

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



UANL

EVALUACIÓN DEL ESTADO DE FLOW Y SU CORRELACIÓN CON EL DISFRUTE
EN DEPORTISTAS REPRESENTATIVOS UNIVERSITARIOS

Por

ALDO ALEJANDRO CERVANTES ESQUIVEL

PRODUCTO INTEGRADOR:

TESINA

Como requisito para obtener el grado de
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Nuevo León, enero 2026

Dedicatoria

-En lo más profundo del invierno, finalmente aprendí que dentro de mí había un verano
invencible.

ALBERT CAMUS

Dedicado a todas y cada una de las personas que forman parte de la educación pública. A
todas aquellas personas que no tuvieron ni tendrán el privilegio que yo tuve. No me olvido
de ustedes. No me olvido del territorio que habito. Este es nuestro triunfo.

A todas las personas que han creído en mí y de las que se han sumado en el camino.

Sean un rayo de luz y campeones del mundo.

Agradecimientos

Agradezco a la Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación (SECITHI) por el apoyo dedicado a través del programa de Becas Nacionales para la realización de mis estudios de posgrado, así como para la contribución en eventos de divulgación científica y la obtención del Grado de Maestría.

A la Universidad Autónoma de Nuevo León, la Facultad de Organización Deportiva y a la Facultad de Psicología por brindarme la oportunidad de formarme en sus aulas.

A la comunidad docente de la Universidad Autónoma de Nuevo León que en todo momento ha buscado el desarrollo profesional e integral de mi persona.

A mis asesores de tesina por otorgarme su confianza absoluta, su valioso tiempo y dedicación para que este proyecto sea fructífero.

A todos mis compañeros y docentes con quienes he compartido momentos y conversaciones memorables.

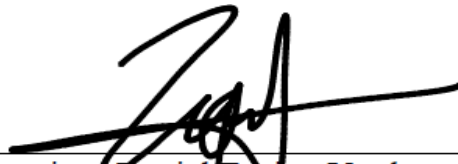
Para mis familiares que hacen un esfuerzo titánico con la noble intención de cumplir mis sueños.

Gracias a todos.

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 titulado/a “Evaluación del Estado de Flow y su Correlación con el Disfrute en Deportistas Representativos Universitarios” realizado por el Lic. Aldo Alejandro Cervantes Esquivel sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestro en Psicología del Deporte.

COMITÉ DE TITULACIÓN



Dr. Francisco Daniel Espino Verdugo
Universidad Autónoma de Nuevo León
Asesor Principal



Dra. Ana María del Mar
Concha Viera
Universidad Autónoma de
Yucatán
Co-asesor



Dra. Yadira Elizabeth Salcido
Otáñez
Universidad Autónoma de
Nuevo León
Co-asesor

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

Nuevo León, enero 2026

FICHA DESCRIPTIVA

Universidad Autónoma de Nuevo León

Facultad de Organización Deportiva

Facultad de Psicología

Posgrado Conjunto FOD-FAPSI

Fecha de graduación: Enero, 2026

Nombre del alumno: Aldo Alejandro Cervantes Esquivel

Título del producto integrador: Evaluación del Estado de Flow y su Correlación con el Disfrute en Deportistas Representativos Universitarios

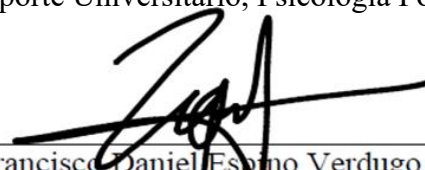
Número de páginas: 39

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Resumen de la tesina: El Estado de Flow en la competencia deportiva representa un estado mental óptimo que puede influir de manera decisiva en el rendimiento y resultados. Se caracteriza por una inmersión total en la actividad, alto nivel de concentración y disfrute. Este último, constituye uno de los principales motivos para iniciar y mantener la práctica deportiva, especialmente relevante en jóvenes universitarios. El objetivo del estudio fue correlacionar las dimensiones del Estado de Flow; Estado Emocional Positivo (EEP), Estado Cognitivo (EC) y Flow Psicofisiológico (FP) con el Disfrute del deporte en representativos universitarios. Se realizó un estudio cuantitativo, correlacional, no experimental y transversal. Se emplearon la Escala de Estado de Flow para Atletas Mexicanos y Escala de Disfrute en la Actividad Física (PACES). La muestra fue de 133 deportistas universitarios (61 mujeres y 72 hombres) pertenecientes a los equipos de baloncesto, soccer, flag-football, voleibol sala, frisbee y lacrosse. Se encontró correlación positiva entre la dimensión EEP y Disfrute ($r=.34$) ($p<.001$). También, una correlación negativa del Disfrute con Años practicando el deporte ($r=-.31$) ($p<.001$). El lacrosse obtuvo el máximo en EEP ($M=4.24$), en EC baloncesto fue el valor más alto ($M=3.76$) y en FP ($M=3.79$) también lo lideró. Frisbee mostró mayor Disfrute ($M=4.58$). Estos hallazgos concuerdan con la literatura que asocia estados emocionales positivos con un mejor rendimiento deportivo. Se enfatiza la necesidad que entrenadores y programas de formación fomenten experiencias emocionalmente gratificantes, además de preparación técnica, para potenciar el compromiso, motivación y el bienestar psicológico en el deporte representativo universitario.

Palabras clave: Estado de Flow, Disfrute, Deporte Universitario, Psicología Positiva, Atletas Mexicanos.

FIRMA DEL ASESOR PRINCIPAL:


Dr. Francisco Daniel Espino Verdugo

Índice

Índice de Tablas	iii
Introducción.....	1
Objetivo General	3
Objetivos Específicos	3
Hipótesis	3
Marco Teórico.....	5
Psicología Positiva	5
Psicología positiva en el deporte.....	6
Estado de Flow.....	8
Disfrute de la Práctica Deportiva.....	10
Deporte Universitario	11
Antecedentes empíricos	11
Metodología.....	13
Diseño	13
Población	13
Muestreo	13
Muestra	14
Criterios de inclusión	14
Criterios de exclusión.....	14
Criterios de eliminación	14
Instrumentos.....	15
Procedimiento	17
Consideraciones éticas	19

Análisis estadístico	19
Resultados.....	20
Discusión	25
Conclusiones.....	27
Referencias	28
Anexos	35
Anexo I. Escala de Estado de Flow para Atletas Mexicanos.....	35
Anexo II. Escala de Disfrute en la Actividad Física (PACES)	38
Anexo III. Actividades de retribución social	39

Índice de Tablas

Tabla 1.....	20
Tabla 2.....	21
Tabla 3.....	21
Tabla 4.....	22
Tabla 5.....	22
Tabla 6.....	23
Tabla 7.....	23

Introducción

A través de los últimos años, se ha buscado ampliar las investigaciones especialmente en el deporte respecto al tema de Flow, también conocido como *flujo* o estar en “la zona” (Csikszentmihalyi, 2010; Jackson y Csikszentmihalyi, 2019). Autores como López-Torres, Torregosa y Roca (2007) hacen énfasis en la necesidad de la producción científica sobre antecedentes que involucren la experiencia de flow en deportistas hispanos debido a los limitados estudios que existen actualmente, López-Torres y Álvarez (2011) han mencionado que el interés por el estudio del fenómeno del flow se encuentra en crecimiento, especialmente en sus bifurcaciones sobre metodología, marco teórico y definición contextual, sin embargo, a pesar de estos esfuerzos, el tema continua siendo poco estudiado, por lo cual en la presente investigación se aborda la posibilidad de aportar a esta línea científica, siendo la población objetivo los deportistas universitarios mexicanos.

Si bien, a nivel población hispana o latinoamericana existen algunos trabajos como el de González (2020) en Argentina para e-sports, Fernández et al. (2015) en España para maratonistas o Garzón et al. (2020) en Costa Rica con deportistas universitarios, en el contexto puramente mexicano los estudios se reducen a cuentagotas. Con la presente situación, es de importancia atender esta oportunidad de crecimiento, añadiendo a la problemática previamente descrita, la ausencia de flow puede estar causando complicaciones a nivel deportivo, pues como indica Jackson y Csikszentmihalyi (1999) experimentar flow durante la competición podría ser determinante para alcanzar el éxito o la victoria ya que se trata de un estado mental óptimo para la ejecución que puede determinar el rendimiento final. Siendo este punto de vital importancia en el porqué es relevante para el mundo del deporte acrecentar la literatura científica sobre los estudios de flow y sus implicaciones en los deportistas.

Con lo anteriormente dicho, parece recomendable la presencia de emociones positivas y de disfrute en la práctica deportiva, complementando, Fredrickson (2001) explica que cuando el deportista presenta emociones negativas se deteriora el bienestar psicológico y la práctica deportiva no se desarrolla de la mejor manera. En cadena con esta línea, aparece la intriga si la presencia de flow como de disfrute del deporte verdaderamente se encuentran entrelazados,

es decir: ¿existe una correlación entre los niveles de flow en deportistas con respecto al disfrute de la práctica deportiva?

