala 1.

ESCALA 1	Fiabilidad				Fiabilidad compuesta
	ICP 1	ICP 2	ICP 3	ICP 4	
	0.24	0.54	0.51	0.69	$\rho_c = 0.5731$
PHI Información	Variancia Media Extractada		Validez convergente (valores $t \geq 1.96$)		
	$\rho_v = 0.2710$	ICP 1	ICP 2	ICP 3	ICP 4
1.00		4.59	10.11	9.75	11.65

En la *escala 1*, la fiabilidad compuesta obtiene un valor muy cercano a 0.60, por lo que podemos concluir que el indicador de información al comienzo de la práctica es una medida fiable del constructo. La variancia media extractada obtiene un valor de 0.2750. En cuanto a la validez convergente, los valores de t en esta escala son superiores a $|1.96|$, y esto proporciona evidencia de la validez de los indicadores utilizados para medir los constructos. La validez discriminante de esta escala muestra que el valor de la variancia media extractada en cada variable no es superior al cuadrado de su correlación.

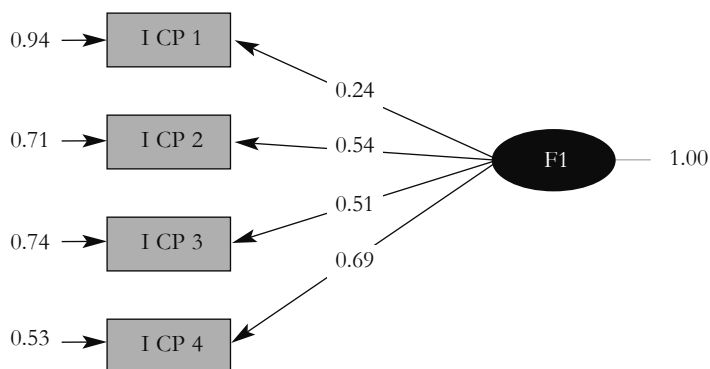


Figura 1. Modelo AFC. Escala 1.

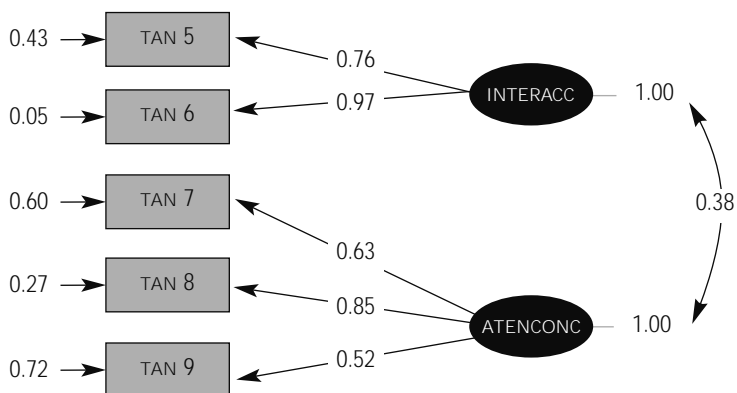
El *path* correspondiente a la *escala* 1 consta de un único factor. Disponemos de 4 ítems que saturan de la forma indicada en la figura 5.4.

Tabla 8

Fiabilidad, fiabilidad compuesta, variancia media extractada, validez convergente y validez discriminante de la Escala 2.

ESCALA 3		Fiabilidad		Fiab. Comp.
INTERACCIÓN DE AYUDA	TAN 5	TAN 6		$\rho_c = 0.8618$
	0.5777	0.940		
ATENCIÓN-CONCENTRACIÓN	TAN7	TAN8	TAN9	$\rho_c = 0.7598$
	0.396	0.722	0.270	
Validez Discriminante $r^2_{xy} < \rho_v$	Variancia Media Extractada	Validez convergente (valores $t \geq 1.96$)		
0.14	$\rho_v = 0.7156$	TAN15 14.34	TAN16 16,46	
	$\rho_v = 0.4664$	TAN 7 13.94	TAN8 17.98	TAN9 11.74

En la *escala* 2 la fiabilidad compuesta obtiene un valores de 0.86 y 0.75 por lo que podemos concluir que los indicadores de interacción de ayuda y atención-concentración considerados en su conjunto son una medida fiable del constructo. La variancia media extractada obtiene valores >0.50 en el factor interacción de ayuda, aunque para el factor atención concentración son ligeramente inferiores. En cuanto a la validez convergente, los valores de t en esta escala son superiores a 1.96 y esto proporciona evidencia de la validez de los indicadores utilizados para medir los constructos. La validez discriminante de la *escala* tres muestra que el valor de la variancia media extractada en cada variable es superior al cuadrado de su correlación.



