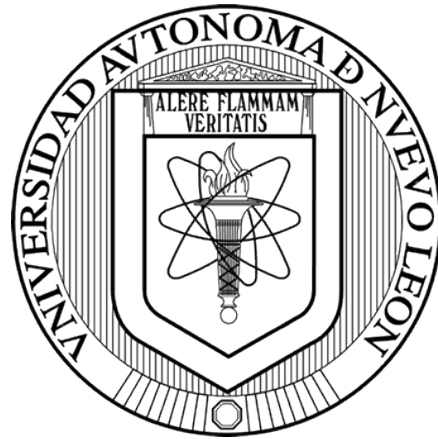


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI



ESTADO DE FLOW EN BAILARINES DE RITMOS LATINOS

Por

ANA PAULA GÓMEZ SAN JOSÉ

PRODUCTO INTEGRADOR:

TESINA

Como requisito para obtener el grado de

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Nuevo León, diciembre 2021

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI

Los miembros del Comité de Titulación de la Maestría en Psicología del Deporte integrado por la Facultad de Organización Deportiva y la Facultad de Psicología, recomendamos que el Producto Integrador en modalidad de Tesina titulada “Características del Estado de Flow en bailarines de ritmos latinos” realizado por la Lic. Ana Paula Gómez San José, sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestro en Psicología del Deporte.

COMITÉ DE TITULACIÓN

Javier Mendoza

Dr. Francisco Javier Mendoza

Farías

Universidad Autónoma de
Nuevo León, NL, México

Asesor principal



Dra. Jeannette López Walle

Universidad Autónoma de
Nuevo León, NL, México

Co-asesora

Jorge Isabel
Zamarripa
Rivera

Firmado digitalmente
por Jorge Isabel
Zamarripa Rivera
Fecha: 2024.06.03
11:49:59 -06'00'

Dr. Jorge Isabel Zamarripa Rivera
Subdirección de Estudios de
Posgrado e Investigación de la FOD

Nuevo León, mayo 2024

Agradecimientos

A mi familia por el apoyo incondicional durante toda mi formación, por respaldar mis decisiones a pesar de las distancias y las complicaciones, y por brindarme las herramientas necesarias para llegar hasta este punto; en especial a mi mamá y a mis abuelos por su generosidad y su paciencia que, sin importar las dificultades, lograban llenarme de energía y esperanza durante todo el proceso.

A Enrique, que me acompañó en las horas más oscuras, proponiendo alternativas y siendo un apoyo amoroso que se dio a la tarea de recordarme que no estaba sola y que todo tiene solución; gracias por formar parte de mi crecimiento personal y profesional, y por compartir tanto conmigo.

A mis amigas y amigos por propiciar espacios seguros donde me sentí escuchada y querida, además de estar siempre presentes para acompañarme y apapacharme en los malos momentos, espero poder regresarles el mismo cariño y apoyo siempre.

A mis compañeras y compañeros de la maestría por ser una fuente de inspiración, aprendizaje y apoyo constante, lo que facilitó muchísimo el proceso y la transición de lo presencial a lo virtual; disfruté muchísimo compartir con todos ustedes.

A las y los bailarines que participaron en la elaboración de este trabajo, y en general a todas las personas que se dedican a los ritmos latinos, por mostrarme nuevas formas de expresión y espacios de inclusión para compartir nuestra gran pasión: la danza.

Al doctor Francisco Mendoza por su tiempo, sus enseñanzas, su paciencia y sus comentarios, que fueron fundamentales para que se lograra llevar a cabo este producto y no perder la cabeza en el intento.

A la doctora Jeanette López Walle por su vocación, compromiso y paciencia; por todas las enseñanzas y su gusto por compartir el conocimiento.

A la Universidad Autónoma de Nuevo León, la Facultad de Organización Deportiva y la Facultad de Psicología, por realizar esfuerzos en conjunto para crear programas atractivos y de calidad, gracias al cual se logró este producto integrador. Así mismo, agradezco a todas las y los docentes involucrados en nuestra formación de maestría, que se vieron forzados a hacer esfuerzos gigantes para cumplir con su labor de enseñar en medio de una pandemia.

Finalmente, agradezco a CONACyT por el apoyo otorgado que permitió que pudiera enfocarme de lleno en el estudio y aprovecharlo al máximo.

FICHA DESCRIPTIVA

Universidad Autónoma de Nuevo León

Facultad de Organización Deportiva

Facultad de Psicología

Posgrado Conjunto FOD-FaPsi

Fecha de Graduación: diciembre 2021

Ana Paula Gómez San José

Título del Producto Integrador: Estado de Flow en bailarines de ritmos latinos.

Número de Páginas: 50

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Resumen de la tesina:

El estado de Flow es un fenómeno que permea la actividad física y a la danza como parte de esta. El objetivo del presente trabajo es conocer la experiencia del Estado de Flow en un grupo de bailarines de ritmos latinos profesionales y amateur, e identificar si éste se relaciona con alguna dimensión de la motivación. La muestra se conformó por 10 bailarines de ritmos latinos (5 amateur y 5 profesionales), se aplicó una adaptación *Escala del Estado de Flow* (Jackson & Marsh, 1996) y una adaptación de la *Escala de Motivación en el Deporte revisada* (Pelletier et al, 2013) para evaluar las variables, así como dos grupos focales para el análisis cualitativo. Los resultados arrojaron que las dimensiones más presentes en el estado de Flow de estos grupos fueron la de experiencia autotélica, metas claras, la distorsión del tiempo y el equilibrio habilidad-desafío; sobre la correlación sólo se encontraron una correlación negativa entre el factor del Estado de Flow de la capacidad de alcanzar metas y las motivaciones menos autodeterminadas de los bailarines amateur.

FIRMA DEL ASESOR PRINCIPAL

Javier Mendoza

Índice

Introducción	7
Planteamiento del problema y justificación	7
Marco teórico	10
Estado de Flow	10
<i>Definición</i>	10
<i>Dimensiones del Flow</i>	11
<i>Flow en el deporte</i>	12
<i>Evaluación y estudio del estado de Flow</i>	13
Motivación	14
<i>Teoría de la Autodeterminación</i>	15
<i>Motivación autodeterminada para favorecer el estado de Flow</i>	17
Danza	19
<i>Deportes artísticos</i>	19
<i>Danza</i>	20
<i>Danza: Ritmos latinos</i>	21
Estado de Flow en la danza	23
<i>Evidencia Empírica en la danza</i>	24
<i>Motivación y Estado de Flow en la danza</i>	25
Método	26
Diseño	26
<i>Criterios de inclusión</i>	26
<i>Criterios de exclusión</i>	27
Procedimiento	28
<u><i>Revisión de la literatura</i></u>	28
<i>Establecimiento de contacto</i>	29
<i>Consideraciones éticas</i>	29
<i>Aplicación de instrumentos</i>	29
<i>Grupo Focal</i>	29
<i>Análisis de datos</i>	29
<i>Triangulación de la información</i>	31
Resultados	31
Correlación entre el estado de Flow y la motivación de los bailarines de ritmos latinos	31

Descripción de la experiencia del Estado de Flow en bailarines de ritmos latinos.....	34
Triangulación.....	44
Propuesta de intervención	47
<i>Propuesta de sesiones</i>	47
<i>Estrategias</i>	48
Discusión	49
Comparación de antecedentes y resultados	49
Validez interna	51
Generalización.....	52
Nuevas interrogantes	52
Conclusiones	52
Referencias.....	54

Introducción

En algún momento de la vida, realizando una actividad placentera y disfrutable, nos vemos totalmente absortos en ella; el tiempo comienza a distorsionarse y todo parece desarrollarse de una manera fácil, casi sin esfuerzo. Esta sensación, que propiamente es un estado psicológico, se conoce en la Psicología Positiva como Estado de Flow y se ha desarrollado teóricamente a partir de las últimas décadas del siglo pasado (Csikzentmihalyi, 1975) hasta ser una variable ampliamente estudiada en el deporte (Jackson & Marsh, 1999).

En este texto se aborda el estado de Flow en el deporte y en la danza, así como su estrecha relación con la motivación autodeterminada. Al finalizar la revisión teórica, se da pie a la descripción de la propuesta de intervención que se realizó con bailarines amateur de salsa, los resultados obtenidos, las discusiones en contraste con la teoría revisada y las conclusiones del trabajo.

Planteamiento del problema y justificación

Se han realizado numerosas investigaciones sobre el estado de Flow en el deporte, y más cercano al tema de estudio de la presente tesis, sobre dicho estado en la danza, sobre todo en danza clásica, contemporánea y danza flamenca (Amado et al 2011; Panebianco-Warrens, 2014; Alonso et al, 2013). En dichos trabajos, se explora la experiencia del estado de Flow en los bailarines y los factores que pueden estar involucrados en este fenómeno durante entrenamientos, presentaciones y proceso creativo (Lucznik et al, 2020) incluso se han propuesto algunas intervenciones (Jeong, 2012) para favorecer este estado psicológico en los bailarines de los géneros mencionados.

Sin embargo, las investigaciones mencionadas se encuentran lejanas a la cultura latinoamericana. Los ritmos latinos, en específico la salsa, han evolucionado durante las últimas décadas, siendo un ritmo representativo de distintos países de América Latina y Norte América; y, si bien, se habla también de un tipo de danza, cuenta con características distintas a la danza clásica o contemporánea de las cuales no se encuentra mucha literatura. La salsa es un género musical y dancístico relativamente nuevo, pues surge a finales de los años 50 y principios de los 60 con la fusión de los ritmos cubanos (cha cha chá, charanga, pachanga, danzón, etc.) y las big bands que permeaban en Estados Unidos (Gandía & de

Arecibo, 2000); por lo tanto la práctica de la salsa como danza no cuenta con la misma regulación con la que cuentan la danza clásica o el ballroom, ni tampoco con técnicas ya desarrolladas como tiene la danza contemporánea, sino que se ha ido nutriendo de distintas técnicas y ritmos hasta llegar a la actualidad. Esto da apertura a una mayor libertad creativa al elaborar coreografías.

La salsa como actividad física, o bien, la salsa competitiva como actividad de alto rendimiento también cuenta con características particulares, pues se realizan coreografías cortas (de menos de 3 minutos), pero el esfuerzo físico empleado durante ellas es muy elevado, además de que las características del movimiento también difieren de los otros tipos de danza abordados.

Dado lo anterior, se busca explorar las características del estado de Flow en bailarines profesionales de salsa con el fin de proponer un programa de intervención que favorezca la presencia de dicho estado. Este estado psicológico se ha hecho presente en estudios que tienen que ver con el proceso creativo en distintas disciplinas artísticas (danza, música, etc.), así como en el desempeño del deporte de alto rendimiento. Resulta relevante entender aquellos procesos que llevan al atleta, o en este caso al bailarín, no sólo a mejorar su desempeño, si no al disfrute intrínseco y a la completa absorción en la actividad; indagar cómo, en esta mezcla particular entre el rendimiento físico y lo artístico de las puestas en escena que requiere la danza, se hacen presentes elementos psicológicos, así como los efectos que tienen dichos elementos en la actividad. Debido a esto, el **objetivo general** de este estudio es conocer las características del estado de flow en un grupo bailarines de ritmos latinos profesionales y amateurs, ya que la información que hay al respecto no considera a bailarines de esta disciplina, los **objetivos específicos** de este trabajo consisten en conocer si existe una relación entre el estado de flow y la motivación en los bailarines profesionales y amateur, así como, desarrollar una propuesta de intervención para bailarines de ritmos latinos con base en la información recabada.

La investigación sobre los ritmos latinos, en especial sobre los factores psicológicos que atañen a los bailarines que los desempeñan, es importante debido a la poca información que se encuentra sobre el tema. El uso del cuerpo, la importancia de la música, la relevancia social que tienen dichos ritmos, son factores que no han sido muy explorados y que resultan

de importante consideración al pensar en el trabajo psicológico que se necesita al desarrollarlos. Se espera que la información arrojada y los datos recabados en esta tesis puedan ser de ayuda en investigaciones posteriores sobre este tipo de géneros dancísticos, no sólo para generar información sino también para la creación de estrategias de intervención, así como estrategias que puedan resultar un aporte para los bailarines al momento de desarrollar su disciplina.

Marco teórico

Estado de Flow

Definición

El estado de Flow es descrito por Csikzentmihalyi (1975) como un estado placentero donde la persona tiene una completa absorción en determinada actividad para su propio placer y disfrute, en esta absorción existe una distorsión del tiempo y una sucesión sin pausa de acciones, movimientos y pensamientos.

Al llegar a esta inmersión en una actividad, la persona lleva al extremo sus habilidades y destrezas; este estado de conciencia se genera cuando las personas viven experiencias óptimas donde las habilidades y capacidades de atención de estas se ven totalmente involucradas (Hernández et al., 2013).

Este estado no es exclusivo del deporte, de hecho, inicialmente, se estudiaba en otras actividades, por ejemplo, en actividades de ocio que generaran un disfrute en las personas que lo realizaban, en el ajedrez, en la música, etcétera (Jackson y Csikzentmihalyi, 2019), sin embargo, pronto se dieron cuenta que el deporte, al tener una estructura que exige una habilidad atencional considerable, así como también representa una actividad disfrutable, era un ámbito en el que también se presentaba el Flow y pronto, mediante testimonios de deportistas de diferentes disciplinas, los teóricos dedicados a este rubro concretaron las características en común de las experiencias de Flow de los deportistas.