Por dicha, existe margen de respuesta para la incógnita, además, con los resultados de la investigación se busca que los deportistas universitarios puedan tener un par de elementos más en consideración para su formación, así como desarrollo deportivo, siendo el flow y disfrute componentes psicológicos que puedan aumentar la probabilidad de mejorar el desempeño y hacer más afable su travesía en el mundo del deporte. Al mismo tiempo permitirá a entrenadores e instituciones hacer los ajustes necesarios en las metodologías de entrenamiento, donde se puede incluir la variable de disfrute como un dispositivo que fomente el bienestar del deportista. Stamatelopoulou et al. (2018) proponen que el flow en el deporte está fuertemente influenciado por la motivación y el manejo emocional, en consecuencia, comprender estos factores puede permitir diseñar intervenciones que mejoren el rendimiento y la experiencia del atleta. También, Loja y Mejía (2025) exponen que el flow y la sensación máxima de disfrute son factores determinantes en la motivación y, por ende, en el desempeño de cada deportista, sugiriendo la importancia de estas variables en el contexto del entrenamiento físico y psicológico. Además, Reyes et al. (2023) en su estudio sobre flow en deportistas universitarios explican que los deportistas con altos niveles en emociones positivas y de un estado óptimo de flow presentaron bajos niveles de ansiedad somática y cognitiva. Por lo tanto, queda el antecedente que los afectos positivos favorecen el estado óptimo de flow. Conjuntamente, ante los antecedentes en la literatura que asocian el disfrute con un mayor índice en los varones (Martínez et al., 2024; Lluna-Ruiz et al., 2020; Jiménez-Torres et al., 2012) es relevante conocer si esta tendencia se mantiene en la población objetivo del presente estudio, pues en correlación con el Estado de Flow, en especial con la dimensión del Estado Emocional Positivo están fuertemente ligados con la adherencia a la práctica físico-deportiva (Jiménez-Torres et al., 2012) de suma importancia para el deportista universitario. Añadiendo, vale la consideración de contemplar el tipo de deporte estudiado, por ejemplo, Carlin et al. (2009) han encontrado diferencias entre los tipos, estos pueden variar en la forma en que el sujeto da más importancia al rendimiento y la sensación de éxito, especialmente con una atribución intrínseca como los retos (dimensión Estado Cognitivo del Estado de Flow) y el disfrute.

Objetivo General

- Correlacionar las dimensiones del estado de flow y disfrute del deporte en representativos universitarios

Objetivos Específicos

- Objetivo específico 1: Comparar las dimensiones del estado de flow según el sexo de los deportistas representativos universitarios
- Objetivo específico 2: Comparar el disfrute según el sexo de los deportistas representativos universitarios
- Objetivo específico 3: Comparar cada una de las dimensiones del estado de flow según el deporte que practican los deportistas representativos universitarios
- Objetivo específico 4: Comparar el disfrute según el deporte que practican los representativos universitarios
- Objetivo específico 5: Correlacionar las dimensiones del estado de flow y el disfrute con las variables sociodemográficas en deportistas representativos universitarios

Hipótesis

- Hipótesis 1: Los deportistas que reporten mayores medias en las dimensiones del estado de flow presentarán también mayores medias de disfrute en la práctica deportiva.
- Hipótesis 2: No existirán diferencias significativas en las medias de las dimensiones del estado de flow entre deportistas representativos universitarios hombres y mujeres.
- Hipótesis 3: No existirán diferencias significativas en las medias de disfrute deportivo entre deportistas representativos universitarios hombres y mujeres.
- Hipótesis 4: No se encontrarán diferencias significativas en las medias de las dimensiones del estado de flow entre los deportistas representativos universitarios según el deporte que practican.
- Hipótesis 5: No se encontrarán diferencias significativas en las medias de disfrute entre los deportistas representativos universitarios según el deporte que practican.

- Hipótesis 6: Existirá una relación significativa entre las dimensiones del estado de flow y el disfrute con las variables sociodemográficas de los deportistas representativos universitarios.

Marco Teórico

Psicología Positiva

En el amplio ámbito de la psicología y en el contexto de las últimas décadas la corriente de la psicología positiva emerge como una de las ramas que se encuentra tomando auge en el siglo XXI, especialmente cuando se busca estudiar científicamente elementos como la felicidad, el bienestar y las cosas que funcionan bien en la vida de una persona (Tarragona, 2013). Esta corriente psicológica es definida por Seligman y Csikszentmihalyi (2000) como la encargada de dar realce a los aspectos positivos que la psicología clásica por lo general no explora, como puede ser la esperanza, el optimismo, felicidad, satisfacción, entre otros. Naciendo así como un esfuerzo para hacer contrapeso a la postura imperante sobre la patologización del comportamiento. En el caso de Liu (2024) destaca la importancia de reconocer a Martin Seligman como uno de los grandes representantes de la psicología positiva, especialmente por sus aportes teóricos, por ejemplo, apoyando en la postura que por muchos años la psicología ha decidido mantener el foco de atención exclusivamente en los estudios sobre las patologías y las debilidades del ser humano, casi llegando al punto de la confusión entre psicología o psicopatología (Vera, 2006), por lo cual, esta focalización ha olvidado y en ocasiones ignorado elementos positivos del ser humano (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000, como se citó en Vera, 2006). Siendo apoyado por Peterson (2006, como se citó en Tarragona, 2013) quién menciona que la psicología positiva mantiene como objeto de estudio “lo que hace que la vida valga la pena”.

Bajo esta perspectiva, la psicología positiva puede encargarse de velar y hacer aportes con estricto estudio científico a las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, apoyar a las instituciones que buscan el desarrollo y a los programas que procuran fortalecer la calidad de vida mientras se previene de la enfermedad (Seligman 2005; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000, como se citó en Romero et al., 2007). En este sentido, no es descabellado encontrar a la psicología positiva en diversos contextos relacionados con la salud y el bienestar, en particular, el deporte.

Psicología positiva en el deporte.

En el contexto deportivo es sumamente importante potenciar las habilidades, recursos, talentos y herramientas de los atletas para buscar el mejor desempeño posible en sus respectivas disciplinas, González (2004) refiere que es posible lograr este cometido mediante la psicología positiva, al mismo tiempo, se puede impactar al bienestar y mejorar la capacidad de hacer frente a las adversidades centrándose en las cualidades y aspectos positivos de cada individuo.

Dentro de esta visión se puede incluir a todas las personas que no necesariamente buscan el alto rendimiento, sino que pretenden mejorar su calidad de vida haciendo una relación directa entre deporte y actividad física con bienestar físico y psicológico (Romero et al., 2007), especialmente mediante la generación y vinculación de estados afectivos positivos (Cantón, 2001; Guillén, Castro y Guillén, 1997, como se citó en Romero et al., 2007). En este sentido, el apartado emocional representa un elemento importante en la práctica deportiva, por ejemplo; en los deportes individuales y en donde es necesaria una evaluación o calificación subjetiva, es más probable que se encuentran elementos de afecto negativo como ansiedad o estrés con mayor prevalencia (Valero y Gómez-Mármol, 2016, como se citó en Reyes et al., 2023).

Algunos de los inconvenientes que puede experimentar un deportista en ausencia de afectos positivos y predominancia de afectos negativos es la presión constante por la excelencia por parte de padres y entrenadores, perfeccionismo poco adaptativo y sobre expectativas, especialmente si el deportista desarrolla miedo a fallar durante los entrenamientos (Pineda-Espejel et al., 2019).

Sin lugar a duda la psicología gana terreno constantemente en el deporte, así mismo, los deportistas se manifiestan sobre la necesidad de esta en los grandes escenarios, por mencionar un ejemplo, el caso de Simone Biles. Durante los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, la gimnasta considerada como una de las más grandes de todos los tiempos, se detuvo durante la competencia con la intención de proteger su salud mental y física, además de aprovechar el espacio para compartir un mensaje importante; los deportistas de élite también son humanos que pueden quebrarse en momentos de máxima presión (Lundqvist et al., 2022).

Circunscribiendo en el contexto de la población universitaria, los jóvenes que practican deporte perciben elementos propios de la psicología positiva como niveles más altos de bienestar psicológico en contraposición a quienes no practican deporte, esto asociado a los beneficios de la actividad física en la salud mental y emocional (Borunda-Zueck et al., 2024). Para el nivel universitario, algunos de las ganancias que se pueden obtener asociados al eje del bienestar psicológico desde la óptica de la psicología positiva son el desarrollo de habilidades interpersonales como pueden ser el liderazgo, el sentido de pertenencia y la cohesión, además pueden contemplarse aumentos en la motivación, así como en el autocontrol, elementos que podrían ser de importancia para la vida diaria de un joven universitario (Lopez et al., 2024).