Chi-Square=13.84, df=4, P-value= 0.00782, RMSEA= 0.065

Figura 2. Modelo AFC. Escala 2.

El *path* correspondiente a la *escala 2* consta de dos factores: interacción de ayuda y atención-concentración intercorrelacionados. Disponemos de cinco variables que saturan en los factores de la forma indicada en la figura 2.

Tabla 9

Fiabilidad, fiabilidad compuesta, variancia media extractada, validez convergente y validez discriminante de la Escala 3.

ESCALA 3		Fiabilidad		Fiab. Comp.
ESCENARIO	ENA 10	ENA 12		$\rho_c = 0.3411$
ESTÉTICO	0.06	0.40		
FOCO DE ATENCIÓN	ENA 11	ENA 14	ENA 16	$\rho_c = 0.4504$
	0.07	0.18	0.44	
DESCUBRIMIENTO	ENA 13	ENA 15		$\rho_c = 0.4464$
	0.33	0.24		
Validez Discriminante $r^2_{xy} < \rho_v$	Variancia Media Extractada	Validez convergente (valores $t \geq 1.96$)		
	$\rho_v = 0.2358$	ENA 10 4.56	ENA 12 6.23	
0.42	$\rho_v = 0.2358$	ENA 11 5.21	ENA 14 8.58	ENA 16 11.63
0.55	$\rho_v = 0.2888$	ENA 13 10.55	ENA 15 9.57	
0.77				

En la *escala 3*, la fiabilidad compuesta obtiene valores cercanos a 0.50, por lo que podemos concluir que los indicadores del espacio natural como escenario estético, foco de atención y escenario para el descubrimiento, considerados en su conjunto, son una medida fiable del constructo. La variancia media extractada obtiene valores relativamente bajos (0.23 en los factores escenario estético y foco de atención y 0.28 en el factor descubrimiento). En cuanto a la validez convergente, los valores de t en esta escala son superiores a 1.96, y esto proporciona evidencia de la validez de los indicadores utilizados para medir los constructos. La validez discriminante de la escala muestra que el valor de la variancia media extractada en cada variable es inferior al cuadrado de su correlación.

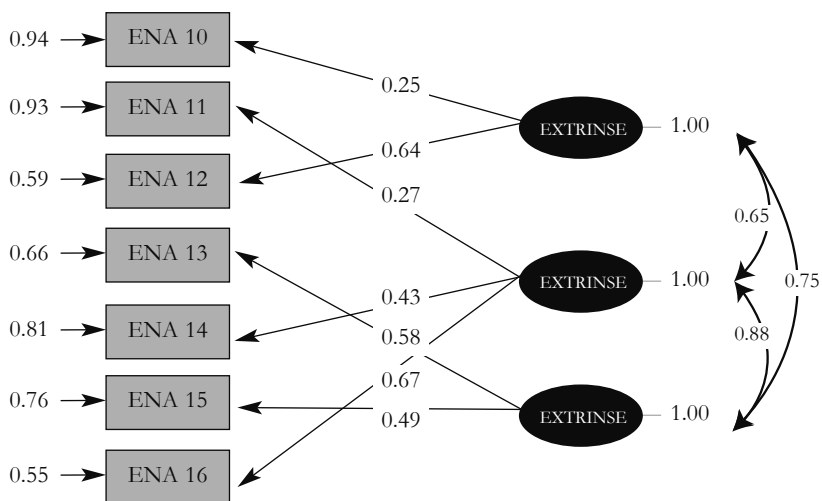


Figura 3. Modelo AFC. Escala 3.

El *path* correspondiente a la *escala 3* consta de tres factores: foco de atención, escenario estético y escenario para el descubrimiento intercorrelacionados. Disponemos de siete variables que saturan en los factores de la forma indicada en la figura 3.

Tabla 10

Fiabilidad, fiabilidad compuesta, variancia media extractada, validez convergente y validez discriminante. Escala 4.