Según Jackson y Marsh (1999), el Flow es un estado al que aspiran los atletas de élite pero que también puede representar un estado de gran disfrute para las personas que practican deporte o actividad física sin pertenecer al alto rendimiento. Los autores también identifican un conjunto de características que muestran las personas en estado de Flow, tales características son experimentadas de forma positiva e incluyen la pérdida de conciencia del Yo, un gran disfrute del proceso, claridad en las metas, concentración total, sensación de control y un sentimiento de sintonía total con el performance (Marsh & Jackson, 1999). Dichas características serán abordadas posteriormente como las dimensiones del estado de Flow.

La atención en este estado psicológico y sus características se debe a la psicología positiva, pues ésta se centra en valorar las experiencias subjetivas de las personas, dejando en segundo plano el tratamiento o corrección de lo que se escapa de la norma, para fijar su atención en el desarrollo de cualidades positivas. Dentro de estas experiencias subjetivas positivas, se encuentra el estado de Flow (Seligman y Csikzentmihalyi, 2014).

La conceptualización de este fenómeno psicológico se complica debido a la similitud con otros conceptos utilizados para describir experiencias subjetivas de las personas durante la actividad o cualidades del rendimiento del atleta, por ejemplo el máximo rendimiento o los momentos cumbre (Kemiecik y Jackson, 2002); sin embargo un concepto clave que también debe considerarse al momento de estudiar el estado de Flow, es el estado de Clutch, este estado subyace al primero y se distingue por cualquier incremento en el rendimiento o un rendimiento superior al normal que deriva de situaciones de presión para las personas; a diferencia del Flow, en el estado de clutch existe conciencia de la importancia del resultado y de la (no hay pérdida de conciencia de Yo), y generalmente se alcanza el éxito gracias a la puesta en práctica de las habilidades del deportista, se caracteriza también por un esfuerzo y atención conscientes (Jackman, Crust & Swan, 2016).

Sobre los momentos cumbre o experiencias óptimas se sabe que componen un concepto que ayudó a la conceptualización del Estado de Flow, pues se han utilizado para nombrar una gran gama de estados positivos de conciencia experimentados por las y los atletas durante sus prácticas deportivas (entrenamiento o competencia) (Kemiecik & Jackson, 2002), mediante estudios y acotaciones a dichos conceptos, se logró puntualizar lo que ahora conocemos como estado de Flow (Orta-Cantón y Sicilia-Camcho, 2015).

Dimensiones del Flow

Para una mejor comprensión de las características de este fenómeno Csikzentmihalyi (1998), propone una serie de dimensiones que lo componen. La primera de ellas es el equilibrio entre la habilidad de la persona y la dificultad o el desafío que presenta la actividad en cuestión. Es relevante mencionar que el autor se refiere a las habilidades que percibe de sí mismo la persona.

La segunda dimensión es la fusión de acción conciencia, que se refiere a la profunda inmersión en la actividad, que al desarrollarla se vuelve casi automático. La tercera dimensión es la de metas claras, refiriéndose al sentimiento de certeza sobre lo que se va a realizar y lo que se quiere lograr durante la actuación. En seguida, se encuentra la dimensión que considera la retroalimentación recibida; misma que, para el estado de Flow, debe ser clara e inmediata a la acción. Como la quinta dimensión del fenómeno, se encuentra la concentración en la tarea que se realiza, entendida como la percepción de estar totalmente concentrado en la tarea. La sexta dimensión es la de sensación de control, caracterizada por la percepción de la persona de ejercer un control total sobre sus acciones. La siguiente, es la pérdida de conciencia del Yo, esta dimensión comprende una falta de preocupaciones sobre sí mismo al momento de estar realizando la acción. La octava dimensión característica del estado de Flow es la distorsión del tiempo, referente a una percepción alterada del paso del tiempo (el tiempo parece ir más lento o rápido).

Finalmente, la última dimensión es la de experiencia autotélica, entendida como un resultado del estado de Flow, es el sentimiento de realizar la acción por el disfrute intrínseco de la misma, sin tomar en cuenta recompensas o beneficios futuros.

Si bien, Csikszentmihalyi (1998), conceptualizó las dimensiones del Flow, estudios e investigaciones posteriores han servido para clasificarlas. Nakamura y Csikszentmihalyi (2002), identifican tres de estas dimensiones como antecedentes de este estado: el equilibrio entre las habilidades de la persona y las demandas de la actividad, la claridad en las metas, es decir, que el deportista sepa con exactitud qué hacer; y la retroalimentación clara en busca de progreso en la actividad. Una vez cubiertas estas dimensiones, es probable que la persona desarrolle el estado de Flow, el cual se caracteriza por las dimensiones faltantes: fusión acción-conciencia, concentración en la actividad, sensación de control, pérdida de conciencia del Yo, percepción distorsionada del tiempo y experiencia autotélica (Nakamura y Csikszentmihalyi, 2002).

Flow en el deporte

Siguiendo la revisión anterior, la aparición del concepto de Flow hizo posible nombrar las características del estado psicológico que atravesaban las personas cuando estaban totalmente inmersos en una actividad en particular, en sus inicios este fenómeno

fue estudiado por Csikzentmihalyi (1988) en contextos laborales o de actividades recreativas y de ocio.

Sin embargo, pronto los investigadores fueron identificando las características previamente descritas del Flow en las narrativas de las experiencias de los atletas al realizar su deporte (Marsh & Jackson, 1999). La investigación de este fenómeno en el ámbito deportivo dio pie a la asociación del mismo con el máximo rendimiento o el funcionamiento óptimo de los atletas (Orta-Cantón, & Sicilia-Camacho, 2015); esta asociación motivó a los investigadores a realizar las investigaciones pertinentes para conocer las características del estado de Flow en el deporte, con el objetivo de predecirlo y controlarlo a fin de que mejorara el rendimiento deportivo de los atletas (Orta-Cantón, & Sicilia-Camacho, 2015).

Al encontrar relación entre este estado psicológico y el alto rendimiento, sin dejar de lado el marco de la psicología positiva, se hace sumamente deseable la presencia del estado de Flow en los deportistas y los teóricos de este fenómeno enfatizan la necesidad de conocer de qué manera un atleta puede experimentar este estado más frecuente e intensamente (Jackman et al 2016).

Evaluación y estudio del estado de Flow

Al hablar del estado de Flow, se está hablando también, como se mencionó anteriormente, de una experiencia subjetiva y, como tal, la tarea de evaluarla resulta particularmente difícil. Se han llevado a cabo investigaciones para desarrollar instrumentos de evaluación, tanto cualitativos como cuantitativos, que resulten válidos y confiables para el estudio de este fenómeno. A continuación, se mencionan algunos instrumentos de evaluación que han surgido a partir de esta consigna.

La literatura indica que durante las últimas dos décadas y lo que llevamos de ésta, la investigación sobre el Flow se ha volcado en la identificación de aquellas condiciones que puedan facilitar dicho estado utilizando como herramienta la medición del fenómeno (Hernández-Mendo et al,2013). Hernández-Mendo y sus colaboradores (2013) identifican los principales referentes en la investigación sobre la medición del estado de Flow: La creación de la Escala de Flow Situacional, elaborada por Jackson y Eklund (2000) permite

estimar los factores asociados a la práctica deportiva que se relacionan con la aparición del estado de Flow; de acuerdo a la literatura, las escalas creadas por Jackson y sus colaboradores son las más utilizadas en investigaciones cuantitativas para la evaluación de este fenómeno, pues, además de estar basada en las dimensiones propuestas por Csikszentmihalyi (2002), permite obtener datos directos de la experiencia, por ejemplo, la intensidad del Flow en eventos específicos (Jackman et al 2016).

Sin embargo, el cuestionario antes mencionado y las distintas variables que derivaron de éste, no capturan completamente descripciones profundas de la experiencia subjetiva, que resultan de gran relevancia para cumplir el objetivo de conocer más sobre esta. Para paliar esta falta, estudios cualitativos utilizan métodos como el de entrevistas enfocadas en eventos; Swann y sus colaboradores (2010) han utilizado indicadores de óptimo rendimiento para formar las muestras para sus entrevistas enfocadas en eventos (los indicadores pueden ser alguna victoria en un torneo, reconocimiento externo, percibir que se ha tenido el mejor rendimiento, etc.).

Los autores sugieren que la combinación entre instrumentos cuantitativos como el FSS y herramientas cualitativas, como la entrevista enfocada en eventos, podrían generar una mayor y mejor información sobre el fenómeno, así como favorecer la creación o validación de escalas para la evaluación del fenómeno que puedan recabar una información más completa de éste y distinguirlo de otras variables, por ejemplo, del estado de clutch (Jackman et al 2016).

Motivación

Una vez realizado este breve recorrido teórico sobre el Estado de Flow y sus aplicaciones al deporte, es pertinente comenzar con la revisión de la que fungirá como variable independiente del presente trabajo.

La motivación es una de las variables más estudiadas en el ámbito de la psicología del deporte, además de estar estrechamente relacionada con el Estado de Flow en los deportistas (Moreno & Martínez, 2006). Al hablar de motivación en el deporte, necesariamente viene a nuestra mente la Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan (1985), esta teoría, a grandes rasgos, analiza el grado en el que las conductas humanas son

llevadas a cabo mediante un proceso voluntario de reflexión y compromiso (Moreno y Martínez, 2006).

Teoría de la Autodeterminación

El estudio de la motivación no es exclusivo del deporte, los humanos cuentan con esta variable en todas las esferas de su vida; es por esto que dicha variable ha sido analizada desde modelos sociales, cognitivos y mecanicistas (Moreno y Martínez, 2006); ya en el ámbito deportivo, pensando sobre todo en las últimas décadas, el estudio de la Motivación se ha consolidado con la Teoría de la Autodeterminación; esta es considerada una metateoría debido a que se compone de seis mini teorías, mismas que se mencionan a continuación: Teoría de la evaluación cognitiva, Teoría de la integración orgánica, Teoría de las necesidades básicas y la Teoría de las orientaciones de causalidad (Deci & Ryan, 1985), la Teoría del contenido de las metas y la Teoría de motivación hacia relacionarse (Deci & Ryan, 2017).

La Teoría de la evaluación cognitiva busca explicar y predecir el nivel de motivación intrínseca de una persona mediante cuatro puntos. El primero es la sensación de control que tenga la persona sobre la actividad, es decir si el control de la actividad que realiza deriva de un factor interno o externo; si la persona percibe que tiene control sobre la actividad, la motivación intrínseca mejorará. El segundo, habla sobre la competencia de la persona en la actividad que desempeña; este factor está ligado al tercero, que se refiere a los factores extrínsecos que sirven como fuente de información sobre la competencia percibida, es decir que establecen una retroalimentación con la persona. El último factor se refiere a la orientación de las metas que tenga la persona; ésta puede ser una orientación a la tarea (que se entiende como la orientación hacia la mejora personal dentro de la tarea) o hacia el ego (entendida como la obtención de resultados), la orientación a la tarea está más relacionada con la motivación intrínseca (Moreno y Martínez, 2006).

La siguiente teoría que compone la Teoría de la Autodeterminación es la de la Integración Orgánica (Deci y Ryan, 2000), ésta plasma los diferentes grados de autodeterminación de una conducta, dichos grados son los siguientes: desmotivación, motivación extrínseca por regulación externa (busca de recompensas o evitar castigos), motivación extrínseca por regulación introyectada (asociada con querer evitar ansiedad,

expectativas de auto-aprobación y mejoras del ego), motivación extrínseca por regulación identificada (cuando la conducta o actividad se juzga como importante y es altamente valorada), regulación extrínseca por regulación integrada (cuando la conducta o actividad forma es congruente con los valores y necesidades de la persona), y, finalmente, la motivación intrínseca (entendida como el realizar una actividad o conducta por el mero placer que experimenta al realizarla, sin recibir gratificaciones externas) que da pie a las conductas autodeterminadas (Deci y Ryan, 2000).

La siguiente mini teoría es la de las necesidades básicas. Las necesidades básicas se entienden como innatas y necesarias para la salud y el bienestar de las personas, al satisfacerlas, las personas tendrán un desarrollo saludable y podrán funcionar de manera eficaz (Moreno & Martínez, 2006). Estas necesidades son las de competencia (sentirse eficaz en la interacción de la persona con su medio y tener posibilidad de ejercer sus capacidades), autonomía (se ve satisfecha cuando la persona es el origen percibido de su propia conducta) y relación (entendida como la necesidad de tener una conexión con otras personas) (Moreno y Martínez, 2006).

La siguiente teoría es la de las orientaciones de causalidad, es decir el origen de la regulación de su conducta. Deci y Ryan (1985) identifican tres tipos de orientación; la primera, es la orientación de control, ésta se da cuando las personas perciben un control externo o interno para realizar la conducta, está relacionada con las recompensas externas y plazos para realizar actividades; la orientación de autonomía es la siguiente, donde sus conductas están organizadas a partir de metas e intereses personales, esta orientación está relacionada con la motivación intrínseca; finalmente, la regulación impersonal, esta orientación se da cuando las personas no se perciben capaces de regular su conducta para obtener los resultados que esperan, el origen del control es desconocido (Deci & Ryan, 1985).