Algunos de los antecedentes donde se involucra la psicología positiva con el deporte universitario se puede encontrar el estudio de Barrantes-Brais y Balaguer-Solá (2019) en el que realizaron una intervención desde el enfoque de la psicología positiva y el ejercicio con el fin de mejorar los niveles de bienestar y malestar psicológico en el estudiantado de nivel universitario reduciendo los índices de afectos negativos, este efecto puede apoyar a mejorar la vivencia de la etapa universitaria y fungir como factor de protección de riesgos relacionados con la experimentación del malestar psicológico en distintas esferas de la vida. Además, se puede considerar la investigación de Moo y Góngora (2017) en la que analizan las intervenciones psicodeportivas basadas en el marco teórico de la psicología positiva con el fin de apoyar en la recuperación de lesiones deportivas desde los elementos psicológicos como evitar concentrarse en el dolor, favorecer el estado de relajación y disminuir el estrés, así mismo, adherirse al proceso de rehabilitación. Todo ello desde un enfoque positivo y centrado en presentar alternativas y reencuadres que permitan tomar decisiones que acerquen al deportista a ser corresponsable de la recuperación y colaborar con el personal. Con este escenario esclarecido, puede percibirse de forma integral el papel de la psicología positiva en el campo del deporte universitario.

Estado de Flow

El estado de flow nace desde la psicología positiva como constructo y se define como un estado positivo de conciencia que se puede experimentar cuando el sujeto se encuentra absolutamente inmerso con alguna actividad cuya puesta en marcha le parezca gratificante de forma intrínseca, independientemente de la edad, género, estatus socioeconómico y cultura, es decir, se trata de una experiencia de carácter universal (Orta-Cantón y Sicilia-Camacho, 2015). Puntualmente, el término flow emerge de las descripciones realizadas por algunos de los individuos entrevistados por Csikszentmihalyi, dichas personas utilizaban el concepto como una metáfora para representar sus sentimientos cuando se encontraban totalmente involucrados en actividades de corte creativo como pudiera ser la pintura, el baile, el juego, ajedrez, entre otras, las cuales por sí mismas eran gratificantes y favorecían la sensación de satisfacción (Csikszentmihalyi, 1975, 1988a, 1990, como se citó en Orta-Cantón y Sicilia-Camacho, 2015).

Si bien, puede entenderse el flow como un estado psicológico que involucra distintos componentes psíquicos que favorecen la experiencia de una actividad, Csikszentmihalyi (2010) propone la existencia de nueve factores que configuran y ayudan a explicar en extenso el estado de flow. Se cuenta con Equilibrio reto-habilidad como factor encargado de que las habilidades desarrolladas por el sujeto sean adecuadas para hacer frente al desafío en turno. Esta dimensión argumenta que las personas pueden disfrutar más si se encuentran implicados en tareas que necesitan el control de habilidades y tener la sensación positiva de que se cuentan con probabilidades de salir adelante del reto (Csikszentmihalyi, 2010).

En el caso del factor Fusión acción-atención, explica el disfrute que emerge en una persona cuando esta es capaz de dirigir toda su atención y concentrarse en una sola actividad, además se puede presentar la sensación de gozo en el momento en que las dimensiones se sienten unificadas y no es perceptible la diferencia entre la acción y la atención de la persona; la persona se vuelve una sola con sus acciones (Csikszentmihalyi, 2010, como se citó en López-Torres y Álvarez, 2011).

El factor Metas claras, permite que los sujetos posicionen y cumplan metas específicas, las cuales de forma progresiva serán cada vez más complejas, con ello, se busca que se desarrollen las habilidades para resolver los retos. Primordialmente, establecer metas

favorece a la persona a tener absoluta claridad que es lo que tiene que hacer y obtener de la ejecución de la tarea (López-Torres y Álvarez, 2011).

Para el factor Feedback claro y sin ambigüedades, se refiere a la información que recibe la persona sobre la calidad en como realiza la tarea correspondiente. La retroalimentación que el sujeto recibe sobre sus acciones facilita la sensación de estar conectado con lo que hace, además de controlar mejor los movimientos que están directamente implicados en el rendimiento (López-Torres y Álvarez, 2011).

Sobre Concentración en la tarea, hace mención a la intensa concentración que se puede vivir cuando la actividad de la persona realiza una actividad demandante, por ejemplo, algún deporte, brinda la sensación de liberarse de pensamientos irrelevantes o de preocupaciones (Csikszentmihalyi, 2010).

En continuación con el siguiente factor Sentido de control, describe la sensación de seguridad que puede experimentarse cuando el individuo se ve inmerso en una actividad por más difícil que parezca, se presupone que esta seguridad es la base del disfrute que se puede llegar a sentir, totalmente de la mano con la sensación de que todo esté bajo control (Csikszentmihalyi, 2010).

Posteriormente, Pérdida de la autoconciencia, explica el olvido de sí mismas de los sujetos y a la ausencia de preocupación que tiene por su personalidad cuando se está dentro de una actividad que le es agradable, “como no tener ego”. Dicha impresión de perder la conciencia se relata como una sensación muy agradable (Csikszentmihalyi, 2010).

También, se hace referencia al factor de Transformación del tiempo, plantea que cuando una persona se encuentra en una tarea de fluencia el tiempo parece ir a un ritmo diferente al ordinario, de la sensación de que algunos momentos pueden prolongarse o bien, se pueden pasar horas completas y percibirse como unos cuantos momentos (Csikszentmihalyi, 2010).

Para finalizar, la Experiencia autotélica, se teoriza como una sensación positiva, que puede traer placer y profundo disfrute, naciendo como producto de realizar la actividad *per se*, es decir, por sí misma se cuenta como gratificante y altamente motivante de forma intrínseca, pasando a un segundo plano la preocupación por el resultado, incentivos o consecuencias, en algunas ocasiones puede relatarse como la experiencia misma del flow, no obstante, la

experiencia autotélica es el resultado conjunto de las demás dimensiones (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, como se citó en López-Torres y Álvarez, 2011).

Disfrute de la Práctica Deportiva

En el vasto mundo de variables que pueden afectar la presencia o ausencia de personas que practiquen deporte, disfrutar es una de las razones más fuertes para involucrarse en una actividad deportiva (Schmidt et al., 2022). El disfrute es definido como un sentimiento positivo con cierta asociación al placer y a la diversión, así mismo, influye en la motivación y particularmente favorece a que el deporte se viva desde una experiencia placentera, de dominio de actividades, de sensación de movimiento y de amistades (Calle et al., 2025).

Siguiendo esta línea de pensamiento, según Cervelló (2002) existe un paralelismo entre los motivantes de práctica y los motivos de abandono, lo que puede indicar que prescindir de la diversión suele ser uno de los motivos más notorios al menos en el caso del abandono deportivo. Parece lógico pensar que cuando una persona ha dejado de satisfacer los motivos primordiales que le condujeron a iniciarse en la práctica físico-deportiva, exista un cambio en la actividad o bien, termine abandonando la misma (Moreno et al., 2008). Delimitando a la población de este estudio y en congruencia con la literatura científica, la mayoría de las investigaciones ejecutadas con jóvenes universitarios exponen que éstos al momento de hacer alguna actividad física exteriorizan motivos relacionados con actividades placenteras y que contengan una implicación social (Castañeda-Vázquez et al., 2014; Granero-Gallegos et al., 2011, como se citó en Durán et al., 2021).

Si bien, que la actividad física sea disfrutable se relaciona con la motivación, también es importante para el simple hecho de mantenerse activo. Cuando el sujeto percibe placer mientras realiza algún tipo de ejercicio será más probable que esta conducta sea incorporada como un hábito y volverse regular en la vida diaria. No solo sería un avance en términos de adherencia a la práctica deportiva, sino también se fortalecen los beneficios para el bienestar en general (Estrada-Araoz et al., 2024).

Deporte Universitario

En la búsqueda del desarrollo integral del estudiantado y en el constante propósito de mejorar la salud de la comunidad universitaria, el deporte emerge como un elemento vital para las universidades (Cortés y López, 2015). Así mismo, las universidades cuentan con un papel protagónico con respecto a la generación de deportistas que pueden participar en las distintas delegaciones nacionales que representan al país en las competencias del más alto nivel como los Juegos Olímpicos, Panamericanos y Campeonatos Mundiales (Cortés y López, 2015). Para la formación de los estudiantes, el deporte aporta la posibilidad de acrecentar sus capacidades físicas, técnicas y psicológicas para aquellos que se encuentran dando sus primeros pasos en el mundo del deporte y mantener o mejorar dichas capacidades para aquellos que buscan y practican el alto rendimiento. Sin olvidar la bondad del deporte como favorecedor del intelecto, valores, además de actitudes y aptitudes que son de valor para la comunidad a la que pertenecen, así como a la responsabilidad social del sujeto (Carranza-Bautista, 2024).

