

## Relación entre experiencia óptima (Flow) y rasgos de personalidad en docentes universitarios

*Relationship between flow experience and personality traits in university teachers*

María de los Ángeles Páramo\*  
Claudia S. García\*  
Francisco González del Solar\*

### Resumen

Estudiar los rasgos de personalidad asociados a la experiencia óptima de los docentes universitarios puede tener un valor terapéutico, pues, utilizando las herramientas de evaluación adecuada se podría favorecer un diagnóstico más preciso y un tratamiento más eficaz, en orden a la producción de mayores niveles de satisfacción en la tarea docente universitaria. Objetivo: Analizar la relación existente entre la experiencia óptima o Flow y los rasgos de personalidad, en docentes de Nivel Superior.

Método: investigación cuantitativa, de alcance descriptivo-correlacional. Participantes: muestra intencional de 59 docentes mendocinos de Nivel Superior, de los cuales sólo 46 contestaron ambos cuestionarios. Instrumentos: la adaptación para adultos del Cuestionario de Experiencia Óptima (Mesu-

rado, 2008) y el Inventario Neo de la Personalidad Revisado (NEO-PI-R), adaptación argentina de Richaud de Minzi, Lemos y Oros (2004). Para el análisis se utilizaron estadísticos descriptivos, incluido el coeficiente de correlación de Spearman y un nivel de significación mayor a .01.

Resultados: de los cinco factores de la personalidad estudiados (Neuroticismo, Apertura, Extraversión, Agradabilidad y Responsabilidad), el Neuroticismo está correlacionado negativamente con la ocurrencia de la experiencia óptima en los docentes de la muestra, mientras que la Extraversión, Agradabilidad y Responsabilidad correlacionaron positivamente en diferentes medidas. A su vez, la Apertura es el único factor de la personalidad que no correlacionó con la experiencia óptima de los docentes de la muestra.

---

\*Instituto de Investigaciones, Facultad de Psicología, Universidad del Aconagua, Mendoza. Catamarca 361, Ciudad (C.P. 5500). Mendoza.

Correo electrónico: M. A. Páramo: tanteparamo7@gmail.com

Fecha de recepción: 26 de junio de 2018 - Fecha de aceptación: 11 de septiembre de 2018

*Palabras claves:* Flow o experiencia óptima; personalidad; docentes universitarios.

### Abstract

Study the associations between personality traits the optimal experience in university teachers have a therapeutic value, then, using the appropriate assessment tools could favor a more accurate diagnosis and more effective treatment, in order to produce levels of higher satisfaction in the teaching task. Objective: To analyze the relationship between optimal experience or Flow and personality traits, in Higher Level teachers. Method: quantitative, descriptive-correlational research. Participants: intentional sample of 59 Higher Level teachers from Mendoza, of which only 46 answered both questionnaires. Instruments: the adaptation for adults of the Optimal Experience Questionnaire (Mesorado, 2008) and the Neo Inventory of the Revised Personality (NEO-PI-R), Argentine adaptation of Richaud de Minzi, Lemos and Oros (2004). For the analysis, descriptive statistics were used, including the Spearman correlation coefficient and a significance level greater than .01. Results: Neuroticism is negatively correlated with the occurrence of the optimal experience in the teachers of the sample, while Extraversion, Pleasure and Responsibility correlated positively in different measures. In turn, the Openness is the only personality factor that did not correlate with the optimal experience of the teachers in the sample.

*Key words:* Flow or optimal experience; personality; university teachers.

### Introducción

“La educación y el conocimiento son un bien público y un derecho personal y social”, reza la Ley de Educación Nacional N° 26.206. La enseñanza universitaria se encuentra en este contexto y tiene como finalidad proporcionar formación científica, profesional, humanística y técnica en el más alto nivel, contribuir a la preservación de la cultura nacional, promover la generación y desarrollo del conocimiento en todas sus formas, y desarrollar las actitudes y valores que requiere la formación de personas responsables, con conciencia ética y solidaria, reflexivas, críticas, capaces de mejorar la calidad de vida, consolidar el respeto al medio ambiente, a las instituciones de la República y a la vigencia del orden democrático (art. 3, Ley 24.521 de Educación Superior).