Una de las mini teorías más recientes es la del contenido de las metas que, de manera muy puntual, se refiere al impacto que tienen en la motivación y el bienestar de la persona las metas intrínsecas y/o extrínsecas, estando más relacionadas con el bienestar y mayores niveles de motivación las metas intrínsecas (Deci & Ryan, 2017).

Finalmente, la teoría de la motivación hacia las relaciones, también añadida a la metateoría recientemente, sostiene que las relaciones interpersonales no representan un factor deseable de encontrar en alguna persona, sino que resultan esenciales para la adaptabilidad y el bienestar de la persona (Deci & Ryan, 2017).

Con la información previa, se tienen nociones sobre cómo se abordará la variable de motivación a lo largo del documento, sin embargo, es importante plasmar la relación que tiene esta primera variable con el Estado de Flow, por lo que en los párrafos siguientes se encuentra un resumen sobre alguna evidencia empírica que relaciona estas variables.

Motivación autodeterminada para favorecer el estado de Flow

Correlación entre variables. Como se menciona anteriormente, una de las variables más estudiadas en relación con el estado de Flow, es la motivación; ambas fungen como las macro variables del proyecto y, por lo tanto, es pertinente abordar algunos estudios que han arrojado como resultado la relación de ambas variables en el deporte o la actividad física.

Uno de estos estudios, realizado por Moreno et al (2005), plantea la posible relación existente entre motivación, disciplina, coeducación y estado de Flow en educación física; éste fue llevado a cabo con 1103 estudiantes con una media de edad de 14 años. Los resultados de este primer estudio revisado arrojan que a las y los participantes que refieren que les gusta la educación física presentan mayores conductas de disciplina, perciben un clima motivacional implicado a la tarea, tienen una orientación motivacional hacia la tarea y también al ego, y presentaron un mayor nivel en el estado de Flow (Moreno et al 2005).

También se encuentran ejemplos en tesis publicadas, como es el caso de Carhuayo (2020). La autora realizó una investigación bajo la hipótesis de que existía una relación entre el Estado de Flow y la Orientación a la meta en deportistas extremos. Su muestra consistía en 198 participantes de entre 18 y 60 años, los deportistas practicaban alguno de los siguientes deportes: motocross, paracaidismo, escalada, skate, ciclismo de montaña, sandboarding, cuatrimoto, motociclismo de montaña, canotaje, tubulares, trekking, ciclismo extremo, bodyboard y rápel (Carhuayo, 2020). Los resultados finales que obtuvo es que, efectivamente, el estado de Flow se encuentra correlacionada significativamente tanto con

la dimensión de orientación al ego como con la de orientación a tarea, con este resultado, la autora plantea el hecho de que los deportistas extremos experimentan un disfrute y una concentración óptima sin presentar ansiedad, así como muestran un interés constante por mejorar sus marcas y obtener reconocimiento (Carhuayo, 2020).

Siguiendo con las investigaciones revisadas que sugieren la relación entre las dos variables mencionadas, un último ejemplo para citar sería el estudio sobre la relación entre motivación y flow situacional en futbolistas sub16 (Ureña et al, 2020). Este estudio distingue las diferencias entre el Flow precompetitivo y en estado basal (entrenamiento). La muestra de los autores constaba de 141 jugadores de fútbol sub-16, con una media de edad de 14.7 años. Los resultados obtenidos dejaron concluir que, en esta muestra, en el contexto precompetitivo, la motivación intrínseca está relacionada positivamente con las dimensiones del estado de Flow y, en el contexto de entrenamiento, se encontró una relación positiva con la motivación extrínseca (Ureña et al, 2020). Los autores no encontraron relación con la desmotivación y el estado de Flow en ninguno de los contextos; también concluyen que existen fluctuaciones en el nivel de Estado de Flow y la Motivación en función del contexto que los rodea (Ureña et al, 2020).

En los párrafos anteriores se mencionan algunas investigaciones que encuentran una relación significativa entre las variables expuestas. Aunado a estas, existen también numerosos trabajos que se han dedicado a generar propuestas de intervención que incidan sobre la motivación de los deportistas para estimular el estado de Flow en ellos. A continuación, se exponen algunas de las investigaciones revisadas que cuentan con estas características.

Propuestas de intervención en el deporte. Existen diversas intervenciones que inciden directamente sobre la motivación con el objetivo de favorecer el estado de Flow. Un ejemplo de dichas intervenciones es la investigación realizada por Beltrán et al (2018), quienes buscaban trabajar la motivación autodeterminada en adolescentes que practicaban fútbol e indagar los efectos que este trabajo tendría sobre las dimensiones del estado de Flow en los deportistas. Los autores llevaron a cabo un programa de *Small Slided Games* (SSGs) para trabajar la motivación autodeterminada y como resultado obtuvieron un aumento en dicha variable, así como una disminución en la motivación extrínseca; los

resultados también fueron positivos en varias de las dimensiones del estado de Flow, como en la experiencia autotélica, la distorsión del tiempo y la percepción del equilibrio de desafío-habilidad (Beltrán et al, 2018).

Otro ejemplo de este tipo de intervenciones sobre la variable de motivación es la de Cantón et al (2020), quienes buscaban mejorar el bienestar psicológico, la autoeficacia y la autoestima de una gimnasta joven. En este caso único se realizaron 11 sesiones de intervención basadas en el modelo de coaching motivacional de la Jirafa de Canton. Al finalizar la intervención, se obtuvieron resultados positivos tanto en el análisis cuantitativo, aumentando la puntuación en las variables ya mencionadas, como en el cualitativo (Cantón et al, 2020).

El último de los ejemplos a exponer es el del estudio de Matus et al (2019). Con una intervención detallada, con una duración de 16 sesiones en 12 semanas, los autores buscaban elevar el nivel de motivación para el deporte en 25 jugadores de fútbol masculino con una media de edad de 24 años. Se realizó un modelo pretest-post test, donde se realizaron mediciones de la motivación antes y después de la intervención con el Cuestionario de Motivos Deportivos de Butt 1979. Al finalizar la intervención, los autores concluyeron que había una diferencia significativa entre los niveles de motivación encontrados antes y después de la intervención; los miembros del equipo estaban satisfechos con su nivel de preparación y presentaban una mayor consciencia de su ejecución (Matus et al, 2019)

Danza

Deportes artísticos

Cuando se hace mención sobre los deportes artísticos, rápidamente nos vienen algunos ejemplos a la cabeza, el patinaje artístico, la gimnasia, el baile competitivo, entre otros.

De estos ejemplos que se nombran, es importante identificar otra sub-área, que serían los deportes o actividades físicas de expresión (Ribas & Meteu-Serra, 2020), resulta necesario abordar dichas disciplinas no sólo pensando en la exigencia física o en las variables psicológicas que pueden estar relacionadas en el deporte, sino también considerar

los elementos creativos, expresivos, estéticos y artísticos de la misma, así como las variables psicológicas relacionadas con este tipo de factores (Ribas & Mateu-Serra, 2020).

Los factores antes mencionados se alejan de los gestos técnicos y el entrenamiento táctico y físico que atañe a un atleta, sin embargo, los deportistas artísticos conjuntan los objetivos motrices con referencias estéticas o utilizar dichos objetivos con una función poética o referencial (Ribas y Mateu-Serra, 2020). Es por esto por lo que este tipo de actividades deben ser vistas de una manera más integral.

Danza

Desde la existencia de la humanidad, el movimiento y, por ende, la actividad física representa un factor elemental en el desarrollo de la vida. El movimiento ha permitido a la especie humana el caminar, correr, trepar, nadar, etc., que, a su vez han facilitado las actividades que permiten la supervivencia como la huida, el conseguir alimento, el traslado, etc. La actividad física, como los demás aspectos humanos, ha evolucionado con el pasar del tiempo, logrando mayor complejidad y organización, variando las actividades, dando origen a actividades como el deporte o la danza (Rocha et al, 2016).

Se entiende a la danza como una disciplina artística que comprende la ejecución de movimientos con un ritmo determinado y, regularmente, guiados por música, que pretenden transmitir un mensaje o emoción. Es frecuente encontrar a la danza vinculada a las costumbres o tradiciones culturales de la sociedad en cuestión e, incluso, a la religión (Simba, 2019).

Al entender a la danza como un tipo de actividad física, por el movimiento corporal involucrado en esta disciplina, también se encuentran varios beneficios en su práctica que son benéficos para el desarrollo corporal y la salud. Entre estos beneficios se encuentran las mejoras en las capacidades físicas, el desarrollo del ritmo, la coordinación, desarrollo del sentido espacial, mejoras en la capacidad postural, etc. (Simba, 2019).

Además de traer muchos beneficios para el desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas, como se menciona previamente, se distinguen numerosos beneficios en cuestión de salud física y mental, así como beneficios notables en el ámbito social (OMS, 2019).

Se ha revisado cómo la danza hace uso de múltiples capacidades físicas y coordinativas, como en otro tipo de actividad física; sin embargo, cabe también puntualizar el papel de la danza como deporte y, actualmente, como deporte competitivo. El baile de salón tiene sus orígenes en el siglo XX, sin embargo, los primeros atisbos del baile deportivo comienzan en 1920 en Europa y en 1929 comienzan a surgir estándares definidos sobre el estilo del baile en Inglaterra; después del surgimiento de los estándares comienza el surgimiento de federaciones internacionales de baile, quienes fueron las encargadas de regular y cimentar las bases del baile competitivo actual (World Dance Sport Federation, 2021).

Una vez abordando el tema de la danza, para fines de este trabajo, es necesario acotar y puntualizar a qué tipo de danza se va a encaminar el documento. En el siguiente apartado se obtiene más información sobre la disciplina específica que se tendrá en cuenta.

Danza: Ritmos latinos

Los géneros musicales y las danzas latinoamericanas derivadas de los mismos se encuentran empapadas de historia y visibilizan las situaciones que atravesaron las sociedades latinoamericanas en la configuración de su identidad (Leymarie, 1997).

Para fines de una mejor comprensión del lector, se hablará en específico de la salsa, sus raíces y su evolución.

A mediados del siglo pasado, el fenómeno de la migración caribeña hacia Estados Unidos comenzó a rendir frutos, pues los ritmos provenientes de Cuba o Puerto Rico que, a su vez, tenían ascendencia africana, comienzan a mezclarse y empaparse con las grandes orquestas de swing y jazz, generando nuevos ritmos y agrupaciones (Quintero, 2002). Dichas agrupaciones comenzaron a presentarse en eventos donde se reunían las personas a escucharlos y bailar con su música; posteriormente surgen los sellos discográficos y comienza la internacionalización de dichos géneros musicales (Quintero, 2002).

Dentro de este movimiento comenzaron a aparecer bailarines que acompañaban a las orquestas o agrupaciones en los conciertos o que comenzaban a figurar en los grandes salones de baile de la época (Ortiz, 2011). Uno de estos bailarines fue Eddie Torres, que se

dio a la tarea de estructurar los pasos básicos de lo que ahora se conoce como salsa y proporcionarles una cuenta (Ortiz, 2011).

Una vez teniendo una noción breve sobre el desarrollo de la salsa, es importante considerar cómo ocurrió dicho proceso en nuestro país. En el siguiente apartado se aborda rápidamente este tema.

La salsa en México. Como se menciona en el apartado anterior, la salsa surge a partir del fenómeno social de la migración de personas y el desarrollo de la salsa en México no fue la excepción (América Salsa, 2004). Debido a la gran movilidad de personas entre México y Estados Unidos, los pioneros de la salsa en México tuvieron la oportunidad de aprender a bailar salsa con los maestros que impartían esta disciplina en E.U., aprendizaje que, al volver a México, ponían en práctica e incluso, comenzaron a ejercerlo como profesión (América Salsa, 2004).

Una vez que se comienzan a impartir clases de este género en México comienzan a desarrollarse otro tipo de eventos, que incluían competencias de salsa, y es por esto por lo que en el siguiente apartado se hablará sobre el baile competitivo.

Baile competitivo. Como se mencionó previamente, el baile como actividad competitiva tiene sus orígenes en países europeos durante el siglo pasado. Los ritmos latinos no han sido la excepción, sin embargo, las competencias en estos géneros son considerablemente más jóvenes que los bailes de salón.

En lo que a México respecta, las competencias de ritmos latinos iniciaron formalmente en el año 2004 en la ciudad de México, donde representantes de diferentes estados exhibieron sus coreografías ante el panel de jueces para ser calificados (América Salsa, 2004).

A partir de este año, las competencias de ritmos latinos en México han evolucionado año tras año, propiciando el surgimiento de distintos eventos y festivales a lo largo del país.

Categorías. Actualmente, los bailarines de ritmos latinos pueden competir en México de forma individual, en pareja o dueto y de manera grupal. Dentro de esas modalidades, los bailarines deben pertenecer a una categoría alumno o alumna, amateur,

semi-profesional o rising star, o profesional (Euroson Latino World Salsa Championship, 2021).