ESCALA 3		Fiabilidad				Fiab. Comp.
MOTIVACIÓN	RA 17	RA 22	RA 23	RA24	RA25	$\rho_c = 0.7220$
EXTRÍNSECA	0.02	0.68	0.84	0.29	0.12	
MOTIVACIÓN		RA18	RA19	RA20	RA21	$\rho_c = 0.9090$
INSTRUMENTAL	0.30	0.72	0.94	0.92		
MOTIVACIÓN		RA 26	RA 27	RA 28		$\rho_c = 0.8324$
INTRÍNSECA	0.67	1.10	0.28			
Validez Discriminante $r^2_{xy} < \rho_v$		Variancia Media Extractada		Validez convergente (valores $t \geq 1.96$)		
	$\rho_v = 0.7223$	RA 17	RA 22	RA 23	RA24	RA25
		2.78	9.89	9.92	8.05	-4.99
0.006	$\rho_v = 0.3947$	RA18	RA19	RA20	RA21	
0.004	0.12	14.92	20.22	21.89	22.14	
	$\rho_v = 0.6393$	RA 26	RA 27	RA 28		
		14.62	15.00	9.67		

En la escala 4, la fiabilidad compuesta obtiene valores comprendidos entre 0.72, y 0.83 por lo que podemos concluir que los factores correspondientes a motivación extrínseca, instrumental e intrínseca, considerados en su conjunto, son una medida fiable del constructo. La variancia media extractada obtiene valores por encima de 0.63 a excepción del factor motivación instrumental (0.3947). En cuanto a la validez convergente, los valores de t en esta escala son superiores a 1.96, y esto proporciona evidencia de la validez de los indicadores utilizados para medir los constructos. La validez discriminante de la escala muestra que el valor de la variancia media extractada en cada variable es superior al cuadrado de su correlación.