Para la realización de todos estos hitos es necesario que las universidades y en especial las públicas cuenten con sus espacios y recursos, abriendo la posibilidad que los jóvenes cuenten con accesibilidad a las prácticas del ejercicio físico, promoviendo el cuidado de la salud física como mental, buscando alejarse del sedentarismo y de conductas de riesgo como puede ser el consumo de sustancias (Gómez et al., 2023). Además, sería importante contemplar la oportunidad que los estudiantes que cuenten con habilidades destacadas para el deporte exista la posibilidad de participar como representativo de la institución académica que pertenecen, posteriormente formar parte del equipo estatal, incluso a nivel de selección nacional (Gómez et al., 2023).

Antecedentes empíricos

Se pueden encontrar algunos estudios que abordan una relación entre el Estado de Flow y el Disfrute tomando en consideración elementos como el sexo y el tipo de deporte, por ejemplo, el realizado por Jiménez-Torres et al. (2012) que plantea la relación de la práctica físico-deportiva, motivos para realizarla y el flow experimentado en dicha práctica, todo ello en la particularidad de deportistas jóvenes.

También, se encuentra en el mapa el estudio de Carlin et al. (2009) con el hallazgo de diferencias entre los tipos de deportes (individuales y colectivos), con base en lo propuesto por los autores, pueden existir discrepancias en la forma en que el individuo construye su concepto de rendimiento, así como de éxito deportivo, dando peso a elementos intrínsecos del sujeto que podrían ubicarse dentro de la dimensión Estado Cognitivo del Estado de Flow como la capacidad de alcanzar metas y retos deportivos.

Igualmente, existe la aportación de Reyes et al. (2023) donde han estudiado a una población muy similar a la de la presente investigación, siendo los deportistas universitarios mexicanos. En dicho trabajo los autores han establecido que el Estado de Flow y los afectos positivos se encuentran enlazados con elementos como las horas de entrenamiento y la motivación intrínseca.

Además, para el caso de las diferencias por sexo de los deportistas es posible observar algunos estudios donde se han encontrado algunas tendencias hacia los varones asociando tanto mayor disfrute, así como tiempo de entrenamiento, es de relevancia conocer si hay elementos que equilibren estas diferencias entre ambos sexos, algunas opciones que buscan este contrapeso son el fomentar motivos de diversión y experiencias subjetivas positivas en la práctica de deportiva así como contemplar la aceptación social del sujeto. (López et al., 2012; Jiménez-Torres et al., 2012; Murcia, Galindo y Villodre, 2006)

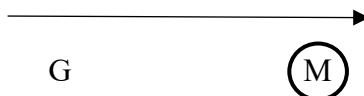
Con todo lo descrito anteriormente, puede concluirse que tanto el Estado de Flow, así como el Disfrute son elementos de importancia y que desempeñan un papel sustancial con respecto a la práctica deportiva de los jóvenes universitarios que conforman parte de un equipo representativo. Por ende, estas variables son un campo de interés para desarrollar investigaciones y diversos estudios que puedan aportar al beneficio de esta población. A continuación, en el apartado metodológico se exponen las características de la investigación, tipo de estudio, así como las descripciones de los instrumentos utilizados.

Metodología

Diseño

Se trató de una investigación con enfoque cuantitativo, no experimental con diseño transversal y de alcance correlacional.

De acuerdo con lo establecido por Hernández et al. (2014) al realizarse un estudio donde se utilizó tratamiento estadístico con el fin de comprobar una hipótesis con herramientas numéricas le corresponde el enfoque cuantitativo. También, Hernández et al. (2014) explica que al ser una investigación donde se ha tomado una sola medición a las variables y buscar la relación entre ellas correspondería el diseño transversal y el alcance correlacional. De la misma forma, Hernández et al. (2014) establece que corresponde el tipo no experimental, debido a que no se manipuló ninguna de las variables. El diseño de la investigación puede ejemplificarse con el siguiente diagrama:



Población

La población que conformó la investigación se trató de estudiantes universitarios pertenecientes a los equipos deportivos representativos de la Universidad Autónoma de Nuevo León.

Muestreo

Se trató de un muestreo por conveniencia como el método utilizado, con base en lo establecido por Reales et al. (2022) este método se define como aquel que solamente incluye a los miembros de la población que cumplen ciertos criterios como la disponibilidad y facilidad de acceso, la proximidad geográfica o bien, la voluntad de participar en el estudio.

Muestra

La investigación fue realizada con una muestra no probabilística, Hernández et al. (2014) la explica como un segmento de la población en el cual la selección de los elementos no está determinada por el azar, sino por las particularidades propias del estudio. Se contó con un total de 133 participantes (mujeres: 61; hombres: 72). El promedio de edad se ubicó en 20.75 años ($DT=1.9$), la moda se situó en 19 años y la mediana en 21 años, con un rango encontrándose en 18 años como mínimo y 27 años en el máximo. Del total de la muestra 45.86% son mujeres y 54.13% son varones.

En el desglose de la muestra total por deporte corresponde a 21 sujetos que practican el baloncesto, siendo esto el 15.78%. Para el caso del fútbol soccer se contaron con 32 individuos lo cual indica el 24.06%. Sobre el flag-football participaron 9 sujetos, concerniente al 6.76%. En el voleibol sala se contó con la colaboración de 20 personas, dando como consecuencia el 15.03%. Para el frisbee la población fue de 11 deportistas, correspondiendo al 8.27%. Para finalizar, el lacrosse tuvo 40 sujetos, aportando el 30.07% de la muestra. Cabe mencionar que el flag-football solo fue evaluado el equipo femenino y en el caso de frisbee se trata de un equipo mixto, el restante participó en su versión varonil y femenino.

A continuación, se presentan los criterios utilizados para la muestra mencionada:

Criterios de inclusión

- Deportistas que cuenten con 18 años o más.
- Que se encuentren en activo en algún equipo representativo de la universidad.
- Que practiquen deporte de conjunto.

Criterios de exclusión

- Aquellos deportistas que se nieguen a participar en el estudio.

Criterios de eliminación

- Sujetos que sí aceptaron a participar en el estudio pero que han decidido no terminar la evaluación.

Instrumentos

Para medir el estado de flow se utilizó la Escala del Estado de Flow elaborada por Jackson y Marsh (1996) en su versión traducida y validada al español por López-Torres y Álvarez (2011) que lleva por nombre *Escala de Estado de Flow para Atletas Mexicanos*. Se trata de una escala con 36 ítems conformada por 8 factores, el intervalo de respuesta tipo Likert es de 1 = muy en desacuerdo, 2 = en desacuerdo, 3 = indiferente, 4 = de acuerdo y 5 = muy de acuerdo. Cuenta con coeficiente alfa de .90 en el total de la escala. Los 8 factores de la escala son: 1) Percepción de control (ítems: 13, 31, 24, 33, 15, 28, 10) un ejemplo de ítem es: Era consciente de lo bien que lo estaba haciendo. 2) Sensación de gozo (ítems: 36, 27, 32, 9, 23, 5, 2, 18) como ejemplo de ítem se puede tomar: Disfrute mucho con las sensaciones que experimente y me gustaría volver a sentir las. 3) Claridad de metas (ítems: 30, 12, 4, 3, 22) se puede ejemplificar con el ítem: Mis metas estaban claramente definidas. 4) Abstracción del tiempo (ítems: 8, 17, 26, 35) un ejemplo de ítem es: Perdí la noción normal del tiempo. 5) Abstracción del alter ego (ítems: 25, 34, 7) para ilustrar estos ítems se puede tomar: No me preocupaba por mi apariencia. 6) Automatización del rendimiento (ítems: 20, 29, 11) como ejemplo se puede usar el reactivo: Todo parecía suceder de manera automática. 7) Concentración-control (ítems: 16, 14, 6) se puede utilizar como representación el ítem: Tenía control absoluto de lo que hacía. 8) Capacidad para alcanzar metas (ítems: 1, 21, 19) se ejemplifica con el ítem: Sabía lo que quería conseguir.

Para la calificación de la prueba el Estado de Flow se divide en tres dimensiones: 1) Estado Emocional Positivo, que se conforma del factor “sensación de gozo”. 2) Flow Psicofisiológico, conformado por los factores “abstracción del tiempo” y “automatización del rendimiento”. 3) Estado Cognitivo, ubicado con los factores “percepción de control”, “claridad de metas”, “abstracción del alter ego”, “concentración-control” y “capacidad para alcanzar metas”. Este instrumento cuenta con vasto reconocimiento a nivel científico, por ejemplo, Gómez (2024) con su estudio donde evaluó con éxito el estado de flow en bailarines de ritmos latinos, también es posible encontrar la investigación de Augusto da Silva (2017) en la que se busca encontrar la relación entre la música, los estados motivacionales y el estado de flow con atletas mexicanos. Además, se cuenta con el antecedente de Reyes et al. (2023) con la exploración sobre el estado de flow y su relación con aspectos intrínsecos y extrínsecos en atletas mexicanos.