Cada categoría cuenta con características específicas que permiten clasificar a los competidores en una u otra. La primera categoría, y una de las más nuevas, es la de alumna o alumno. Un bailarín o bailarina puede pertenecer a esta categoría cuando cumpla con alguna de las siguientes características: que sea una persona que se dedica como aficionada al baile y pertenece a una compañía de baile para su desarrollo sin recibir ninguna remuneración económica, también es necesario que no haya participado en una categoría competitiva diferente a la de alumno y, finalmente, si ya ha competido como alumna o alumno, que no tenga más de año y medio compitiendo en esta categoría (ELWSC, 2021).

La siguiente categoría es la de amateur, donde las características son muy similares a la categoría anterior, solamente se puntualiza el requisito de no haber participado en otra competencia como bailarín semi-pro o profesional (ELWSC, 2021).

Otra de las categorías, que además resalta por su naturaleza joven en eventos de salsa en México, es la de bailarina o bailarín semi profesional. Se puede pertenecer a esta categoría cuando ya se percibe una remuneración económica derivada de impartir clases, montaje de coreografías, impartición de talleres; sin embargo, esta remuneración no representa la totalidad de su ingreso económico y se mantiene de otro tipo de actividad o profesión (ELWSC, 2021).

La última de las categorías a señalar para fines de este proyecto es la de bailarín o bailarina profesional, para pertenecer a esta categoría es necesario dirigir una compañía de baile y contar con experiencia en competencias participando como profesional; también se puede participar como profesional cuando el baile se ejerce como profesión y la persona vive de la remuneración que recibe de las actividades derivadas de la danza; finalmente, también será considerada como profesional la persona que cuente con una carrera dancística profesional en el medio de los ritmos latinos (salsa, bachata, kizomba) o en otras disciplinas como la danza clásica, jazz o contemporáneo, hip hop, etc. (ELWSC, 2021).

Estado de Flow en la danza

De la misma manera que en el deporte, en la danza, debido a todas las características que se han revisado, el estado de Flow es una variable presente en distintas disciplinas tanto deportivas como artísticas. A continuación, se exponen algunos artículos de investigación que han buscado conocer el estado de Flow en la danza, así como las propuestas de intervención que se han generado para favorecer este estado psicológico en las y los bailarines.

Evidencia Empírica en la danza

Después de revisar diversas investigaciones sobre este fenómeno en el ámbito dancístico, se observa la prevalencia de éste en distintas ramas de la disciplina, sin importar las diferencias en los datos sociodemográficos de los participantes en los estudios. Es de comprender que se hayan empleado distintas propuestas de intervención para favorecer este estado psicológico que, además, se encuentra tan ligado a la mejora del rendimiento (Lucznick et al, 2020).

Una de las investigaciones revisadas que tiene por objetivo conocer la experiencia del estado de Flow en bailarines es la de Lucznick et al (2020). Su investigación pretendía conocer la experiencia al improvisar en el baile. El estudio fue llevado a cabo mediante la implementación de entrevistas semiestructuradas a seis bailarines. Una de las respuestas predominantes en los participantes fue el poder estar atento en la actividad sin esfuerzo y el disfrute que tenían, los bailarines reconocieron al Flow en relación con un alto nivel de creatividad donde todo fluía de una manera natural y orgánica (Lucznick et al, 2020)

Otra de las investigaciones revisadas es la de Panebianco-Warrens (2014), quien se dio a la bonita tarea de explorar las dimensiones propuestas por Csikszentmihalyi en 1990 en un grupo de bailarines profesionales de ballet y la diferencia que presentaban en la variable en función de si la música era grabada o en vivo. De manera similar a investigaciones anteriores, se aplicaron entrevistas semiestructuradas a un grupo de 17 bailarines profesionales de ballet sobre experiencias de ejecuciones recientes. Los resultados arrojaron que las dimensiones de Flow que se encontraron más frecuentemente en las respuestas de los bailarines fueron las de la fusión de acción-conciencia, experiencia autotélica y pérdida de conciencia del Yo (Panebianco-Warrens, 2014); además, la autora concluye que la música juega un papel fundamental en la experiencia de los bailarines,

puesto que reportan un impacto en la variable en función de la conciencia de la música que tengan los bailarines (Panebianco-Warrens, 2014).

Ya se ha hablado sobre el Flow y la motivación en el deporte y en la danza, sin embargo, en el siguiente apartado se verá de manera más clara la relación entre ellos.

Motivación y Estado de Flow en la danza

Como último apartado del marco teórico es necesario hacer palpable la relación entre el estado de Flow y la motivación en el ámbito de la danza, por tanto, se explorarán algunos estudios que buscan explicar la primera variable a partir de la motivación, así como propuestas de intervención que buscan favorecer el estado de Flow en bailarines mediante la motivación de estos.

Algunas de las investigaciones revisadas han aplicado intervenciones concernientes a la motivación y los climas motivacionales, tal es el caso del estudio que desarrollaron Amado y colaboradores (2013), quienes buscaban conocer los procesos motivacionales relacionados con el estado de Flow y que, al intervenir sobre dichos procesos, se lograra favorecer la presencia de este estado y la disminución de la ansiedad. En el caso de esta investigación en particular, también se tomaban en cuenta las necesidades psicológicas básicas y su relación con el estado de Flow.

La influencia de la motivación en el estado de Flow ha sido estudiada por diversos autores, otra de las investigaciones revisadas concernientes a este tema fue la de Schuler y Brandstatter (2013), quienes buscaban predecir este estado a partir de las necesidades psicológicas y la teoría de la disposición motivacional. Los resultados obtenidos a partir de la intervención fueron los esperados, pues se aumentaron los niveles de motivación y hubo un impacto positivo en el nivel de Flow (Schuler & Brandstatter, 2013).

Con la información previa, se realizó un recorrido que se espera le sea de utilidad al lector para que el resto del trabajo le sea ameno y de fácil comprensión. En los siguientes apartados se desarrollará la propuesta de intervención, su metodología y la descripción de esta.

Método

Diseño

El diseño que se utilizó fue no experimental debido a que no se aplicó una variable independiente, puesto que el objetivo del trabajo es meramente descriptivo (Hernández-Sampieri, 2018). La información que se encuentra en los resultados sirve para abrir el panorama sobre el estado de Flow en bailarines de ritmos latinos y la relación que puede tener con los tipos de motivación.

También es necesario mencionar que, de acuerdo con los objetivos de la presente investigación, la metodología para la recolección y análisis de la información es mixta, debido a que se utilizarán métodos cuantitativos para determinar la correlación de variables, pero también se utilizarán herramientas para recabar datos cualitativos que permitan tener conocimiento sobre la experiencia del estado de Flow de bailarines amateur de ritmos latinos (Hernández-Sampieri, 2018).

Población y muestra

La muestra está compuesta por 5 bailarines amateur (2 hombres y tres mujeres), en un rango de edad de 21 a 32 años, tienen experiencia en salsa y/o bachata, no cuentan con experiencia con algún psicólogo deportivo; y por 5 bailarines profesionales (4 mujeres y un hombre).

El tipo de muestreo utilizado para este trabajo fue no probabilístico de tipo intencional, ya que, como se menciona previamente, la población elegida es muy reducida, y se tuvo que recurrir a bailarines que cumplieran con los criterios de exclusión e inclusión planteados (Otzen & Manterola, 2017).

Criterios de inclusión

- Bailarines de sexo masculino y femenino
- Con un rango de edad entre 18 y 35 años
- Que tengan experiencia en competencia en las siguientes categorías: alumno o alumna, amateur, profesional o categoría abierta en salsa o bachata.

Criterios de exclusión

- Bailarines menores a 18 años o mayores de 35.
- Bailarines que no pertenezcan en a las categorías Profesional o Amateur.

Criterios de eliminación

- Bailarines que no contesten alguno de los instrumentos utilizados.

Instrumentos

- *Grupo focal*. Técnica cualitativa de recolección de información que consiste en involucrar a un número pequeño de personas en una discusión grupal dirigida por un moderador o moderadora hacia un tema o una variedad de temas en específico (Yepes et al, 2018). Para este grupo focal se formularon preguntas relacionadas con su experiencia al bailar, puntualmente sobre su atención, pensamientos, habilidades, percepción del paso del tiempo y automatización de movimientos.
- *Escala del Estado de Flow* (Jackson & Marsh, 1996), adaptación de López-Torres y Álvarez (2011) (Apéndice A). Consta de 35 ítems que miden un total de 8 factores: percepción de control (conformado por 11 reactivos), sensación de gozo (conformado por 8 reactivos), claridad en las metas (compuesto por cuatro reactivos), abstracción del tiempo (compuesto por cuatro reactivos), abstracción del alter ego (compuesto por cuatro reactivos), automatización del rendimiento (compuesto por tres reactivos), concentración-control (compuesto por cuatro reactivos), y capacidad para alcanzar las metas (compuesto por tres reactivos). El instrumento tiene una escala de respuesta tipo Likert a cinco puntos, donde el 1 equivale a *muy en desacuerdo*, el 2 equivale a *en desacuerdo*, el 3 equivale a *indiferente*, el 4 equivale a *de acuerdo*, y el 5 a *muy de acuerdo*. Algunos ejemplos de ítems son los siguientes: “13. Era consciente de lo bien que lo estaba haciendo” (factor 1), “27. La experiencia me ha hecho sentirme muy bien” (factor 2), “3. Sabía exactamente lo que quería hacer” (factor 3), “17. El tiempo parecía transcurrir de manera diferente de lo normal” (factor 4), “34. No me preocupaba lo que otros pudieran pensar de mí” (factor 5), “11. Todo parecía suceder de manera automática” (factor 6), “6. Tenía control absoluto de lo que hacía” (factor 7), y “19. Tenía la

sensación de que era lo bastante capaz como para estar a la altura de la situación” (factor 8). En el estudio que se realizó para la adaptación de la prueba con deportistas mexicanos (López-Torres & Álvarez, 2011), la prueba obtuvo una fiabilidad de .901, por lo que los autores concluyen que la prueba es confiable.

- *Escala de Motivación en el Deporte revisada* (Pelletier et al, 2013), adaptación Pineda-Espejel et al (2016) (Apéndice B). Consta de 18 ítems que contestan a la pregunta “¿Por qué practicas tu deporte?”. El instrumento mide las regulaciones motivacionales: desmotivación, regulación externa, regulación introyectada, regulación identificada, regulación integrada y motivación intrínseca. Es una escala tipo Likert con siete niveles de respuesta, donde el 1 es *no corresponde en absoluto conmigo* y el 7 es *corresponde exactamente conmigo*. Se encuentran ítems como los siguientes ejemplos: “13. No lo tengo claro; en realidad no creo que mi lugar esté en este deporte” (desmotivación), “15. Porque la gente que me rodea me recompensa cuando practico” (regulación extrínseca), “1. Porque me sentiría mal conmigo mismo si no me tomara el tiempo para hacerlo” (regulación introyectada), “18. Porque es una de las mejores formas que he elegido para desarrollar otros aspectos de mí mismo” (regulación identificada), “4. Porque practicar deportes refleja la esencia de quien soy” (regulación integrada), y “9. Porque me resulta agradable descubrir nuevas estrategias de entrenamiento” (motivación intrínseca). El estudio realizado por Moral et al (2019) arroja una confiabilidad de .898, misma que es considerada como buena por los autores al contrastar los resultados con la teoría.

Procedimiento

Revisión de la literatura

Antes de comenzar con el desarrollo de la investigación fue necesaria una revisión detallada de literatura que pautara los instrumentos que se iban a utilizar, el tipo de datos que eran necesarios recabar y cómo realizar el análisis de los mismos.

Se utilizaron las bases de datos de Scholar Google, Redalyc y Scielo para acceder a la literatura necesaria; las palabras clave oscilaron entre estado de Flow y deporte, estado de Flow y danza, autodeterminación y danza, etc.

Establecimiento de contacto

Debido al tamaño de la población de bailarines de ritmos latinos en Aguascalientes, fue necesario dirigirnos a un grupo preformado de bailarines que cumplieran con los criterios de inclusión y exclusión para poder contar con bailarines amateur. Una vez identificado el grupo con el que se iba a trabajar, se estableció el contacto con bailarinas de distintas ciudades de la república para poder aplicar los instrumentos con bailarines profesionales.

Consideraciones éticas

Antes de comenzar la aplicación de instrumentos, se realizó la lectura del consentimiento informado, se le repartió a cada participante un consentimiento informado, se dio lectura al mismo y se pasó a resolver dudas e inquietudes de los participantes, puntualizando que los datos e información que compartieran serían de carácter confidencial y al utilizar la información para la investigación ellas y ellos permanecerían en el anonimato. Una vez resueltas todas las dudas, se procedió a realizar el grupo focal.

Aplicación de instrumentos

La aplicación se llevó a cabo justo después de leer el conocimiento informado y previo al grupo focal; se les enviaron ambas escalas en un Google Forms, se les explicaron las indicaciones de ambas y se esperó a que contestaran con la consigna de que si algo les generaba duda por favor lo indicaran para poder resolverla.

Grupo Focal

Se realizaron dos grupos focales (Apéndice C), uno de bailarines amateur y otro con profesionales. La entrevista duró 30 minutos con los bailarines amateur y una hora con los profesionales. En ambos grupos se les explicó el objetivo de la sesión, se les pidió permiso para grabar la voz y se fueron haciendo las preguntas; tras cada pregunta, todos tenían turnos específicos para participar y podían agregar comentarios a partir de la participación de sus compañeros.