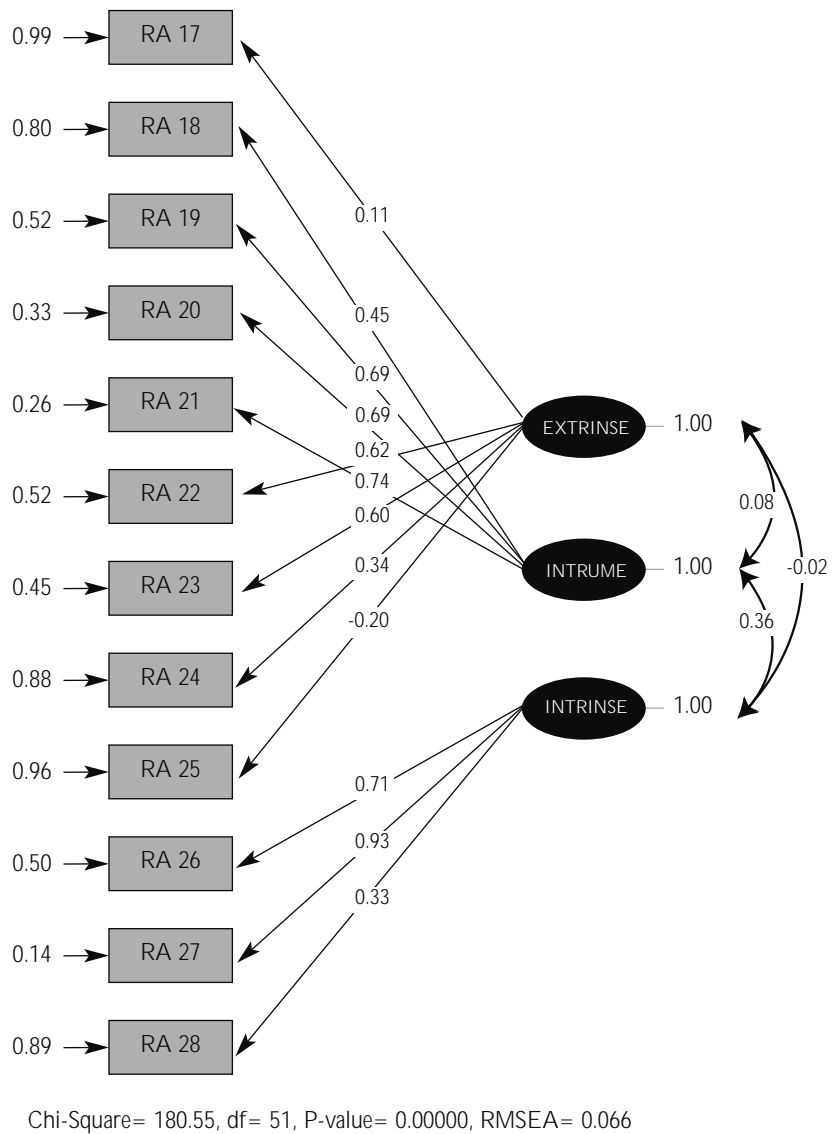


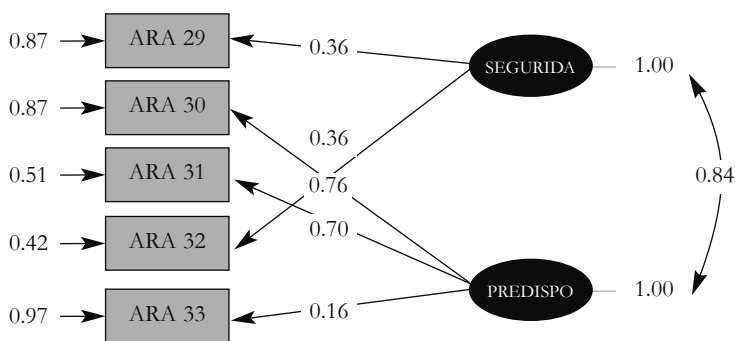
Figura 4. Modelo AFC. Escala 4

El *path* correspondiente a la *escala* 4 consta de tres factores: motivación extrínseca, motivación instrumental y motivación. Disponemos de doce variables que saturan en los factores de la forma indicada en la figura 4.

Tabla 11. *Fiabilidad, fiabilidad compuesta, variancia media extractada, validez convergente y validez discriminante de la Escala 5.*

ESCALA 5		Fiabilidad		Fiab. Comp.
SEGURIDAD Y AUTOCONFIANZA	SEG AUT 29	SEG AUT 32		$\rho_c = 0.4930$
	0.12	0.57		$\rho_c = 0.3878$
PREDISPOSICION AFECTIVA	PREDISP 30	PREDISP31		PREDISP 33
	0.12	0.49		0.02
Validez Discriminante $r^2_{xy} < \rho_v$	Variancia Media Extractada	Validez convergente (valores $t \geq 1.96$)		
0.70	$\rho_v = 0.3541$	EG AUT 29 7.22	SEG AUT 32 10.37	
	$\rho_v = 0.2154$	PREDISP 30 7.19	PREDISP3 10.56	PREDISP 33 3.13

En la escala 5, la fiabilidad compuesta obtiene un valores de 0.49 y 0.38 0.50. por lo que podemos concluir que los factores de seguridad y autoconfianza, así como predisposición afectiva, considerados en su conjunto son una medida fiable del constructo. La variancia media extractada obtiene valores relativamente bajos (0.2154 en el factor predisposición afectiva y 0.3541 en el factor seguridad y autoconfianza. En cuanto a la validez convergente, los valores de t en esta escala son superiores a 1.96, y esto proporciona evidencia de la validez de los indicadores utilizados para medir los constructos. La validez discriminante muestra que el valor de la variancia media extractada en cada variable es superior al cuadrado de su correlación.



Chi-Square=22.34, df=4, P-value=0.0017, RMSEA= 0.089

Figura 5. Modelo AFC. Escala 5

El *path* correspondiente a la escala 5 consta de dos factores: seguridad-autoconfianza y predisposición y expectativa ante la actividad. Disponemos de cinco variables que saturan en los factores de la forma indicada en la figura 5.