Para medir el Disfrute se utilizó la *Escala de Disfrute en la Actividad Física (PACES)* elaborada por Motl et al. (2001) en su versión traducida y validada al español por Moreno et al. (2008). Se trata de una escala con 16 ítems conformada por uno solo factor, es un instrumento con medición tipo Likert donde 1 = totalmente en desacuerdo, 2 = algo en desacuerdo, 3 = Neutro, 4 = algo de acuerdo y 5 = totalmente de acuerdo. Cuenta con coeficiente alfa superior a .70 en el total de la escala. Tomando en consideración la consigna “Cuando estoy activo” se pueden tomar los siguientes reactivos como ejemplo: De ninguna manera es interesante; Pienso que debería estar haciendo otra cosa.

Entre algunos de los antecedentes en la literatura científica sobre el uso de esta escala se puede localizar el estudio elaborado por Aznar y Vernetta (2023) donde buscaron conocer el tipo de motivación, satisfacción y disfrute en estudiantes que realizan actividad física, también se puede vislumbrar la investigación de Estrada-Araoz et al. (2024) en la que trabajaron con las variables de depresión, ansiedad, estrés y como estos pueden predecir el disfrute en universitarios cuando realizan actividad física. Al mismo tiempo, se puede revisar la aportación científica de Schmidt et al. (2022) en donde exploran como se experimenta el disfrute y de qué forma este puede contribuir a la realización personal en universitarios.

Procedimiento

Para la realización de este estudio se utilizaron tres fases, las cuales corresponden a gestión, evaluación, interpretación y análisis de resultados.

Sobre la etapa de gestión del proyecto fue necesario cumplir con los requerimientos técnicos y administrativos que se solicitaron dentro de los reglamentos universitarios para llevar a buen puerto toda investigación. Se comenzó haciendo los oficios correspondientes para obtener el registro del estudio ante la facultad, en la particularidad de este proyecto, toda la documentación se encuentra en la Facultad de Organización Deportiva (FOD).

Una vez que la facultad avaló el registro de la investigación se procedió a solicitar formalmente ante la Dirección de Deportes de la Universidad Autónoma de Nuevo León la aprobación y autorización para poder evaluar a los deportistas representativos que practican deporte de conjunto. Ya con la documentación validada y con apoyo del personal de la Dirección de Deportes fue proporcionado el horario y localización de los diferentes entrenamientos para poner en marcha las evaluaciones correspondientes.

Para la etapa de evaluación se elaboró mediante la plataforma digital “QuestionPro” un formulario donde los deportistas respondieron las evaluaciones. El diseño del formulario consta una explicación sobre los objetivos y fines específicos de la investigación, además de mencionar a las personas involucradas en el desarrollo del estudio como responsables del mismo. Aunado a esto, se añade el consentimiento informado donde se especifica el anonimato de sus datos, así como el uso puntal solo para fines académicos y científicos.

Aceptado el consentimiento, se precedió a recopilar los datos demográficos de los participantes, siendo edad, sexo, equipo al que pertenecen, años practicando el deporte y estado de la república mexicana que son originarios. Finalizada la sección demográfica se anexan las dos escalas correspondientes (*Escala de Estado de Flow para Atletas Mexicanos* y *Escala de Disfrute en la Actividad Física*) (López-Torres y Álvarez, 2011; Moreno et al. 2008).

Para la ejecución de la evaluación se asistió de forma presencial a los entrenamientos, los deportistas ingresaban a la plataforma con apoyo de un código QR que fue necesario escanear con algún dispositivo móvil con acceso a internet (tablet o celular). Ya escaneado el código

se resolvieron dudas sobre el proceso de responder al formulario y apoyo técnico para el uso de la plataforma en caso de ser necesario.

Con respecto a la etapa de interpretación y análisis de resultados se hizo mediante software estadístico comenzando con la prueba de normalidad, posteriormente se hizo la correlación de las variables y la comparación entre ellas.

Consideraciones éticas

Para la realización de este estudio, se ha diseñado un consentimiento informado donde se puntualiza que su información recopilada fue tratada con absoluta confidencialidad. Solamente se solicitaron datos que son relevantes para la investigación como son la edad, el sexo, el deporte practicado, cantidad de años entrenando en ese deporte y estado de la república mexicana de procedencia. Nunca se solicitaron datos como nombre, dirección, teléfono o algún otro medio de contacto. Todas las respuestas fueron codificadas con un número de folio para su diferenciación y discreción.

Para proceder con la evaluación cada uno de los sujetos debió aceptar el consentimiento donde, además, se señala que pueden retirarse del estudio en cualquier momento si así lo desean. Se especificó que no se brindó retribución económica a ningún participante por su colaboración. Añadiendo, todo procedimiento se hizo con la autorización de la Dirección de Deportes de la Universidad Autónoma de Nuevo León, así como la de los entrenadores de cada disciplina para ejecutar las evaluaciones.

Análisis estadístico

El análisis estadístico se llevó a cabo mediante el software estadístico JASP, versión 0.19.3. En primer lugar, se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk a cada una de las dimensiones del estado de flow, así como con la variable del disfrute con el propósito de determinar la distribución de los datos. Dado que las variables no cumplieron con los supuestos de normalidad, se optó por el uso de estadística no paramétrica.

Para responder al objetivo de establecer la correlación entre las variables de interés, se utilizó la correlación Rho de Spearman. Para responder al objetivo de comparar entre sexo se empleó la prueba U de Mann–Whitney y para comparar entre deportes la prueba Kruskal–Wallis H.

Resultados

Para esta investigación se evaluaron a 133 sujetos entre hombres y mujeres que se encuentran activos como deportistas representativos de la Universidad Autónoma de Nuevo León. Como se mencionó con anterioridad, los instrumentos aplicados fueron la “Escala de Estado de Flow para Atletas Mexicanos” validada al español por López-Torres y Álvarez (2011) y la “Escala de Disfrute en la Actividad Física (PACES)” validada al español por Moreno et al. (2008). La escala de Estado de Flow obtuvo un nivel de confiabilidad alto ($\alpha = 0.96$; $\Omega = 0.96$). Para el caso de la escala de Disfrute de la Actividad Física el resultado fue ($\alpha = 0.87$; $\Omega = 0.86$). Con ambas escalas se cuenta con la suficiente confiabilidad para la ejecución de la investigación.

A continuación, se presenta la tabla de correlaciones correspondiente a las variables psicológicas trabajadas en este proyecto, se incluyen; las tres dimensiones del estado de flow y disfrute.

Tabla 1

Resultados de Correlación de Spearman presentando las variables psicológicas del estudio

Variables psicológicas	1	2	3
Dimensiones del Estado de Flow			
1. Estado Emocional Positivo	—		
2. Estado Cognitivo	0.65**	—	
3. Flow Psicofisiológico	0.51**	0.66**	—
4. Disfrute	0.34**	0.07	0.09

Nota: sig.= *<.05; **<.01

En seguida, se presentan los valores descriptivos de las puntuaciones totales en la Escala de Estado de Flow y Disfrute en su división por dimensiones y por sexo de los sujetos.

Tabla 2

Estadística descriptiva de los resultados totales de la Escala de Estado de Flow y Escala de Disfrute

Variable	Mujeres		Hombres	
	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>
Dimensiones del Estado de Flow				
1. Estado Emocional Positivo	4.02	0.83	4.06	0.71
2. Estado Cognitivo	3.62	0.79	3.71	0.68
3. Flow Psicofisiológico	3.58	0.73	3.57	0.73
Disfrute	4.34	0.55	4.13	0.67

Igualmente, se exponen los resultados descriptivos de las dimensiones del Estado de Flow y el Disfrute en su categoría por cada uno de los deportes participantes.

Tabla 3

Resultados descriptivos de las dimensiones del Estado de Flow y Disfrute por deporte

Deporte	<i>N</i>	Estado Emocional Positivo		Estado Cognitivo		Flow Psicofisiológico		Disfrute	
		<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>
Baloncesto	21	4.03	0.37	3.76	0.40	3.79	0.40	4.08	0.52
Fútbol (soccer)	32	3.94	0.99	3.65	0.92	3.62	0.91	4.26	0.57
Flag-football	9	3.90	0.40	3.72	0.37	3.56	0.56	3.97	0.54
Voleibol sala	20	3.91	0.96	3.57	0.90	3.33	0.90	3.73	0.90
Frisbee	11	4.02	1.00	3.61	0.97	3.40	0.96	4.58	0.27
Lacrosse	40	4.24	0.60	3.70	0.62	3.59	0.63	4.49	0.44

Para responder a los objetivos específicos sobre las comparaciones de las medias entre sexo de los participantes y las variables psicológicas del estudio se ha realizado la prueba U de Mann-Whitney con los siguientes resultados.

Tabla 4

Prueba U de Mann-Whitney para la comparación entre sexo de los participantes

Variables psicológicas	U	p
Dimensiones del Estado de Flow		
1. Estado Emocional Positivo	2210.5	0.94
2. Estado Cognitivo	2007.5	0.39
3. Flow Psicofisiológico	2217	0.92
Disfrute	2628.5	0.051

Al no encontrar significancia estadística no se ha procedido con un análisis post hoc.

En el caso de la comparación por deporte se hizo la prueba de contraste Kruskal-Wallis donde se obtuvieron los siguientes resultados, solamente se obtuvo significancia en el Disfrute.