Análisis de datos

Datos cuantitativos. Se utilizó el programa JASP para el análisis de los datos. Con los datos obtenidos se realizó una prueba de normalidad para determinar si los datos para analizar son paramétricos. Una vez establecida la prueba y, al conocer que los datos de los bailarines amateur eran normales y los de los bailarines profesionales, asimétricos (ver tablas 5 y 7), se decidió utilizar el análisis de Correlación de Pearson para los primeros y la Tau de Kendall con los datos de bailarines profesionales para determinar si existe relación entre la motivación y el estado de Flow de los bailarines (Gross-Sampson, 2018).

Datos cualitativos. Para los datos cualitativos, se escucharon las grabaciones de los grupos focales y la información se organizó en categorías (Hernández-Sampieri, 2018). Las categorías fueron directamente tomadas de las dimensiones del Estado de Flow que identifica Csikzentmilhalyi (1998), a continuación, se describe cada una de ellas.

- Equilibrio habilidad-desafío. Se refiere al equilibrio entre el desafío que significó bailar en el episodio que las y los bailarines evocaron y las habilidades que ellos tuvieron para afrontar dichos desafíos (Csikzentmilhalyi, 1998).
- Fusión acción-conciencia. Contiene la información que indica una profunda inmersión en la actividad y movimientos automatizados o “sin esfuerzo” (Csikzentmilhalyi, 1998).
- Metas claras. Esta categoría hace referencia a la claridad que tengan las y los bailarines sobre lo que van a realizar y lo que quieren lograr con su actuación (Csikzentmilhalyi, 1998).
- Retroalimentación recibida. Se refiere a la fuente de retroalimentación que les permitiera saber si su ejecución era correcta o no (Csikzentmilhalyi, 1998).
- Concentración en la tarea. La categoría comprende la información que haga referencia a estar completamente concentrado en la tarea (Csikzentmilhalyi, 1998).
- Sensación de control. Esta categoría está caracterizada por la percepción que tiene la bailarina o el bailarín sobre ejercer un control total sobre sus acciones (Csikzentmilhalyi, 1998).

- Pérdida de conciencia del Yo. Contiene la información sobre la falta de preocupaciones sobre sí mismo al momento de estar ejecutando su actividad (Csikzentmihalyi, 1998).
- Experiencia autotélica. La última categoría comprende la información obtenida sobre el disfrute intrínseco de la actividad (Csikzentmihalyi, 1998).

Triangulación de la información

Para el último apartado de los datos, se examinarán nuevamente los resultados cuantitativos y se busca el significado que o el sentido que tienen para después contrastar dichos significados con lo encontrado en el ámbito cualitativo; este análisis se conoce como cualificar los datos cuantitativos (Hernández-Sampieri, 2018). Para lograr dicho análisis se utilizará la técnica de *joint display*, mediante el uso de ésta se busca integrar las fases cuantitativas y cualitativas de la investigación (McCrudden et al, 2021).

Resultados

Correlación entre el estado de Flow y la motivación de los bailarines de ritmos latinos

Antes de abordar los resultados sobre si hay correlación entre las variables previamente mencionadas, es importante explorar los datos descriptivos sobre los niveles del Flow en los bailarines en orden de aportar a la descripción de este fenómeno en los bailarines, en especial de ritmos latinos; así como las pruebas de normalidad de los datos para identificar el tipo de análisis que se llevará a cabo en función de las características de los mismos.

Tabla 1

Estadísticos descriptivos y prueba de normalidad en el estado de Flow de bailarines profesionales

Dimensiones del Flow	M	DT	Asimetría	Curtosis	S-W
Percepción de control	4.272	0.289	1.211	1.140	0.909
Sensación de gozo	4.500	0.306	1.361	2.000	0.833
Claridad de metas	4.160	0.573	0.332	1.669	0.942
Abstracción del tiempo	4.800	0.274	-0.609	-3.333	0.684**
Abstracción del alter ego	3.750	0.500	0.938	-0.188	0.905

Automatización del rendimiento	3.867	0.691	1.446	1.930	0.842
Concentración-control	3.900	0.675	0.578	-2.708	0.840
Capacidad para alcanzar metas	4.533	0.298	1.258	0.312	0.771*

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

Esta tabla arroja una distribución normal de los datos debido al valor de la prueba Shapiro-Wilk, a excepción del factor de abstracción del tiempo (que presenta una alta significancia) y el de la capacidad para alcanzar metas, cuyo p valor es menor a .05 (Gross-Sampson, 2018), sin embargo, por el tamaño de la muestra se decidió hacer un análisis no paramétrico para las correlaciones. Los valores más altos de la prueba se encuentran en los factores de Abstracción del tiempo, Sensación de gozo y Capacidad para alcanzar las metas.

Tabla 2

Estadísticos descriptivos y prueba de normalidad del Estado de Flow en bailarines amateur

Dimensiones del Flow	M	DT	Asimetría	Curtosis	S-W
Percepción de control	3.764	0.873	-0.629	1.033	0.975
Sensación de gozo	4.375	0.820	-1.596	2.744	0.815
Claridad de metas	3.800	0.648	0.735	2.000	0.922
Abstracción del tiempo	4.000	0.661	-0.810	0.673	0.942
Abstracción del alter ego	3.450	0.647	-0.502	0.795	0.984
Automatización del rendimiento	3.267	1.256		-2.836	0.864
Concentración-control	3.650	1.126		2.931	0.795
Capacidad para alcanzar metas	4.267	0.279		-0.612	0.074

Debido a los datos obtenidos en la prueba de normalidad, se concluye que los datos tienen una distribución normal (Gross-Sampson, 2018). Vale la pena resaltar que todos los valores obtenidos en los factores de la Escala de Flow son menores a los obtenidos por los bailarines profesionales (ver Tabla 1 y Tabla 2), lo que sugiere un menor nivel del fenómeno en cuestión en bailarines amateur de ritmos latinos.

Tabla 3

Correlaciones con el coeficiente de Pearson del estado de Flow y la motivación en bailarines profesionales

Dimensiones flow	Regulación intrínseca	Regulación integrada	Regulación n	Regulación introyectada	Regulación n externa	Desmotivación n

dimensiones motivación	identificad a					
Percepción de control	.598	.258	.671	-.400	-.527	-.527
Sensación de gozo	.802	.289	.250	-.224	-.825	-.118
Claridad de metas	.252	.136	-.236	-.527	-.444	.222
Abstracción del tiempo	.309	.167	.866	-.258	-.136	-.816
Abstracción del alter ego	.252	-.136	.589	-.738	-.222	-.667
Automatización del rendimiento	.359	.258	-.224	-.400	-.527	.316
Concentración-control	.756	.272	.589	-.316	-.667	-.444
Capacidad para alcanzar metas	.143	.617	.802	-.359	-.252	-.756

De la tabla anterior, nuestro resultado es que no se obtuvieron cifras significativas que indicaran una posible relación entre el tipo de motivación y las dimensiones del estado de Flow.

Con los datos anteriores se exponen los resultados obtenidos para los bailarines profesionales. A continuación, se muestran los resultados estadísticos derivados de los bailarines amateur.

Finalmente, se observan los resultados existentes sobre cómo se relaciona la motivación con los factores del estado de Flow.

Tabla 4

Correlaciones con el coeficiente de Pearson del estado de Flow y la motivación en bailarines amateur

Dimensiones flow / dimensiones motivación	Regulación intrínseca	Regulación integrada	Regulación identificad a	Regulación introyectad a	Regulación externa	Desmotivación
Percepción de control	-.477	-1.382	-.076	-.733	.11	-.244
Sensación de gozo	-.49	.088	-.17	-.642	-0.15	-.426
Claridad de metas	-.402	-.045	.057	-.693	.305	-.118

Abstracción del tiempo	-.623	.164	-.234	-.795	.042	-.312
Abstracción del alter ego	-.255	-.167	-.038	-.510	-.118	-.270
Automatización del rendimiento	.101	-.575	.417	-.406	.355	.118
Concentración-control	-.447	.064	-.126	-.284	-.160	-.437
Capacidad para alcanzar metas	.042	.345	-.044	.436	-.891*	-.835

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

De acuerdo con los datos de la tabla, se observa una correlación negativa entre la capacidad para alcanzar metas y la Regulación Externa, esta fue la única correlación significativa que se encontró en los datos analizados.

Descripción de la experiencia del Estado de Flow en bailarines de ritmos latinos

Las categorías fueron directamente tomadas de las dimensiones del Estado de Flow que identifica Csikzentmihalyi (1998). Los resultados obtenidos, se especificarán por grupos, profesionales y amateur.

En cuanto a los bailarines profesionales se puede notar que la categoría que más se menciona es la de la experiencia autotélica, junto con la de equilibrio habilidad-desafío. Dentro de las subcategorías notamos que la retroalimentación que más mencionan es la interna; en cuanto a la atención, los bailarines mencionan estar más enfocados en sí mismos; y mencionan más haber percibido que el tiempo pasaba muy rápido a que el tiempo pasara lento (ver Tabla 5).

Tabla 5

Frecuencias de categorías en bailarines profesionales

Categoría	Código	Conteo	Porcentaje
Dimensiones del Flow	Equilibrio habilidad-desafío	13	16%
	Fusión acción-conciencia	6	7.4%
	Experiencia autotélica	13	16%
	Metas claras	5	6.2%
	Pérdida de conciencia del Yo	5	6.2%
	Sensación de control	5	6.2%
	Retroalimentación recibida	Retroalimentación interna	4

	Retroalimentación del público	3	3.7%
	Retroalimentación jueces o entrenadores	3	3.7%
Atención	Concentración hacia mí	5	6.2%
	Atención a la pareja	3	3.7%
	Atención al público	3	3.7%
Percepción distorsionada del tiempo	El tiempo pasó muy rápido	8	9.9%
	El tiempo pasó muy despacio	3	3.7%

En cuanto a los bailarines amateur se observa que las categorías con más menciones son las de experiencia autotélica, fusión acción-conciencia y atención hacia la pareja. Sobre las subcategorías se encontró que los bailarines reciben más retroalimentación interna, tienen una atención más enfocada hacia la pareja de baile; y también mencionan más haber percibido el paso del tiempo como muy rápido (ver Tabla 6).

Tabla 6

Frecuencias de categorías en bailarines amateur

Categoría	Código	Conteo	Procentaje
Dimensiones del Flow	Equilibrio habilidad-desafío	5	7.5%
	Fusión acción-conciencia	8	11.9%
	Experiencia autotélica	16	23.9%
	Metas claras	5	6.2%
	Pérdida de conciencia del Yo	1	1.5%
	Sensación de control	2	3%
	Retroalimentación recibida	Retroalimentación interna	5
	Retroalimentación del público	1	1.5%
	Retroalimentación jueces o entrenadores	0	0%
Atención	Concentración hacia mí	5	7.5%
	Atención a la pareja	7	10.4%
	Atención al público	2	3%
	El tiempo pasó muy rápido	6	9%

Percepción distorsionada del tiempo	El tiempo pasó muy despacio	4	6%
-------------------------------------	-----------------------------	---	----

Ya conociendo las cifras de las categorías derivadas de la transcripción de las entrevistas, se muestran las ejemplificaciones de lo encontrado en las categorías y subcategorías durante el grupo focal de los bailarines profesionales (ver Tabla 7).