Es decir que, además del desarrollo profesional y técnico de los ciudadanos, se persigue una mejor calidad de vida.

En orden a esa mejor calidad de vida es que resulta conveniente estudiar cuáles son las condiciones bajo las cuales los docentes universitarios experimentan emociones positivas al abordar su tarea. En este estudio se abordará específicamente una clase de emoción positiva: la experiencia óptima o Flow y se relacionará con los rasgos de personalidad de dichos docentes.

Algunos estudios han demostrado que se produce un contagio emocional entre el docente y el alumno (Whalen, 1998; Bakker, 2005). De esta manera, proveer al bienestar del docente no sólo lo beneficia a éste mismo, sino también a sus alumnos.

Según Seligman (2002), las emociones positivas pueden centrarse en el pasado, en el presente o en el futuro. Entre aquellas que se

centran en el presente aparecen las gratificaciones, que Csikszentmihalyi conceptualizó como Flow o experiencia óptima, caracterizándola de la siguiente manera:

Una sensación de que las propias habilidades son adecuadas para enfrentarse con los desafíos que se nos presentan, una actividad dirigida hacia unas metas y regulada por normas que, además, nos ofrece unas pistas claras para saber si lo estamos haciendo bien. La concentración es tan intensa que no se puede prestar atención a pensar en cosas irrelevantes respecto a la actividad que se está realizando, o para preocuparse. La conciencia de sí mismo desaparece, y el sentido del tiempo se distorsiona. Una actividad que produce tales experiencias es tan agradable que las personas desean realizarla por sí misma, y se preocupan poco por lo que van a obtener de ella, incluso aunque la actividad que realizan sea difícil o peligrosa (Csikszentmihalyi, 1990, p.115).

Este autor describe, a su vez, lo que llama personalidad autotélica:

Cierto tipo de personas tienen la capacidad de transformar la experiencia ordinaria en flujo. Esto se realiza a través del control de la conciencia. Por esta razón, hay cierto tipo de patologías que son incompatibles con el flujo, como es el caso de la esquizofrenia y de los trastornos relacionados con la atención. Otros obstáculos

para la experiencia de flujo son el excesivo temor al ridículo y el ser excesivamente egoístas (Csikszentmihalyi, 1990, pp.133-134).

A lo largo de la historia han existido diferentes intentos de conceptualizar la personalidad. Tal diversidad ha dificultado la posibilidad de establecer un consenso. Sin embargo, en la actualidad se considera que la teoría de los rasgos es uno de los enfoques más utilizados para el estudio de la personalidad. Los rasgos son descriptores que utilizamos para caracterizar la personalidad de alguien y hacen referencia a consistencias generales en la conducta de las personas (Pervin, 1998).

Una de las teorías del rasgo que más consenso ha generado es aquella desarrollada por Costa y McCrae (1985), denominada modelo de los cinco factores.

Según ésta, los elementos básicos de la personalidad serían: neuroticismo, extraversión, apertura a la experiencia, afabilidad y consciencia.

- Neuroticismo: evalúa la estabilidad o inestabilidad emocional; sufrimiento psicológico; ideas no realistas; respuestas de afrontamiento no adaptativas.
- Extraversión: evalúa la cantidad y la intensidad de la interacción entre personas; el nivel de actividad; la necesidad de estímulos y la capacidad de disfrutar.
- Apertura a la experiencia: evalúa la búsqueda y la valoración activas de la experiencia por sí mismo; tolerancia y exploración de lo desconocido.
- Afabilidad: evalúa la cualidad de la propia orientación interpersonal a lo largo de un continuo desde la compasión a la rivalidad.

- Consciencia: evalúa el grado de organización del individuo; la perseverancia y la motivación en la conducta dirigida a un objetivo (Costa y McCrae, 1985, en Pervin, 1998, pp.45-46).