Tabla 5

Prueba de contraste Kruskal-Wallis en la comparación por deporte

Variables psicológicas	p
Dimensiones del Estado de Flow	
1. Estado Emocional Positivo	0.25
2. Estado Cognitivo	0.99
3. Flow Psicofisiológico	0.43
Disfrute	<.001

Al solamente tener significancia en el disfrute y para conocer en específico cuales son las comparaciones entre deportes que muestran diferencia estadística se utilizó el análisis post hoc de Dunn, donde se obtuvieron los siguientes resultados en el valor de p .

Tabla 6

Comparaciones Post hoc de Dunn por deporte

Deportes	p
Baloncesto - Frisbee	.012
Baloncesto - Lacrosse	.002
Fútbol (soccer) - Voleibol sala	.015
Flag-football - Frisbee	.014
Flag-football - Lacrosse	.007
Voleibol sala - Frisbee	<.001
Voleibol sala - Lacrosse	<.001

También, se presenta la tabla de correlación contemplando las variables psicológicas y sociodemográficas del estudio.

Tabla 7

Resultados de Correlación de Spearman presentando las variables psicológicas y sociodemográficas

Variables psicológicas	Variables sociodemográficas				
	Sexo	Edad	Deporte	Años practicando el deporte	Estado de procedencia
Dimensiones del Estado de Flow					
1. Estado Emocional Positivo	.00	.08	.18*	-.18*	.22*
2. Estado Cognitivo	.07	.21*	-.04	.05	.12
3. Flow Psicofisiológico	.00	.18*	-.12	.09	.12
Disfrute	-.17	-0.07	.27**	-.31**	.06

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

Como se muestra en la Tabla 1, se puede observar una correlación positiva estadísticamente significativa entre las variables del Estado Emocional Positivo con el Disfrute con un valor de 0.34 en rho de spearman y $p < .001$.

Además, con base en la Tabla 7 se puede notar una correlación negativa estadísticamente significativa entre las variables del Disfrute con Años practicando dicho deporte con un valor de -0.31 en rho de spearman y $p < .001$.

También se ha realizado un análisis exhaustivo contemplando cada una de las variables, así como cada una de las características sociodemográficas de los participantes del estudio. Sin embargo, solo se han encontrado datos estadísticamente significativos en la combinación de Disfrute/Años practicando dicho deporte/Lacrosse/Mujeres (-.467*). En la particularidad de esta combinación, se ha identificado una correlación negativa en la prueba de Correlación de Spearman.

En forma de resumen, después de haber realizado el tratamiento estadístico correspondiente para los datos recolectados se han encontrado algunos resultados que denotan significancia, siendo estos; la correlación positiva débil entre la variable del Estado Emocional Positivo del Estado de Flow con Disfrute. La correlación negativa débil entre el Disfrute con la cantidad de años practicando el deporte, una correlación negativa moderada en la combinación del Disfrute con los años practicando dicho deporte, específicamente en mujeres que juegan lacrosse y en la comparación entre deportes los que muestran mayor valor fueron voleibol sala-frisbee y voleibol sala-lacrosse. En el Estado de Flow, la dimensión de Estado Emocional Positivo alcanzó su máximo en lacrosse ($M=4.24$) y el mínimo en flag-football ($M=3.90$). Para Estado Cognitivo, el valor más alto correspondió a baloncesto ($M=3.76$) y el más bajo a voleibol sala ($M=3.57$). En Flow Psicofisiológico, baloncesto también lideró ($M=3.79$) y voleibol sala volvió a registrar el menor valor ($M=3.33$). El Disfrute presentó valores elevados en la mayoría de las disciplinas, destacando frisbee ($M=4.58$) y lacrosse ($M=4.49$) como las más altas, mientras que voleibol sala mostró la media más baja ($M=3.73$).

Discusión

En síntesis, se ha encontrado una correlación positiva entre la dimensión Estado Emocional Positivo del Estado de Flow con el Disfrute, estos hallazgos respaldan la literatura que asocia estados emocionales positivos con aumentar la probabilidad de mejorar el rendimiento deportivo, así como el de potenciar la experiencia positiva del deportista (Reyes et al., 2023; Aznar y Vernetta, 2023; Méndez-Giménez et al., 2016; Fernández et al., 2015), por ejemplo, en el caso del estudio elaborado por Reyes et al. (2023) donde puede encontrarse similitud en la tendencia que a mayores niveles de emociones positivas facilita obtener el máximo rendimiento deportivo así como del Estado de Flow, también con altos índices en el Disfrute como en el estudio de Aznar y Vernetta (2023) donde los chicos que presentan experiencias gratificantes suele acompañarse con la sensación de motivación y de satisfacción.

Sobre las dimensiones del Estado de Flow en su comparación por sexo, no se ha encontrado una variación significativa. Este hallazgo es contrario al del estudio de Riccetti et al. (2021) donde los varones han puntuado por encima de las mujeres en Estado de Flow. Además, se contraponen con los resultados de Jiménez-Torres et al. (2012) donde nuevamente los varones obtuvieron diferencia significativa. Podría explicarse esta discrepancia con elementos sociales y culturales, pues dichos estudios han sido en población argentina y española. A su vez, el Disfrute tampoco mostró diferencias significativas en su comparación por sexo, siendo un resultado opuesto al encontrado en el análisis de Martínez et al. (2024) donde existe una tendencia a que los hombres presenten mayor Disfrute del deporte, podría dilucidarse mediante los rangos de edad, el presente estudio al ser con jóvenes universitarios que se encuentra en etapa de adulto-joven con una rutina estudiantil puede diferir de adultos que se encuentran totalmente inmersos en el campo laboral donde hallan en el deporte un espacio de goce y ocio. De forma diferente, los resultados coinciden con los conseguidos en el trabajo de Durán et al. (2021) en el que concluyen que uno de los principales motivantes para la práctica de la actividad física corresponde a elementos intrínsecos y autodeterminados que posee el joven deportista hacia el deporte.

En el caso de la comparación de las dimensiones del Estado de Flow por deporte, no hubo variaciones significativas, lo que podría indicar que algunos de los elementos que fomenten el Estado de Flow en los deportistas universitarios pueden encontrarse en elementos más allá

que el deporte por sí mismo, como elementos intrínsecos y extrínsecos como la motivación, afectos positivos, las horas de entrenamiento y apoyos que puedan recibir los jóvenes (Reyes et al., 2023). Para el Disfrute se encontraron algunas diferencias significativas, especialmente en las combinaciones voleibol sala-frisbee y voleibol sala-lacrosse, en este caso el tamaño de la muestra puede haber afectado debido a que la población de lacrosse es mayoritaria, no obstante, como se mostró antes, especialmente las mujeres que practican lacrosse han puntuado con una correlación negativa con respecto a su deporte, en congruencia con el estudio de Martínez et al. (2024) que encuentran también diferencia por sexo en dicha relación, remarcando la diferencia entre hombres y mujeres. Finalizando, sobre las variables sociodemográficas se ha descubierto una correlación negativa entre el Disfrute y la cantidad de años practicando el deporte, contrario al estudio de Martínez et al. (2024) que expone poca injerencia de la cantidad de minutos semanales de actividad física y el tipo de actividad sobre el Disfrute. Mas allá de la diferencia dados los altos valores en las medias del Disfrute, Conte et al. (2023) explican que los jóvenes deportistas que presentan niveles altos de disfrute encuentran en el deporte un espacio de recreación que además atrae beneficios para la salud, lo cual convierte a este factor como un elemento a considerar en términos de adherencia para deportistas juveniles.

En este escenario sería importante tomar en cuenta algunas de las limitaciones del estudio como solo evaluar deportes de conjunto, sería de mucha aportación conocer los valores contemplado los deportes individuales. Además, tomar en consideración hacer un estudio longitudinal donde puedan medirse las variables en distintos momentos de la temporada deportiva, como en la fase de preparación, precompetitiva, competitiva o de transición. Futuras investigaciones podrían agregar como variable el Estado de Clutch y aportar elementos teóricos a la rama de la psicología positiva en la relación y predicción del Clutch y Disfrute como dispositivo para llegar al Estado de Flow.