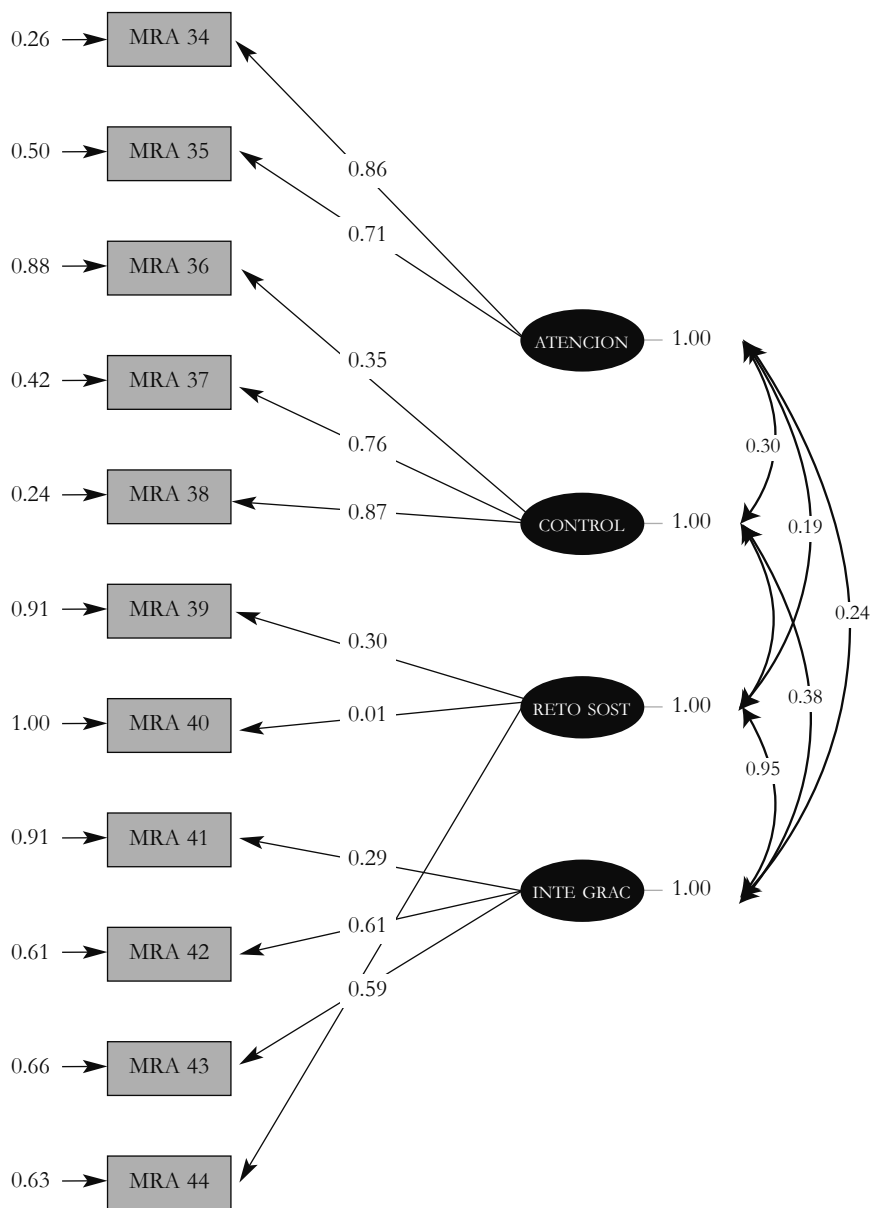
Tabla 12

Fiabilidad, fiabilidad compuesta, variancia media extractada, validez convergente y validez discriminante. Escala 6.

ESCALA 5			Fiabilidad			Fiab. Comp.
ATENCIÓN EN LA TAREA	MRA 34		MRA 35			$\rho_c = 0.7643$
	0.73		0.50			
CONTROL TÉCNICO	MRA 36	MRA 37	MRA 38			$\rho_c = 0.7180$
	0.12	0.57	0.75			
RETO SOSTENIBLE	MRA 39	MRA 40	MRA 44			$\rho_c = 0.2499$
	0.09	0.001	0.37			
INTEGRACIÓN	MRA 41	MRA 42	MRA 43			$\rho_c = 0.5079$
	0.08	0.38	0.34			
Validez Discriminante $r^2_{xy} < \rho_v$	Variancia Media Extractada		Validez convergente (valores $t \geq 1.96$)			
0.09	$\rho_v = 0.6207$		MRA 34	MRA 35		
0.03	0.12		11.52	10.78		
0.05	0.14	0.85	$\rho_v = 0.4862$	MRA 36	MRA 37	MRA 38
			7.92	16.52	18.46	
			$\rho_v = 0.1530$	MRA 39	MRA 40	MRA 44
			5.72	0.25	7.97	
			$\rho_v = 0.2725$	MRA 41	MRA 42	MRA 43
			5.86	12.45	11.91	

En la *escala 6* la fiabilidad compuesta obtiene valores superiores a 0.50 a excepción del factor reto (0.249), por lo que estos factores, considerados en su conjunto, son una medida fiable del constructo. La variancia media extractada obtiene valores en torno a 0.50 en los factores atención en la tarea y control técnico; y valores bajos en los factores reto sostenible (0.1530) e integración (0.2725). En cuanto a la validez convergente, los valores de t en esta escala son superiores a $|1.96|$, y esto proporciona evidencia de la validez de los indicadores utilizados para medir los constructos. La validez discriminante de la escala 6 muestra que el valor de la variancia media extractada en cada variable es superior al cuadrado de su correlación a excepción de una variable

El *path* correspondiente a la escala 6 consta de cuatro factores: atención-concentración en la tarea, progresión en el control, reto sostenible e integración. Disponemos de once variables que saturan en los factores de la forma indicada en la figura 6.