Las relaciones entre la experiencia óptima y el trabajo han sido ampliamente estudiadas (Aponte y Millán, 2013; Castañeda Aguilera, 2010; Leibovich y Maglio, 2012; Rodríguez-Sánchez, Salanova, Cifre y Schaufeli, 2010). También ha sido estudiada la experiencia óptima en estudiantes de diferentes niveles educativos (Asakawa, 2010; Bakker, 2005; Leibovich de Figueroa, Maglio y Giménez, 2013; Mesurado, 2010; Shernoff, Csikzentmihalyi; Schneider & Shernoff, 2003). Resulta aún más interesante cómo puede producirse una transmisión de la experiencia óptima de docentes a alumnos (Bakker, 2005; Whalen, 1998, citado en Mesurado, 2010).

Se ha intentado establecer una relación entre rasgos de personalidad, experiencia óptima y bienestar psicológico o adicción al trabajo (Aponte y Millán, 2013). En este estudio, se llegó a la conclusión de que el rasgo de personalidad neuroticismo, sería el factor determinante para la aparición del bienestar psicológico o la adicción al trabajo. Asimismo, Castañeda Aguilera (2010) establece una correlación entre tipo de cultura organizacional, el perfil psicosocial del trabajador, Flow y la adicción al trabajo.

Por otra parte, hay quienes han tratado de establecer relaciones entre el tipo de trabajo que se realiza y la experiencia óptima. Este es el caso de la investigación llevada a cabo por Leibovich y Maglio (2012), en la cual se concluye que los médicos perciben una diferencia en la experiencia de fluir

según su edad, ingresos, satisfacción laboral y especialidad médica, siendo los pediatras los más favorecidos de la muestra.

Rodríguez Sánchez, Salanova, Cifre y Schaufeli (2010) buscaron comprender la relación entre la experiencia de fluir y la autoeficacia, basándose en la teoría social cognitiva (Bandura, 1997, 2001, en Rodríguez Sánchez et al., 2010). Llegaron a la conclusión de que la experiencia de autoeficacia es un antecedente del fluir, existiendo una correlación positiva entre ambos fenómenos.

Como se dijo anteriormente, hay quienes han relacionado la experiencia óptima con la educación. Este es el caso de Shernoff, Csikzentmihalyi, Schneider & Shernoff (2003), quienes buscaron conocer cómo es que los estudiantes usan su tiempo en la escuela media y las condiciones bajo las cuales se muestran comprometidos con la tarea. Los estudiantes se mostraron más comprometidos cuando percibieron que la tarea era desafiante, sus habilidades eran elevadas y equilibradas, la indicación era relevante y el ambiente estaba bajo su control. El método de enseñanza también parece ser condicionante de la experiencia óptima.

En nuestro país, Tezón y Mesurado (2010) estudiaron la experiencia Flow de docentes universitarios e identificaron para ellos dos momentos: la preparación de la clase y el dictado de la misma. Descubrieron que la experiencia óptima se daba con más frecuencia durante el dictado de la clase que en el momento de la preparación.

En otro estudio local (Leibovich de Figueroa, Maglio y Giménez, 2013), se buscó evaluar la experiencia de fluir y su relación con rasgos de personalidad y edad del adolescente. Se llegó a la conclusión de que, en los adolescentes con mayores puntajes en la

escala de Estado de Fluidez, el rasgo de personalidad más sobresaliente fue la extroversión. También se halló influencia de la edad en la experiencia óptima en las actividades elegidas, ya que se observó que el grado en que experimentaban fluir iba descendiendo desde los 12 hacia los 17 años y volvía a incrementarse a partir de los 18 años. Específicamente, los adolescentes de 12 y de más de 18 años percibían significativamente mayor grado de fluir que los adolescentes de 17 años.

A pesar de ser la experiencia óptima un constructo con una historia de alrededor quince años, no existe suficiente claridad sobre la naturaleza y estructura del mismo, lo que complica su evaluación. Sobre esta cuestión, Fernández Marín; Martín Javato, Pérez Nieto y González Ordí (2011) realizaron un estudio comparativo entre dos escalas de medida del flujo psicológico. Los análisis de correlación entre ambas escalas alcanzan unos resultados elevados. De esta manera, ambas resultan igualmente válidas para medir el flujo psicológico.