Conclusiones

Con base en lo anteriormente expuesto, puede concluirse que la hipótesis principal del estudio se confirma al encontrar una correlación positiva entre el Estado de Flow (dimensión de Estado Emocional Positivo) con la variable del Disfrute. Esta aportación al campo de la psicología del deporte es relevante al contribuir información relacionada con la importancia de fomentar y llevar a la práctica dentro de entrenamientos y metodologías de entrenamiento experiencias gratificantes y altamente satisfactorias desde los afectos positivos. A su vez a diseñar intervenciones psicológicas con el fin de incrementar habilidades que permitan a los deportistas universitarios a alcanzar estados máximos de Flow, en consecuencia, podrían mejorar su ejecución y resultados. Al mismo tiempo, con base en los resultados vale la pena mantener en observación el Disfrute tanto en hombres y mujeres, pues este último será importante para iniciar y mantenerse dentro de la práctica deportiva facilitando la adherencia en ambos sexos y no solamente con los varones como indica la tendencia. Se hacen aportaciones a la literatura científica al contexto latinoamericano y en especial al mexicano donde los estudios relacionados al Estado de Flow en deportistas universitarios son reducidos. En adición, este estudio propone tanto a entrenadores como instituciones observar más lejos del entrenamiento técnico y táctico, se puede tomar en consideración variables de origen psicológico que podrían cambiar la experiencia en el mundo del deportista y convertir su trayectoria en afable y bienaventurada cuando se busca crecer desde elementos como el Estado de Flow y el Disfrute que cuentan como eje principal la bonanza del sujeto.

Referencias

- Augusto da Silva, N. (2017). *El uso de la música y su relación con los estados motivacionales y flow disposicional en atletas universitarios de México*. [Tesis de maestría, Universidad Autónoma de Nuevo León].
<http://eprints.uanl.mx/19150/1/Ney%20Augusto%20Da%20Silva.pdf>
- Aznar Ballesta, A. y Vernetta Santana, M. (2023). Disfrute, motivación y satisfacción en la práctica de actividad física de adolescentes. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(47), 51-60.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8600712>
- Barrantes-Brais, K. y Balaguer-Solá, I. (2019). Efecto de intervenciones de psicología positiva y ejercicio físico en el bienestar y malestar psicológico de estudiantes universitarios. *Revista Costarricense de Psicología*, 38(2), 149-177.
<https://dx.doi.org/10.22544/rcps.v38i02.03>
- Borunda-Zueck, E., Blanco Ornelas, J. R., Blanco Vega, H. y Jurado-García, P. J. (2024). Bienestar Psicológico en Universitarios Mexicanos Deportistas y No Deportistas. *Revista de Ciencias del Ejercicio FOD*, 19(2), 32-42. 10.29105/rcefod.v19i1.117
- Calle, O., Antúnez, A., Ibáñez, S. J. y Feu, S. (2025). La sensación de disfrute del alumnado para un deporte alternativo de invasión en el contexto educativo. *RELIEVE*, 31(1), 01-20. <http://doi.org/10.30827/relieve.v31i1.32222>
- Carlin, M., Salguero, A., Márquez, S. y Garcés de los Fayos, E. (2009). Estudio de las orientaciones de meta en deportistas universitarios: Análisis del género, tipo de deporte y nivel competitivo. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 4(2), 201-216. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311126265003>
- Carranza-Bautista, D. (2024). Factores clave de éxito en la gestión del deporte universitario. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 1(13), 171-186. 10.24310/riccafd.13.1.2024.17720

- Cervelló, E. M. (2002). Abandono deportivo: Propuestas para favorecer la adherencia a la práctica deportiva. En J. Dosil, *Psicología y rendimiento deportivo* (págs. 175-187). Ourense: Gersam.
- Conte, D., Lukonaitiene, I., Matulaitis, K., Snieckus, A., Kniubaite, A., Kreivyte, R. y Kamandulis, S. (2023). Recreational 3 × 3 basketball elicits higher heart rate, enjoyment, and physical activity intensities but lower blood lactate and perceived exertion compared to HIIT in active young adults. *Biology of Sport*, 40(3), 889–898. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2023.122478>
- Cortés Romero, E. y López Martínez, E. (2015). Deporte de alto rendimiento: el atletismo femenino en la UAEM. *GénEroos*, 22(7), 135-146. <https://revistasacademicas.ucol.mx/index.php/generos/article/view/1159/0>
- Csikszentmihalyi, M. (2010). *Fluir (flow). Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Durán Vinagre, M. Á., Sánchez Herrera, S. y Feu, S. (2021). La motivación de los estudiantes universitarios para realizar actividad física. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 147-156.
- Estrada-Araoz, E. G., Quispe-Mamani, Y. A., Ayay-Arista, G. y Yupanqui-Pino, E. H. (2024). Depresión, ansiedad y estrés como predictores del disfrute de la actividad física en estudiantes universitarios: un estudio transversal. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(61), 164-172. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9753000>
- Fernández Macías, M. A., Godoy-Izquierdo, D., Jaenes Sánchez, J., Bohórquez Gómez-Millán, M. R. y Vélez Toral, M. (2015). Flow y rendimiento en corredores de maratón. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 9-19. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235139639002>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotion. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.

- Garzón Mosquera, J. C., Araya Vargas, G. A. y Soto, G. (2020). Análisis de las propiedades psicométricas de la escala breve de flujo en estudiantes universitarios de Costa Rica que practican actividades físico-deportivas diversas. *Educación Física y Deporte*, 39(2), 207-227. <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.v39n2a09>
- Gómez Mendoza, P. G., Cuellar Romero, M. y Valenzuela Ornelas, E. (2023). El deporte universitario en la UAEMéx en relación con el deporte profesional en México. *D'Perspectivas Siglo XXI*, 10(19), 60-71. <http://doi.org/10.53436/XwB2648T>
- Gómez San José, A. (2024). *Estado de flow en bailarines de ritmos latinos*. [Tesis de maestría, Universidad Autónoma de Nuevo León]. <http://eprints.uanl.mx/28061/7/28061.pdf.crdownload>
- González Caino, P. C. (2020). Predicción de los estados de Flow según la personalidad en jugadores amateurs de deportes electrónicos. *Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina*, 66(1), 32-38.
- González Zúñiga Godoy, C. (2004). La psicología positiva: un cambio en nuestro enfoque patológico clásico. *Liberabit. Revista de Psicología*(10), 82-88. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68601009>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, M. P. (2014). *Metodología de la Investigación. Sexta edición*. Mexico, D. F.: McGRAW-HILL.
- Jackson, S. A. y Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports. The keys to optimal experiences and performances*. Human Kinetics.
- Jackson, S. A. y Csikszentmihalyi, M. (2019). *Fluir en el deporte. Claves para las experiencias y actuaciones óptimas*. España: Paidotribo.
- Jackson, S. A. y Marsh, H. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The 'flow' state scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18(1), 17-35.
- Jiménez-Torres, M. G., Godoy Izquierdo, D. y Godoy García, J. F. (2012). Relación entre los motivos para la práctica físico-deportiva y las experiencias de flujo en jóvenes:

- diferencias en función del sexo. *Universitas Psychologica*, 11(3), 909-920.
<https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy11-3.rmpf>
- Liu, S. (2024). Martin Seligman's Theory in the Perspective of Positive Psychology. *International Journal of Social Sciences and Public Administration*, 3(3), 290-293.
<https://doi.org/10.62051/ijsspa.v3n3.35>
- Lluna-Ruiz, V., Alguacil, M. y González-Serrano, M. H. (2020). Análisis del disfrute con la educación física, la importancia de las clases y las intenciones de práctica en estudiantes de secundaria: comparativa por género y curso. *Retos*, 2(38), 719-726.
- Loja Paute, F. P. y Mejía Rodríguez, I. N. (2025). Percepción del éxito y flow situacional en el futsal: Un análisis por roles y contextos. *Polo del Conocimiento*, 10(5), 3462-3487. 10.23857/pc.v10i5.9759
- López, E. L., Valdivielso, M. N., Ojeda, E. B., Caballero, J. A., García, R. O. y Hernández, M. N. (2012). Diferencias de género observadas en los adolescentes de Canarias, en las actitudes hacia la actividad física y el deporte, competencia motriz, y utilidad y valor percibido. *Revista española de Educación Física y Deportes*(397), 105-115.
<https://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/188/180>
- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T. y Snyder, C. R. (2024). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths (2da ed.)*. SAGE Publications, Inc.
- López-Torres, M. y Álvarez Bermúdez, 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), 91-110.
- López-Torres, M., Torregosa, M. y Roca, J. (2007). Características del Flow, ansiedad y estado emocional en relación con el rendimiento en deportistas de elite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(1), 25-44.
- Lundqvist, C., Nick, G. y Brady, A. (2022). Editorial: Wellbeing and quality of life in elite sports: Towards evidence-based approaches for psychological health promotion and proactive support. *Frontiers in Psychology*, 13, 01-03. 10.3389/fpsyg.2022.1071183

- Martínez, L. M., Vargas, G. A., Castro, V. S. y Campos, M. H. (2024). Influencia del sexo en la motivación para la actividad física y deporte: un metaanálisis. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(55), 1081-1093.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9558721>
- Méndez-Giménez, A., Cecchini Estrada, J. A. y Fernández-Río, J. (2016). Pasión por el deporte, actividad física vigorosa y satisfacción con la vida. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 73-79. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235143645010>
- Moo, J. C. y Góngora, E. A. (2017). La lesión deportiva desde una perspectiva psicológica positiva en Yucatán (México). *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(1), 127-134. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29251161012.pdf>
- Moreno, J. A., González-Cutre, D., Martínez Galindo, C., Alonso, N. y López, M. (2008). Propiedades psicométricas de la Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) en el contexto español. *Estudios de Psicología*, 29(2), 173-180.
- Motl, R. W., Dishman, R. K., Saunders, R., Dowda, M., Felton, G. y Pate, R. R. (2001). Measuring enjoyment of physical activity in adolescent girls. *American journal of preventive medicine*, 21(2), 110-117. 10.1016/s0749-3797(01)00326-9
- Murcia, J. A., Galindo, C. M. y Villodre, N. A. (2006). Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 2(3), 20-43. <https://www.redalyc.org/pdf/710/71000302.pdf>
- Orta-Cantón, A. y Sicilia-Camacho, Á. (2015). Investigando los momentos óptimos en el deporte: una revisión del constructo flow. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 37, 96-103. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2014.01.001>
- Pineda-Espejel, H., Morquecho-Sánchez, R., Fernández, R. y González-Hernández, J. (2019). Perfeccionismo interpersonal, miedo a fallar, y afectos en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(2), 113-123.
<https://revistas.um.es/cpd/article/view/348671/261651>
- Reales Chacón, L., Robalino Morales, G., Peñafiel Luna, A., Cárdenas Medina, J. y Cantuña-Vallejo, P. (2022). El Muestreo Intencional No Probabilístico como

herramienta de la investigación científica en carreras de Ciencias de la Salud.