Chi-Square=119.20, df=38, P-value=0.00000, RMSEA= 0.060

Figura 6. Modelo AFC. Escala 6.

DISCUSIÓN

El estado flow en el deporte se ha evaluado a través de dos herramientas específicas denominadas *Cuestionario Flow Disposicional* (Cervelló, Santos-Rosa, García-Calvo, Jiménez e Iglesias, 2007) y *Escala de Flow Situacional* (Jackson, 2000). Ambas adolecen de escalas que estimen las dimensiones contextuales inherentes a una serie de prácticas emergentes, denominadas *niche events*, que participan del deporte, el turismo y la recreación y están muy condicionadas por el contexto físico o nicho que las aloja. Se ha considerado pertinente construir una herramienta que evalúe la especificidad del estado flow en estas actividades, lo que ha sido denominado *Flow contextual*.

La evaluación del ajuste de un modelo es un proceso basado más en criterios relativos que un proceso basado en criterios absolutos (Morales-Sánchez, Hernández-Mendo y Blanco, 2009). Por tanto, es adecuado evaluar conjuntamente una serie de medidas para valorar la aceptabilidad de un modelo. En este sentido, los resultados estimados en el análisis confirman que todos los índices de error y de ajuste están en niveles óptimos a excepción del índice de ajuste no normalizado de las escalas 1, 3, 4, 5 y 6. (tabla 6), por lo que el *CFC* presenta un ajuste óptimo en todos los índices de error y ajuste del análisis factorial confirmatorio, lo que indica su validez y fiabilidad para estimar el constructo.

Así mismo el cociente entre χ^2/gf (tabla 13) es menor a 5 en todos los casos a excepción de la escala 5, donde valores inferiores a 5 representan un buen ajuste (Bollen, 1989). Desde estas consideraciones podemos concluir que el ajuste del modelo es óptimo.

Tabla 13
Valores de χ^2/gf

Escala	χ^2/gf
1	9.51 / 2= 4.75
2	14.50 / 4= 3.62
3	41.94 / 11= 3.81
4	180.55 / 48= 3.76
5	22.24 / 4= 5.56
6	123.13 / 38= 3.24

El análisis de la fiabilidad compuesta y validez convergente permite concluir que el modelo es fiable, pues todas los factores presentan valores superiores a 0.50 a excepción de la escala 3, que obtiene valores cercanos a esta cifra, y los factores predisposición

afectiva en la escala 5 (0.387) y reto sostenible factor reto (0.249) en la escala 6.

En cuanto a la validez convergente, los valores de t de todos los ítems son superiores a $|1.96|$, lo que proporciona evidencia de la validez de los indicadores utilizados para medir los constructos.

Esta herramienta permite evaluar el estado de *flow* en un casi inagotable espectro de actividades de *ocio activo* que se desarrollan en *escenarios singulares* de origen natural o antrópico. Estos escenarios únicos singularizan cada evento al dotarlo de aspectos diferenciadores con respecto a otros de naturaleza similar. Así, al considerar la importancia del contexto físico, se abre la puerta a una perspectiva de investigación que reconoce la diversidad de paisajes e instalaciones no estandarizadas como factor condicionante de la experiencia de deportistas, turistas o practicantes de actividades de ocio activo.