Tabla 7

Experiencia del Estado de Flow de los bailarines profesionales

Dimensiones del Flow	Experiencia de las y los bailarines
Experiencia autotélica	<p><i>“...siento la vibra de la gente y yo tengo mi vibra, me contagian, los contagio y eso es lo que lleva al éxtasis mío y me emociona demasiado.” JC</i></p> <p><i>“...siento yo que mi experiencia es más enfocada a cosas positivas porque me gusta mucho maniobrar energía ya sea mía y sacarla, así como recibirla. Entonces creo yo que para mí esa parte del baile es lo que a mí me da mucho éxtasis.” EL</i></p>
Equilibrio habilidad-desafío	<p><i>“...esa coreografía la tenía ya como muy segura, me sentía segura con mi vestuario, con mi pareja, con el escenario;” MP</i></p> <p><i>“...yo creo que han interferido varias situaciones, una que desde el pre, digamos, que haya estado muy conectada con mi cuerpo y me sienta muy segura, desde que estoy calentando, desde todo, desde que ya me paré en la tarima</i></p>

que ahí es donde ya se me bajaron los nervios,”

AR

Fusión Acción-Conciencia

“... meterle un poquito más en ese momento, cosas que a lo mejor no estaban planeadas pero que en el momento me nacieron hacer por el momento tan de conexión que estaba pasando con el público.” **AR**

“...venir y entrenarla y estar con un segundo que la hacía ya estaba super bofeada esa frustrante, pero cuando fue lo del show ni siquiera lo sentí; bajé súper feliz, con mucha energía, no sentí cansancio.” **EA**

Metas claras

“Yo sabía que la gente que me había retado estaba enfrente, entonces era como venga, demuéstrenlos.” **JC**

“...en concreto mi meta era esa, sacar esa acrobacia, así como me había salido días antes...” **MP**

Concentración en la
tarea

Concentración
hacia mí

“...yo estaba tan concentrada en mí que me funcionó, y fue como demasiado gozoso porque estaba concentrada en lo que yo estaba haciendo...” **JC**

“...me gusta mucho enfocarme completamente en cómo voy a expresar mediante mis movimientos y mi cara lo que estoy sintiendo exactamente en el momento.” **MP**

Concentración hacia la pareja o equipo “...mi atención durante la mayoría de la coreografía en los dos momentos realmente estaba más hacia mi pareja.” **AR**

Concentración hacia el público “...enfoco mi atención en buscar los factores que yo necesito para poder sobresalir de una mejor manera, y pienso que eso descansa mucho en el público; y el público que te esté viendo, puede ser un juez, puede ser tu papá en primera fila, tu mamá en primera fila, puede ser cualquier hijo de vecina que tú, de pronto, volteaste, le guiñaste el ojo y conectaste con algo, y ten envió esa energía, y dices bueno, pues me enfoco en esa conectividad porque me está ayudando al show, yo pienso que ahí está.” **EL**

“...empecé como a ver directamente las facciones de las personas, como súper detallado, porque a veces cuando estás bailando ni siquiera ves lo que está en frente de ti, mucho menos si es un escenario como a altura, como el de Euroson, el de esas competencias, ósea, a veces nada más ves luces, entonces esta ocasión vi las caras de las personas que estaban viéndome, el cómo estaban disfrutando lo que yo estaba haciendo.” **EA**

Sensación de control

“...que si la pierna me sube hasta acá, de pronto por esa sensación y la seguridad que estoy teniendo en mi técnica y del desempeño digamos de mis pasos, entonces tengo la

libertad de ¡pum!, lanzar un poquito más alto o cosas así.” AR

“Yo siento que más allá de bailar bien y animarte a hacer un show tienes que tener muchísimo control de muchas cosas, ya sea de tus movimientos y todo” EL

Pérdida de conciencia del Yo

“...cuando llegan esos momentos en los que de verdad yo ya ni estoy pensando un, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, sino que sólo lo estoy dejando fluir y en mi cabeza empiezan a pasar, empiezo a ver luces o empiezo a sentir más la música, o sea, mi cabeza está diciendo como “mmm, ahhh, mmm, tzz”, algo así.” AR

“...yo sabía que la gente que me había retado estaba enfrente, entonces era como venga, demuéstrealas; y ya yo subía así, pero me desconecté en cuento empecé a bailar.” JC

Retroalimentación

Del público

“Entonces me di cuenta por eso, por la reacción de la gente y al final la reacción del jurado, por cómo me miraban, sonreían y todo y dije “claro, esto estuvo bien hecho”. JC

“la reacción del público en esa ocasión, me acuerdo que hice una parte de caleño y obviamente es algo que en mi vida había hecho y la gente como que reaccionó bien, la verdad yo sí me sentía un poco insegura porque era evidentemente una técnica que yo no dominaba, pero el hecho de ver la reacción de la gente” MP

	Interna	<p><i>“...yo antes de cualquier cosa de show, de competencia, sobre todo, me pongo a entrenar como durísimo, como loca, entonces ahí es cuando mi cuerpo empieza a diferenciar en el escenario cuando estoy haciendo las cosas bien y cuando no estoy haciendo las cosas bien de tanto entrenamiento que le di.” EA</i></p> <p><i>“La primer señal de que iban las cosas muy bien era la energía y la expresión de mi pareja, todo , la energía en cuanto a los agarres, que todo era una sola energía” AR</i></p>
Percepción distorsionada del tiempo	El tiempo pasó del muy rápido	<p><i>“No pues fugaz completamente, creo yo que si tu atención está más en cosas positivas, el tiempo se vuelve rápido” EL</i></p> <p><i>“se me pasó extremadamente rápido, yo no más escuché la entrada y después ya estaba como despidiéndome, fue muy rápido;” JC</i></p>
	El tiempo pasó muy despacio	<p><i>“...vi todo en cámara lenta, porque tuve la oportunidad, nunca me había pasado, de alcanzar a ver a la gente a los ojos y yo sentía que duraba dos minutos viéndolos super intenso, cuando mi coreografía dura 1:45, pero sentía esa percepción del tiempo como cámara lenta...” EA</i></p> <p><i>“...es raro porque había algunos movimientos que sí los sentía súper grandotes, que alcanzaba a ver incluso las caras de mis amigos echándome porras, alcanzaba como a interactuar con algún juez, pero había</i></p>

momentos en los que me sentía super extendida...” MP

Finalmente, el grupo focal posibilitó conocer las características de la experiencia del estado de Flow de los bailarines amateur. Las ejemplificaciones de las respuestas se muestran en la Tabla 8.

Tabla 8

Experiencia del Estado de Flow en bailarines amateur

Dimensiones del Flow	Experiencia de las y los bailarines
Experiencia autotélica	<p><i>“Yo la describiría como libre, solamente disfrutarla y no pensar cómo me ven, o si lo estoy haciendo bien, solamente sentirlo.” CA</i></p> <p><i>“No sé, pues voy a decir súper agradable, no sé, súper agradable.” CR</i></p>
Equilibrio habilidad-desafío	<p><i>“Pues bien, hacia la situación que enfrenté. En ese momento en concreto mis habilidades fueron buenas.” CA</i></p> <p><i>“Fabulosa, grandiosa, diez de diez. Mis habilidades superaban el desafío...” DK</i></p>
Fusión Acción-Conciencia	<p><i>“Cuando bailas en pareja es como la conexión que tienen cuando los dos lo hacen normal, a tiempo, en automático” DK</i></p> <p><i>“Pero el simplemente escuchar los aplausos del público de “eeeehhh” te chiflan y todo, eso como que te ayuda también a enfocarte y a darle más energía.</i></p>

Cuando ya estás haciendo eso, prácticamente sientes que lo haces, como dijo DK, en automático.” AE

Metas claras

“Bailaba por la canción, o sea, fue como algo que, pues, quería, porque me gustaba muchísimo y creo que esa era la motivación; y como de meta pues puro goce o disfrute.” CR

“El reto era a mí misma demostrarme que podía hacerlo bien, sin errores, y disfrutarlo y que se notara, como expresar eso al público; y la satisfacción de romper dos que tres egos” DK

Concentración en la
tarea

Concentración
hacia mí

“Creo que en primer plano a mí misma para saber lo que estaba haciendo.” CC

“...y de vez en cuando como a mí misma, para hacer cositas como más sola, no tanto en la pareja.” CA

Concentración
hacia la pareja o
equipo

“Pero siempre esa concentración de conexión entre los dos, para no perder como lo principal de estar bailando en pareja.” CA

“Era totalmente concentrado hacia la pareja y creo que eso repercutió muchísimo como en buena forma.” CR

Concentración
hacia el público

“En mi caso pues era, tenía más concentración hacia la pareja y parte de

		<i>ahí hacia el equipo con el que participaba y después hacia el público por la energía que nos brindaba. Sentí el disfrute de la presentación.” AE</i>
Sensación de control		<i>“...porque estaba con la seguridad de que cumplía con el objetivo.” AE</i>
Pérdida de conciencia del Yo		<i>“...solamente disfrutarla y no pensar cómo me ven, o si lo estoy haciendo bien, solamente sentirlo.” CA</i>
Retroalimentación	Del público	<i>“Conforme se va desarrollando la presentación vas viendo, tanto con el público... que vas bien” AE</i>
	Interna	<i>“Cuando los pasos salen en automático, o sea, lo haces tantas veces que siento que tu cuerpo ya sabe cuándo está bien y cuándo está mal, entonces cuando lo sacas en automático dices “ay, ya sale”” DK</i>
		<i>“... cuando me ha tocado bailar y como que las cosas van bien, tal cual, se siente no como forzado.” CC</i>
Percepción distorsionada del tiempo	El tiempo pasó del muy rápido	<i>“Llega otro momento en que la sientes que pasa rápido, o sea ya voy a la mitad de la coreo, a lo mejor, y ya, acabamos aquí” AE</i>
		<i>“En sí la coreografía la siento muy rápido, o sea la canción se me pasa así *chasquea los dedos*” DK</i>

El tiempo pasó muy despacio “Hay un cambio, o sea, siento a su vez está pasando como que lento, porque lo estás disfrutando muchísimo...” **CR**

“Hay variaciones de tiempos en partes donde llegas y super lento, la música la sientes, sientes que vas muy lento...” **AE**

Gracias a este apartado se pueden vislumbrar las características de las manifestaciones de cada dimensión del estado de Flow en bailarines de ritmos latinos de ambos grupos (profesionales y amateur). Con esto finaliza la exposición de resultados cualitativos y cuantitativos, a continuación, se realizará el análisis de triangulación de la información como lo exige el diseño mixto de la investigación.

Triangulación

A continuación, ya conociendo de forma individual los resultados de ambas fases del método mixto de esta investigación, se expone la triangulación de los datos mediante el uso de *joint display* para la mejora pareciación de las similitudes o diferencias que pudieron encontrarse.

Siguiendo el orden del documento, se presenta en primera instancia, el análisis de de las fases cualitativa y cuantitativa de los bailarines profesionales (Ver Tabla 9).

Tabla 9

Joint Display Bailarines profesionales

Constructo teórico	Dato de la fuente cuantitativa	Dato de la fuente cualitativa
Abstracción del tiempo	La media del valor de este factor es el más alto en los bailarines profesionales, con una media de 4.8; es decir, representa una de las	De acuerdo con los datos cualitativos no representa la dimensión más presente en las descripciones de las y los bailarines, sin embargo,

	principales características de la experiencia de Flow en los bailarines profesionales de la muestra.	sí tiene una presencia significativa en sus discursos, con un valor de 13.6%, comprendiendo que el tiempo pasó muy rápido un 9.9% y el tiempo pasó muy lento con un 3.7%.
Capacidad para alcanzar metas	La media del valor de este constructo se encuentra en 4.53, representa el segundo factor más alto en los bailarines profesionales.	Comprenden el 22.2% de las menciones en la descripción de la experiencia de la muestra.
Experiencia autotélica	La media de este constructo se encuentra en 4.5, siendo una de las dimensiones con valores más altos en los bailarines profesionales.	Dentro del discurso de los bailarines, esta dimensión constituye el 16% de las menciones en sus descripciones.
Abstracción del alter ego	Este fue el constructo que obtuvo la menor puntuación dentro de la fase cuantitativa, con un resultado de 3.75 la media.	Se encuentra concordancia en la fase cualitativa, pues también fue la dimensión menos mencionada por los bailarines profesionales, con un total del 6.2% de menciones.

En lo que respecta a los resultados de los bailarines amateur también se encuentran coincidencias, sin embargo, hay discrepancias en algunos resultados (ver Tabla 10).

Tabla 10

Joint Display Bailarines amateurs

Constructo teórico	Dato de la fuente cuantitativa	Dato de la fuente cualitativa
Experiencia autotélica	La experiencia autotélica fue el valor más alto de los constructos evaluados, con una media de 4.37.	Esta dimensión comprendió el 23.9% de todas las referencias que se registraron como descripción de la experiencia de los bailarines amateur.
Concentración	En este constructo encontramos discrepancias entre las fases cuantitativa y cualitativa, pues el resultado cuantitativo representa uno de los más bajos, con una media de 3.65.	De los datos cualitativos, este representa el segundo porcentaje más alto, con un porcentaje total de 20.9%, que comprende Atención hacia mí (7.5%), Atención hacia la pareja (10.4%) y Atención al público (3%).
Capacidad para alcanzar metas	La media de este constructo representa la segunda más alta, con un valor de 4.26.	En conjunto, las dimensiones de Equilibrio habilidad-desafío y metas claras, alcanzó un 13.7% del total de las aportaciones de los bailarines.
Abstracción del alter ego	Este valor se posiciona como el segundo valor más bajo, con una media de 3.45.	Corresponde a la dimensión de Pérdida de consciencia del Yo, la cual obtuvo únicamente el 1.5% del total de las referencias hechas hacia el Estado de Flow.

La información recabada fue analizada con el fin de elaborar una propuesta de intervención para favorecer el estado de Flow con bailarines de ritmos latinos, dicha propuesta podrá observarse en el siguiente apartado.

Propuesta de intervención

Una vez expuestos los resultados tanto cualitativos como cuantitativos, se utilizó la información encontrada para elaborar una propuesta de intervención con el objetivo de favorecer el estado de Flow en bailarines por medio de la motivación; debido a las cifras obtenidas, y presentando poca relación entre la motivación y el estado de Flow en ambas categorías, la aplicación de la siguiente propuesta se recomienda para bailarines amateurs y profesionales de ritmos latinos.

Los objetivos específicos de cada sesión responden directamente a los resultados encontrados, pues se busca favorecer aquellas dimensiones que resultaron con valores más bajos y también buscar un aumento en la regulación intrínseca como herramienta para elevar los valores de las dimensiones del Flow (Ureña et al 2020).

Propuesta de sesiones

A continuación, se adjunta el resumen de las sesiones que se podrían a cabo, el objetivo de cada una, los materiales que propuestos y se mencionan las actividades a realizar por sesión.

Es importante mencionar que se propone una duración de 5 sesiones como medida de prevención ante la posibilidad de muerte experimental, como se observa en intervenciones con duraciones más prolongadas (Trujillo-Torrealva y Reyes-Bossio, 2019; Collado, 2019; Huerta, Barahona-Fuentes, Galdames, Cáceres y Ortiz, 2019).