Revista Universidad y Sociedad, 14(S5), 681-691.

<https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/3338/3278>

Reyes Sosa, H., Salcido Otáñez, Y. E. y Burgos Dávila, C. (2023). Flow en deportistas universitarios mexicanos: su relación con aspectos intrínsecos y extrínsecos en la práctica deportiva. *Actualidades en Psicología*, 37(134), 40-52.

Riccetti, A., Franco Álvarez, E., Coterón López, J. y Gómez, V. (2021). Estado de flow e intención de práctica de actividad física en adolescentes argentinos. *Revista de Psicología (PUCP)*, 39(1), 289-310. <https://doi.org/10.18800/psico.202101.012>

Romero Carrasco, A. E., Brustad, R. J. y García Mas, A. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la Psicología del Ejercicio, la Actividad Física y el Deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2(2), 31-52.

Schmidt, V., Molina, M. F., Raimundi, M. J., Celsi, I., González, A., Perez-Gaido, M. y García Arabeheity, M. (2022). ¿Qué implica disfrutar del deporte? Presentación de un instrumento para su evaluación. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 18(1). <https://doi.org/10.15332/22563067.6009>

Schmidt, V., Molina, M., Celsi, I. y Corti, J. (2022). La experiencia de disfrute y su contribución a la realización personal en jóvenes estudiantes. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 25(2), 59-78. <https://doi.org/10.6018/reifop.517201>

Seligman, M. E. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychological Association*, 5(1), 5-14.

Stamatelopoulou, F., Pezirkianidis, C., Karakasidou, E., Lakioti, A. y Stalikas, A. (2018). “Being in the Zone”: A Systematic Review on the Relationship of Psychological Correlates and the Occurrence of Flow Experiences in Sports’ Performance. *Psychology*, 9, 2011-2030. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.98115>

Tarragona, M. (2013). Psicología positiva y terapias constructivas: una propuesta integradora. *Terapia psicológica*, 31(1), 115-125.

Vera Poseck, B. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología.
Papeles del Psicólogo, 27(1), 3-8.

Anexos

Anexo I. Escala de Estado de Flow para Atletas Mexicanos

Contesta las siguientes afirmaciones, relacionándolas con la mejor experiencia de rendimiento que hayas tenido practicando tu deporte. Estas cuestiones se refieren a pensamientos, sensaciones, y sentimientos que hayas podido tener en un entrenamiento o competición.					
Ítems	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo
Era un reto para mí, pero sabía que tenía la capacidad para superarlo	1	2	3	4	5
Hice los movimientos adecuados sin tener que pararme a pensar en cómo hacerlos	1	2	3	4	5
Sabía exactamente lo que quería hacer	1	2	3	4	5
Sabía en todo momento cómo estaba yendo mi actuación	1	2	3	4	5
Tenía toda mi atención puesta en lo que estaba haciendo	1	2	3	4	5
Tenía control absoluto de lo que hacía	1	2	3	4	5
No me preocupaba cómo me estuvieran juzgando	1	2	3	4	5
El tiempo parecía alterarse (iba más lento o rápido)	1	2	3	4	5
He disfrutado mucho la experiencia	1	2	3	4	5
Mi habilidad estaba a la altura del gran nivel que precisaba la situación	1	2	3	4	5
Todo parecía suceder de manera automática	1	2	3	4	5
Tenía una idea muy clara de lo que quería hacer	1	2	3	4	5
Era consciente de lo bien que lo estaba haciendo	1	2	3	4	5

No me costó ningún esfuerzo centrarme en lo que estaba sucediendo	1	2	3	4	5
Sentía que podía controlar mi actuación	1	2	3	4	5
Durante la prueba no me preocupaban mis resultados	1	2	3	4	5
El tiempo parecía transcurrir de manera diferente a la normal	1	2	3	4	5
Disfruté mucho con las sensaciones que experimenté y me gustaría volver a sentir las	1	2	3	4	5
Tenía la sensación de que era bastante capaz como para estar a la altura de la situación	1	2	3	4	5
Actué de manera automática	1	2	3	4	5
Sabía lo que quería conseguir	1	2	3	4	5
Mientras actuaba era bastante consciente de lo bueno que estaba siendo mi rendimiento	1	2	3	4	5
Estaba totalmente concentrado	1	2	3	4	5
Sentía que controlaba lo que estaba haciendo	1	2	3	4	5
No me preocupaba por mi apariencia	1	2	3	4	5
Era como si el tiempo pasara muy rápidamente	1	2	3	4	5
La experiencia me ha hecho sentirme muy bien	1	2	3	4	5
Las exigencias de la prueba y mi capacidad estaban al mismo nivel	1	2	3	4	5
Actué de manera espontánea y automática, sin tener que pensar	1	2	3	4	5
Mis metas estaban claramente definidas	1	2	3	4	5

Mi rendimiento me dejaba ver lo bien que lo estaba haciendo	1	2	3	4	5
Estaba totalmente concentrado en la tarea que tenía ante mí	1	2	3	4	5
Sentía que controlaba completamente mi cuerpo	1	2	3	4	5
No me preocupaba lo que otros pudieran pensar de mí	1	2	3	4	5
Perdí la noción normal del tiempo	1	2	3	4	5
La experiencia me pareció muy gratificante	1	2	3	4	5

Anexo II. Escala de Disfrute en la Actividad Física (PACES)

Cuando estoy activo...	Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Neutro	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo
Disfruto	1	2	3	4	5
Me aburro	1	2	3	4	5
No me gusta	1	2	3	4	5
Lo encuentro agradable	1	2	3	4	5
De ninguna manera es divertido	1	2	3	4	5
Me da energía	1	2	3	4	5
Me deprime	1	2	3	4	5
Es muy agradable	1	2	3	4	5
Mi cuerpo se siente bien	1	2	3	4	5
Obtengo algo extra	1	2	3	4	5
Es muy excitante	1	2	3	4	5
Me frustra	1	2	3	4	5
De ninguna manera es interesante	1	2	3	4	5
Me proporciona fuertes sentimientos	1	2	3	4	5
Me siento bien	1	2	3	4	5
Pienso que debería estar haciendo otra cosa	1	2	3	4	5

Anexo III. Actividades de retribución social

No.	Actividad de retribución social	Fecha de inicio	Fecha de término	Institución en la que realizó la actividad	Descripción del impacto social de la actividad
1	Participación en congreso como ponente en “XXXIII Congreso Internacional FOD”	09/octubre/2025	09/octubre/2025	Universidad Autónoma de Nuevo León	Divulgación de la ciencia
2	Participación en seminario como ponente en “Seminario Cool: Bienestar y Rendimiento”	11/julio/2025	11/julio/2025	Universidad Autónoma de Yucatán	Divulgación de la ciencia
3	Estancia de investigación en el Laboratorio de Psicofisiología y Deporte de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Yucatán	16/junio/2025	15/julio/2025	Universidad Autónoma de Yucatán	Desarrollo de habilidades en uso de instrumentos psicofisiológicos
4	Participación en congreso como ponente en “XXXII Congreso Internacional FOD”	09/octubre/2024	09/octubre/2024	Universidad Autónoma de Nuevo León	Divulgación de la ciencia
5	Prácticas profesionales	04/agosto/2025	19/diciembre/2025	Universidad Autónoma de Nuevo León	Acompañamiento psicológico a un equipo de soccer universitario
6	Prácticas profesionales	08/agosto/2024	31/mayo/2025	Universidad Autónoma de Nuevo León	Acompañamiento psicológico en el departamento de tutorías de la FOD
7	Prácticas profesionales	08/abril/2024	31/mayo/2024	INDE NL	Acompañamiento psicológico al equipo juvenil de tenis de mesa