REFERENCIAS

- Arias, B. (2008). *Desarrollo de un ejemplo de análisis factorial confirmatorio con LISREL, AMOS y SAS*. Seminario de Actualización en Investigación sobre Discapacidad SAID. Mimeografía no publicada.
- Cervelló, E. M., Nerea, A., Jiménez, R., García, T. y Santos-Rosa, F. (2001). Un estudio piloto de los antecedentes disposicionales y contextuales relacionados con el estado de flow en competición. *II Congreso de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. Valencia. España.
- Cervelló, E. M., Santos-Rosa, F. J., García-Calvo, T., Jiménez, R. e Iglesias, D. (2007). Young tennis players' competitive task involvement and performance: The role of goal orientations, contextual motivational climate and coach-initiated motivational climate. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 304-321.
- Csikszentmihályi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Csikszentmihályi, M. (1988). The flow experience and its significance for human psychology. En M. Csikszentmihályi y I. Csikszentmihályi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp.15-35). New York: Cambridge University Press.
- Csikszentmihályi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihályi, M. (1992). *Flow. The psychology of Happiness*. London: Rider.
- Csikszentmihályi, M. (1993). *The evolving self*. New York: Harper Collins.
- Csikszentmihályi, M. (1996). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- Csikszentmihályi, M. y Csikszentmihályi, I. S. (1998). *Experiencia Óptima. Estudios psicológicos del flujo en la Conciencia*. Bilbao: Descleé De Brouwer.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. En R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Perspectives on motivation. Vol. 38* (pp. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.

- Hernández-Mendo, A. (1999). El modelo de flujo de Csíkszentmihályi, como programa de investigación en el tiempo libre. Análisis informatizado de una experiencia. *Lecturas: Educación física y deporte*, 16. Recuperado 10 de agosto de 2009 desde <http://www.efdeportes.com/efd16/tlibre.htm>
- Hernández-Mendo, A. y González-Fernández, M. D. (1995). El modelo de Csíkszentmihályi en la iniciación a los deportes de montaña en la enseñanza secundaria. *Escola Crítica*, 19(10), 131-146.
- Hernández-Mendo, A. y Morales-Sánchez, V. (2005). Ocio. tiempo libre y animación sociocultural. *Ciencia, deporte y cultura física*, 1(1). 4-36.
- Hernández-Mendo, A. y Morales, V. (2006) Una revisión teórica: ocio. tiempo libre y animación sociocultural *Lecturas: EF y Deportes. Revista Digital*, 127. Recuperado el 22 agosto de 2009 desde <http://www.efdeportes.com/efd127/mode.htm>
- Jackson, S. A. (1992). Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 161-180.
- Jackson, S. A. (1996). Toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67, 76-90.
- Jackson, S. A., Kimiecik, J. C., Ford, S. K. y Marsh, H. W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20(4), 358-378.
- Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W. y Smethurst, C. J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 129-153.
- Jackson, S. A. (2000). The Dispositional Flow Scale-2 and the Flow State Scale -2. En J. Maltby, C.A. Lewis y A. Hill (Eds.), *Commissioned reviews of 250 psychological tests* (pp. 50-52, 61-63). Lampeter, UK: Edwin Mellen.
- Mannell, R. C. (1979). A conceptual and experimental basis for research in the psychology of leisure. *Leisure and Society*, 2, 179-194.
- Mannell, R. C. (1980). Social psychological techniques and strategies for studying leisure experiences. En S. E. Iso-Ahola (Ed.), *Social psychological Perspectives on Leisure and Recreation* (pp. 62-88). Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Rodríguez-Suárez, J. y Agulló-Tomás, E. (2002). Psicología social y ocio: una articulación necesaria. *Psicothema*, 14(1), 124-133.
- Monod, J. (1970). *El azar y la necesidad. Ensayo sobre la filosofía natural de la biología moderna*. Paris: Le Seuil.
- Morales-Sánchez, V., Hernández-Mendo, A. y Blanco, A. (2009). Evaluación de la calidad en organizaciones deportivas: adaptación del modelo Servqual. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(2), 137-150.
- Pastor, J. L. (2002). Aplicación de la Teoría de la Experiencia Óptima a la metodología de la intervención psicomotriz. Comunicación presentada al 5è Congrés de Ciències de L'Esport. L'Educació Física i La Recreació INEFEC, Lleida, España.

- Pine, J. B. y Gilmore, J. H. (2000). *La economía de la experiencia*. Barcelona: Granica.
- Rodríguez-Suárez, J. y Agulló-Tomás, E. (2002). Psicología social y ocio: una articulación necesaria. *Psicothema*, 14(1), 124-133.
- Santos-Rosa, F. J. (2003). *Motivación, ansiedad y flow en jóvenes tenistas*. Tesis doctoral sin publicar, Universidad de Extremadura, Cáceres, España.
- Wheaton, B. y Beal, B. (2003). 'Keeping It Real': Subcultural Media and the Discourses of Authenticity in Alternative Sport. *International Review for the Sociology of Sport*, 38(2), 155-176..