Tabla 11

Propuesta de intervención

No. De sesión	Objetivo	Materiales	Actividades
1	Brindar una introducción a los participantes y evaluar las variables establecidas.	Instrumentos Plumas Presentación audiovisual.	Introducción Evaluación Rapport

	Establecer el rapport con el grupo. Introducir la labor del psicólogo del deporte y las variables con las que se trabajará.		Psicoeducación: ¿Qué es la psicología del deporte? Estado de Flow Dimensiones del Flow
2	Establecer los objetivos de los participantes. Establecer las rutinas de conducta que les acercaran a los objetivos establecidos.	Hojas de papel, plumas o lápices.	Perfil de rendimiento Establecimiento de objetivos. Metas concretas Definir el ritual
3	Favorecer la motivación intrínseca de los participantes.	Presentación audiovisual. Guion para hipnosis. Hojas de papel, plumas o lápices.	Hipnosis activa: “El sendero verde” Visualización: Ensayar las metas Alter Ego ¿Por qué pueden alcanzar sus metas? Qué tipo de motivación tenemos
4	Establecer soluciones para posibles obstáculos en el proceso. Favorecer el disfrute intrínseco en la actividad que realizan	Hojas de papel, plumas o lápices. Aro Reproductor MP3.	Identificar los duendes Dejar zonas de confort El baile como un juego
5	Favorecer el disfrute intrínseco en la actividad que realizan. Establecer un cierre a la intervención. Evaluar las variables establecidas.	Hojas de papel, plumas o lápices. Instrumentos	Establecer recompensas. Cierre Evaluación

Estrategias

Las estrategias que se utilizarán son de tipo cognitivo que involucran las técnicas de visualización, reflexivas y de introspección (Karageorghis & Terry, 2011), así como técnicas cognitivas (Karageorghis & Terry, 2011).

Es importante mencionar que, al finalizar la intervención, se propone evaluar con los mismos instrumentos utilizados en esta investigación, con el fin de conocer nuevamente

los resultados cuantitativos y cualitativos que se generen después de la aplicación. Así como se tiene una valoración mixta al concluir la intervención, las actividades planteadas y la forma de evaluarlas también son de ambos cortes, cuantitativos (por ejemplo, evaluación mediante escalas, listas de cotejo, etc.) y cualitativos (definir rituales, favorecer el disfrute, etc.). Después de la exposición de los resultados obtenidos, se pasará a la discusión de la información encontrada, así como de la metodología utilizada; esto mediante una comparación de la literatura referida en los antecedentes y el marco teórico, así como con un análisis de la validez interna de la investigación.

Discusión

Comparación de antecedentes y resultados

El objetivo general del trabajo era conocer las características del Estado de Flow en un grupo de bailarines de ritmos latinos profesionales y amateur. En la literatura encontramos estudios donde las dimensiones predominantes del estado de Flow en bailarines fue la atención total en la actividad y que resultaba ser una experiencia autotélica (Lucznick et al, 2020). Otro estudio encuentra la fusión de acción-conciencia, la pérdida del Yo y la experiencia autotélica como las dimensiones más frecuentemente mencionadas en las respuestas (Panebianco-Warrens, 2014). Los datos obtenidos con los instrumentos cualitativos y cuantitativos arrojaron que la experiencia autotélica es una de las dimensiones que presenta un nivel más alto tanto en bailarines profesionales como amateur. Los datos difieren en los otros tres factores que obtuvieron mayor puntuación, pues se agrega la percepción distorsionada del tiempo, las metas claras y el equilibrio de habilidad-desafío.

Se eligió la variable de motivación para conocer la correlación con el estado de Flow debido a la cantidad de literatura en la que se encontraba relación entre ambas variables o que utilizaban intervenciones con base en la motivación para favorecer el estado de Flow (Moreno et al 2005), algunas de estas investigaciones encuentran en sus resultados una correlación entre el clima motivacional implicado a la tarea con un mayor nivel en el Estado de Flow en estudiantes de Educación Física (Moreno et al, 2005), otras encuentran correlaciones significativas entre el estado de Flow y la orientación al ego y a la tarea (Carhuayo, 2020). Finalmente, otro de los estudios revisados concluye que la motivación

intrínseca se relaciona positivamente con los niveles de estado de Flow en futbolistas en un escenario precompetitivo; en el contexto de entrenamiento, los autores encuentran una relación positiva con la motivación extrínseca (Ureña et al, 2020).

A diferencia de lo encontrado en la literatura, en la muestra de bailarines de ritmos latinos que participó para la elaboración de este producto, no se encuentran tantas correlaciones entre ambas variables. En los bailarines profesionales no se encuentra ninguna correlación significativa entre las variables; en el caso de los bailarines amateur se encuentra sólo una correlación negativa entre la capacidad de alcanzar metas y la regulación externa. Dados los datos obtenidos, cabe preguntarse si éstos serían distintos con una muestra mayor de la población elegida. La hipótesis que surge en relación a este resultado es que el número de participantes en la investigación permite conocer las particularidades de la experiencia individual de cada bailarín o bailarina, sin embargo, no permite obtener resultados que resulten generalizables, es decir, se puede pensar que si hubiera un mayor número de participantes en estudios similares, quizás pudieran encontrar una correlación significativa entre las variables propuestas.

Comparando los resultados de ambos grupos entre sí, vale la pena señalar que, aunque coinciden en la mayoría de los factores con más alto nivel (ya sea de menciones en las entrevistas o en los datos cuantitativos), los datos cualitativos dejan vislumbrar las diferencias que se pueden encontrar entre el mismo factor en bailarines amateur y profesionales, por ejemplo en la atención; los bailarines amateur tienden a poner mayor atención hacia su pareja durante las experiencias que relataron y la atención que tiene directamente hacia ellos es en gran medida con la intención de no perder el paso, de saber lo que se está haciendo, etc.; en cambio, las y los bailarines profesionales tienden más a poner atención hacia ellos mismos para potenciar elementos que saben que están haciendo bien. Entonces, aunque esté presente la misma categoría en ambas narrativas, se encuentran distintos matices en función del grupo en el que se encuentran. Las tablas de triangulación de la información (Tabla 9 y Tabla 10) permiten ver las similitudes y diferencias de la información con mayor claridad. Estos datos hicieron factible la elaboración de la propuesta de intervención, pues los resultados obtenidos en los análisis de correlación y en el contraste entre las fases cualitativa y cuantitativa sirvieron como pilar para el

planteamiento de objetivos que permitieran una intervención más eficaz al momento de Favorecer el Estado de Flow en bailarines de ritmos latinos.

En este apartado se compararon los resultados encontrados en la literatura con los que arrojó la investigación, así como los resultados obtenidos entre sí; a continuación, la discusión continúa abordando la validez interna que se percibe del presente trabajo.

Validez interna

Al momento de plantear la metodología, se buscó cuidar aquellos factores que pudieran significar algún sesgo durante la recolección de datos, es por esto por lo que se tomó la decisión de separar la muestra en bailarines amateur y profesionales y realizar dos aplicaciones de los instrumentos y de la entrevista en grupo focal, una con cada grupo.

Debido a que el muestreo fue por conveniencia, hubo algunos factores que, al momento de analizar los datos, resultaron relevantes y que pudieron pulirse desde el inicio. En el grupo de los bailarines amateur, si bien todas y todos cumplen con las características para estar en esa categoría, las características individuales dentro del grupo distaban mucho, sobre todo en cuestión al tiempo que llevaban practicando ritmos latinos, pues había quien bailaba desde hace 7 años y quien llevaba 3 meses practicando esta disciplina. También fue notorio en las experiencias que referían durante el grupo focal, pues había bailarines que ya contaban con experiencia haciendo presentación en distintas ocasiones, y había quien nunca había realizado una presentación.

En cuanto al análisis de los datos, los antecedentes teóricos permitieron establecer un conjunto de categorías que hicieron posible tener una noción bastante clara del rumbo del trabajo, dichas categorías se utilizaron para analizar los datos cualitativos. Sobre el análisis realizado surge la interrogante de si hubiera sido útil tener otro colega investigador para garantizar que se observaban las mismas categorías en las narrativas de las y los bailarines.

Sobre los datos cuantitativos durante la aplicación se buscó un momento en el que se pudieran resolver las dudas que fueran surgiendo, y después se recurrió a manuales estadísticos que sirvieran como apoyo y sustento para llevar a cabo los análisis y las

pruebas pertinentes, así mismo, se buscó apoyo de los asesores para corroborar que la elección de los análisis utilizados había sido correcta.

Generalización

Debido al tamaño de la muestra, los resultados obtenidos no pueden ser generalizables. Sin embargo, arrojan información relevante para futuras investigaciones y para el planteamiento de programas de intervención para favorecer el estado de Flow en grupos con características similares.

Nuevas interrogantes

Después de análisis de los datos, surgen nuevas interrogantes que esperan ser cubiertas en un futuro, una de ellas son las diferencias del Estado de Flow en bailarines líricos y bailarines con estudios profesionales. La siguiente es la relación e interacción tan estrecha que tiene este grupo de bailarines con el público ante el cuál exhibe su trabajo o actuación y el impacto que esta variable tiene en el estado de Flow. Finalmente, otro elemento que no se tomó en cuenta fue el regreso a las actividades después de la pandemia, pues se comentaron experiencias sobre una sensación de gozo debido a que era la primera presentación después de un periodo de inactividad de año y medio.

Conclusiones

Después de analizar los resultados obtenidos y contrastarlos con la teoría disponible, se da por cumplido el objetivo general, pues el trabajo aporta información sobre cómo se experimenta el estado de Flow en un grupo de bailarines profesionales y amateur de ritmos latinos, siendo las principales dimensiones presentes la experiencia autotélica, la percepción distorsionada del tiempo, el tener metas claras y el equilibrio de habilidad-desafío.

Sobre la correlación no se encontró lo esperado con base en la revisión de literatura, sin embargo, se encontró una correlación negativa entre el factor de capacidad para alcanzar metas y la regulación extrínseca de la motivación en bailarines amateur. Si bien, los resultados sobre las correlaciones no empatan del todo con la teoría, esta correlación negativa sí se ajusta a lo encontrado en las investigaciones, pues se espera que el Estado de Flow se vea mermado con las regulaciones menos autodeterminadas de la motivación (Schuler & Brandstatter, 2013).

En cuanto al desarrollo de un programa de intervención, no fue posible utilizar tantas dinámicas o técnicas dirigidas a la motivación debido a la poca correlación existente entre las variables para este grupo en particular, sin embargo, la información recabada, facilitó el desarrollo de la propuesta tomando en cuenta las principales características del Estado de Flow.

Finalmente, el trabajo alcanza a atisbar características particulares sobre el fenómeno de interés. Existe mucho camino por recorrer que pueda favorecer a los bailarines latinoamericanos, se sugiere continuar investigaciones con una mayor muestra y con instrumentos especializados en danza, para lograr un avance aún mayor en esta línea de conocimiento.

Referencias

- Alonso, D. A., Sánchez-Miguel, P. A., Marcos, F. M. L., Sánchez-Oliva, D., & García-Calvo, T. (2013). Desarrollo de un modelo de motivación para explicar el flow disposicional y la ansiedad en bailarines profesionales. *Universitas Psychologica*, 12(2), 457-470.
- Amado, D., Sánchez-Miguel, P. A., Leo, F. M., Sánchez-Oliva, D. & García-Calvo, T. (2013). Desarrollo de un modelo de motivación para explicar el flow disposicional y la ansiedad en bailarines profesionales. *Universitas Psychologica*, 12(2), 457-470.
- América Salsa (2004). *Competencia Internacional de Salsa*. Recuperado el 28 de agosto de 2021. Disponible en: <https://www.americasalsa.com>
- Beltrán, H. J. C., Reigal, R. E., Uribe, S. F., Reyes, F. V., & Ríos, L. J. C. (2018). Motivación autodeterminada y estado de Flow en un programa extraescolar de Small Sided Games. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 34(2), 391-397.
- Cantón, E., Sánchez, A. I., & Peris Delcampo, D. (2019). Intervención clínica desde la psicología motivacional en una gimnasta joven de alta competición. *Horizonte sanitario*, 18(3), 325-336.
- Carhuayo, (2020). *Estado de Flow y la Orientación a la Meta (Ego, Tarea) en deportistas extremos*. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.
- Collado, Á. (2019). Autodiálogo, Necesidades Psicológicas Básicas y Flow.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. 1998: *Creatividad el fluir y la psicología del descubrimiento y la invención*. Barcelona, Paidós.
- Csikszentmihalyi, M. (2002). 4. Traditional Taxonomies and Revealed Texts in the Han. In *Daoist Identity* (pp. 81-101). University of Hawaii Press.
- Csikszentmihalyi, M. & Jackson, S. (2019). *Fluir: una Psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairos. Pp. 448.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Publishing.
- Euroson Latino World Salsa Championship (2021). *Reglamento*. Recuperado el 28 de agosto de 2021. Disponible en: https://drive.google.com/file/d/1KosWeLJIAR6yx301_QmAGYPAqWNvif/view
- Gandía, N., & de Arecibo, R. (2000). *Historia de la Salsa, desde las raíces hasta 1975*.
- García, C. (2009). *Cómo investigar en Psicología*. D.F.: Trillas. Pp. 224.
- Hernández, A., Morales, V., y Triguero, J. (2013). Propiedades psicométricas de un cuestionario para estudiar el Flow contextual. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, vol. 8, núm. 2, pp. 253-279.
- Hernández-Sampieri, R. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas de la investigación cuantitativa, cualitativa y mixta*. Ciudad de México: Mcgraw-Hill Interamericana. Pp. 746.
- Huerta, A.; Barahona-Fuentes, G.; Galdames, S.; Cáceres, P.; Ortiz, P. (2020). Efectos de un programa de Zumba® sobre niveles de ansiedad-rasgo, ansiedad-estado y condición física en estudiantes universitarias chilenas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(3), 1-14
- Jackman, P. C., Swann, C., & Crust, L. (2016). Exploring athletes' perceptions of the relationship between mental toughness and dispositional flow in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 56-65.
- Jackson, A.S. y Eklund, R. (2002). Assessing “flow” in physical activity: The “flow” state scale-2 and dispositional “flow” scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 133-150.
- Jeong, E. (2012). *The application of imagery to enhance flow state in dancers* (Doctoral dissertation, Victoria University).
- Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2011). *Inside sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Kimiecik, J. C., & Jackson, S. A. (2002). Optimal experience in sport: A flow perspective.
- López-Torres, M., & Álvarez, J. (2011). Conceptualización del flow y validación de una escala para su medición con atletas universitarios mexicanos. *Revista Mexicana de Investigación en Cultura Física y Deporte*, 3(3), 90-110.
- Lucznik, K., May, J., & Redding, E., (2020). A qualitative investigation of flow experience in group creativity. *Research in Dance Education*. DOI: 10.1080/14647893.2020.1746259
- Amado, D.; Sánchez-Miguel, P.; Leo, F.; Sánchez-Oliva, D.; García-Calvo, T., (2011). Estudio de las relaciones entre la teoría de la autodeterminación, el Elow disposicional y las estrategias de afrontamiento del estrés en función de la modalidad de danza practicada. *European Journal of Human Movement*. 27, 43-58.
- Marsh, H. W., & Jackson, S. A. (1999). Flow experience in sport: Construct validation of multidimensional, hierarchical state and trait responses. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(4), 343–371. doi:10.1080/10705519909540140
- Mateu, M., & Torrents, C. (2012). Lógica interna de las actividades físicas artístico-expresivas. *Tándem Didáctica Educ. Fís*, 39, 48-61.
- Matus, E., Molino, J., & García, G. L. M. (2020). El efecto de un programa de intervención psicológica en la motivación deportiva de los jugadores de fútbol. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 15(1), 67-73.
- McCrudden, M., et al. (2021). Joint displays for mixed methods research in psychology. *Methods in Psychology*. (5). <https://doi.org/10.1016/j.metip.2021.100067>
- Mendo, A. H., Sánchez, V. M., & Florido, J. D. T. (2013). Propiedades psicométricas de un cuestionario para estudiar el flow contextual. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 8(2), 253-279.
- Morales, J., Palmero, J., García, S., Guillamón, A., Soto, J., & Cantó, E. (2019). Propiedades psicométricas de la Escala de Motivación Deportiva y análisis de la motivación en las clases de educación física y su relación con nivel de práctica de actividad física extraescolar. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (36), 283-289.

- Moreno Murcia, J. A., Alonso Villodre, N., Martínez Galindo, C., & Cervelló Gimeno, E. (2005). Motivación, disciplina, coeducación y estado de flow en educación física: Diferencias según la satisfacción, la práctica deportiva y la frecuencia de práctica. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, vol 5, nº 1-2, 2005.
- Moreno, J., y Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de psicología del deporte*, 6(2).
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.) *Handbook of positive psychology* (pp. 89–105). New York: Oxford.
- Panebianco-Warrens, C. (2014). Exploring the dimensions of flow and the role of music in professional ballet dancers. *Muziki*, 11(2), 58-78.
- Orta-Cantón, A., & Sicilia-Camacho, Á. (2015). Investigando los momentos óptimos en el deporte: una revisión del constructo flow. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 37(1), 96-103.
- Ortiz, F. (2011). Eddie Torres. *Cuestión de Baile*. Recuperado el 30 de septiembre de 2021. Disponible en: <https://cuestiondebaile.wordpress.com/2011/01/10/eddie-torres/>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International journal of morphology*, 35(1), 227-232.
- Ranieri, V., Kennedy, E., Walmsley, M., Thorburn, D., & McKay, K. (2019). Rare but heard: using asynchronous virtual focus groups, interviews and roundtable discussions to create a personalised psychological intervention for primary sclerosing cholangitis: a protocol. *BMJ open*, 9(10).
- Ribas, J. P., & Mateu-Serra, M. (2020). Opciones de creatividad durante la práctica de actividades físicas de expresión y deportes artísticos desde la Spórtica. *Conexões*, 18, 1-13. <https://doi.org/10.20396/conex.v18i0.8658906>
- Rocha, C. L., Méndez, A. G., Carrillo, J. P., & Daolio, J. (2016). Antecedentes históricos de la actividad física para la salud. *Ciencias de la Actividad Física UCM*, 17(1), 67-76.

- Salvador, P. T. C. D. O., Alves, K. Y. A., Rodrigues, C. C. F. M., & Oliveira, L. V. (2020). Online data collection strategies used in qualitative research of the health field: a scoping review. *Revista gaucha de enfermagem*, 41.
- Simba Silva, M. G. (2019). Relación entre Expresión Corporal y Danza en universitarios del Departamento de Actividad Física (Bachelor's thesis, Quito: UCE).
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2014). *Positive psychology: An introduction in Flow and the foundations of positive psychology*. Pp. 279-298
- Swann, C., Crust, L., & Vella, S. A. (2017). New directions in the psychology of optimal performance in sport: flow and clutch states. *Current opinion in psychology*, 16, 48-53.
- Torrealva, D. T., & Bossio, M. A. R. (2019). Programa basado en " mindfulness" para la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (36), 418-426.
- Ureña, C., Minguet, J., & Rodríguez, A. (2020). Relación de la motivación y el flow situacional en futbolistas sub16 en estado basal y precompetitivo. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (37), 480-485.
- Viedma, C. (2018). Estadística descriptiva e inferencial. Madrid: Ediciones IDT.
- World Dance Sport Federation (2021). *History: How it all started*. Recuperado el 28 de agosto de 2021. Disponible en: https://www.worlddancesport.org/WDSF/History/How_It_All_Started
- Yepes, S., Montes, W., Álvarez, J., & Ardila, J. (2018). Grupo focal: una estrategia de diagnóstico de competencias interculturales (Focus Group: A Strategy to Assess Intercultural Skills). *Trilogía Ciencia Tecnología Sociedad*, 10(18).

Apéndice

Apéndice A. Adaptación de la Escala de Estado de Flow

	Ítem	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	Era un reto para mí, pero sabía que tenía la capacidad para superarlo					
2	Hice los movimientos adecuados sin tener que pararme a pensar en cómo hacerlos					
3	Sabía exactamente lo que quería hacer					
4	Sabía en todo momento cómo estaba yendo mi actuación					
5	Tenía toda mi atención puesta en lo que estaba haciendo					
6	Tenía control absoluto de lo que hacía					
7	No me preocupaba cómo me estuvieran juzgando					
8	El tiempo parecía alterarse (iba más lento o más rápido)					
9	He disfrutado mucho con la experiencia					
10	Mi habilidad estaba a la altura del gran nivel que precisaba la situación					
11	Todo parecía suceder de manera automática					
12	Tenía una idea muy clara de lo que quería hacer					
13	Era consciente de lo bien que lo estaba haciendo					
14	No me costó ningún esfuerzo centrarme en lo que estaba sucediendo					
15	Sentía que podía controlar mi actuación					
16	El tiempo parecía transcurrir de manera diferente de lo normal					
17	Disfruté mucho con las sensaciones que experimenté y me gustaría volver a sentirlas					
18	Tenía la sensación de que era lo bastante capaz como para estar a la altura de la situación					
19	Actué de manera automática					
20	Sabía lo que quería conseguir					

21	Mientras actuaba era bastante consciente de lo bueno que estaba siendo mi rendimiento					
22	Estaba totalmente concentrado					
23	Sentía que controlaba lo que estaba haciendo					
24	No me preocupaba por mi apariencia					
25	Era como si el tiempo pasara muy rápidamente					
26	La experiencia me ha hecho sentirme muy bien					
27	Las exigencias de la prueba y mi capacidad estaban al mismo nivel.					
28	Actué de manera espontánea y automática, sin tener que pensar					
29	Mis metas estaban claramente definidas					
30	Mi rendimiento me dejaba ver lo bien que lo estaba haciendo					
31	Estaba totalmente concentrado en la tarea que tenía ante mí					
32	Sentía que controlaba completamente mi cuerpo					
33	No me preocupaba lo que otros pudieran pensar de mí					
34	Perdí la noción normal del tiempo					
35	La experiencia me pareció muy gratificante;					

Apéndice B. Adaptación de la Escala de Motivación en el Deporte

Ítem	1	2	3	4	5	6	7
	No tiene nada que ver conmigo		Tiene algo que ver conmigo			Se ajusta totalmente a mí	
1. Porque me sentiría mal conmigo mismo si no me tomara el tiempo para hacerlo.							
2. Solía tener buenas razones para practicar este deporte, pero ahora me pregunto si debería continuar haciéndolo.							
3. Porque es muy interesante aprender cómo puedo mejorar							
4. Porque el practicar deportes refleja la esencia de quien soy							
5. Porque la gente que me importa se molestaría conmigo si no lo hiciera							
6. Porque me pareció que es una buena forma para desarrollar los aspectos que valoro de mí mismo.							
7. Porque no me sentiría valioso o importante si no lo practicara.							
8. Porque pienso que otros me desaprobarían si no lo hiciera.							
9. Porque me resulta agradable descubrir nuevas estrategias de entrenamiento.							
10. Ya no lo sé, tengo la impresión de que no soy capaz de tener éxito en este deporte.							
11. Porque participar en el deporte es parte integral de mi vida.							
12. Porque he elegido este deporte como una forma para desarrollarme							
13. No lo tengo claro; en realidad no creo que mi lugar esté en este deporte							

14. Porque a través del deporte, estoy viviendo acorde con mis principios más profundos.							
15. Porque la gente que me rodea me recompensa cuando practico.							
16. Porque me produce placer el aprender más acerca de mi deporte.							
17. Porque es una de las mejores formas que he elegido para desarrollar otros aspectos de mí mismo.							

Apéndice C: Guion de entrevista

Se les pedirá que las preguntas las respondan pensando en su mejor experiencia en la danza, ya sea en entrenamiento o en una presentación o competencia.

1. ¿Cómo describirían su experiencia al bailar?
2. ¿Cómo describirían sus habilidades frente a los desafíos que presentaba la actividad?
3. ¿Qué características tenía su atención mientras bailaban? ¿Qué impacto tuvo eso en su baile?
4. ¿Por qué bailaban?
5. ¿Qué pensamientos tenían mientras estaban bailando? ¿Qué características tenían esos pensamientos?
6. ¿Cómo se daban cuenta si estaban haciendo las cosas bien o mal?
7. ¿Cómo experimentaron el paso del tiempo mientras bailaban?

Resumen autobiográfico

ANA PAULA GÓMEZ SAN JOSÉ

Candidata para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Tesina: ESTADO DE FLOW EN BAILARINES DE RITMOS LATINOS

Campo temático: Psicología del deporte

Lugar y fecha de nacimiento: Aguascalientes, Aguascalientes, México. 30/05/1996

Lugar de residencia: Aguascalientes, Aguascalientes, México.

Procedencia académica: Departamento de Psicología de la Universidad Autónoma de Aguascalientes

Experiencia Propedéutica y/o Profesional:

- Prácticas profesionales en la Universidad de las Artes del Instituto Cultural de Aguascalientes.
- Docente de inglés en el Colegio Valladolid Unidad Misión del Campanario.
- Psicóloga deportiva de los equipos de gimnasia rítmica en Gimballdan.
- Maestra de baile (ritmos latinos)
- Licenciado en Psicología por la Universidad Autónoma de Aguascalientes

E-mail: polygosa@gmail.com

Dirección de Servicio Social y Prácticas Profesionales

Evaluación de Desempeño de Prácticas Profesionales

Datos del alumno

Matrícula:	2037473
Nombre del Alumno:	Ana Paula Gómez San José
Facultad:	Organización Deportiva
Carrera:	Maestría en Psicología del Deporte

Datos de la Empresa:

Empresa:	Universidad de las Artes
Departamento:	Psicología

Evaluación

	Excelente	Bueno	Regular	Malo
Asistencia	✓			
Conducta	✓			
Puntualidad	✓			
Iniciativa	✓			
Colaboración	✓			
Comunicación	✓			
Habilidad	✓			
Resultados	✓			
Conocimiento profesional de su carrera	✓			

Silvia Patricia Montano Lafane
Coordinación Tutorías. *Silvia P.*

Firma, Nombre y puesto del jefe Inmediato
Sello de la Dependencia