Finalmente, aunque son menos los estudios, no resulta menos interesante el efecto del contagio emocional entre profesores y alumnos, teniendo en cuenta las experiencias óptimas de ambos. Esto ha sido estudiado por Bakker (2005), quien trató de determinar dos hipótesis. En primer lugar, se trató de verificar si los recursos en el trabajo como autonomía, retroalimentación de desempeño, apoyo social y supervisión tienen una influencia positiva en el equilibrio entre los desafíos y las habilidades de los docentes. Todos estos elementos son parte de la experiencia óptima. En segundo lugar, se intentó determinar si el flujo podía transferirse de docentes a sus alumnos, siguiendo la teoría

del contagio emocional. Los resultados de este estudio apoyaron ambas hipótesis.

Otros autores que han investigado las competencias emocionales y experiencia de Flow del docente, que deriva en un mejor desempeño profesional y beneficio hacia sus estudiantes, son: Abio (2006); Bach (2016); Hernández Barraza, (2017); Montoro Medina (2015) y Navas Valenzuela (2011).

## Metodología

### *Objetivo General*

- Analizar la relación existente entre la experiencia óptima o Flow y los rasgos de personalidad, en docentes mendocinos de Nivel Superior, en universidades de gestión pública y estatal.

#### Objetivos Específicos

- Medir la presencia de experiencia óptima o Flow en una muestra de docentes universitarios mendocinos.
- Evaluar los rasgos de personalidad de los docentes.
- Relacionar los rasgos de personalidad y experiencia óptima de los mismos.

### *Hipótesis*

H: Los rasgos de personalidad se correlacionan con las experiencias óptimas de los docentes.

H0: Los rasgos de personalidad no se correlacionan con las experiencias óptimas de los docentes.

### *Enfoque, Tipo de estudio y Diseño*

Esta investigación se desarrolló desde una metodología cuantitativa. Según Hernández Sampieri, Fernández-Collado y Baptista Lucio (2014, p.4) el “enfoque cuantitativo usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías”.

Asimismo, el alcance de este estudio fue descriptivo, ya que se buscó especificar propiedades, características y rasgos de los docentes en relación a sus experiencias de Flow; y correlacional, pues se asociaron esas variables mediante un patrón predecible (Hernández Sampieri et al., 2014), buscando establecer el grado de relación existente entre los rasgos de personalidad y la experiencia óptima.

### *Unidad de análisis*

Muestra intencional de 59 docentes mendo-cinos de Nivel Superior, que trabajan en universidades de gestión pública y privada, de los cuales sólo 46 contestaron ambos cuestionarios. En cuanto a las características de la muestra, un 39,1% son varones (N=18), mientras que un 60,9% son mujeres (N=28). El 19,57% corresponde a edades que oscilan entre 24 y 30 (N=9); el 36,96% entre 31 y 40 (N=17); el 23,91% entre 41 y 50 (N=11); el 8,70% entre 51 y 60 (N= 4); el 10,87% entre 61 y 70 (N=5). La edad mínima es de 24 años, mientras que la máxima es de 70 años y el promedio de edad es de 40,98, con una desviación estándar de 12,38. La muestra en su totalidad está compuesta por sujetos que se desempeñan como docentes en institucio-

nes de nivel terciario y/o universitario. Siendo un 76,1% quienes se desempeñan en universidades, un 21,7% en instituciones de nivel terciario, mientras que un 2,2% lo hacen en ambos tipos de instituciones. Del total de la muestra, un 87% ejerce la docencia como actividad principal, mientras que el 13% restante se reparte entre ingenieros, investigadores y psicólogos, con 4,4%, 2,2% y 6,5% respectivamente.

### *Instrumentos*

Adaptación para adultos del Cuestionario de Experiencia Óptima (Mesurado, 2008). Dicho instrumento consta de 27 ítems y permite medir dos aspectos de la experiencia de Flow, la calidad afectiva y la activación cognitiva, por un lado, y la percepción de logro y habilidad, por el otro.

Inventario Neo de la Personalidad Revisado (NEO-PI-R). Se ha utilizado la adaptación argentina del instrumento llevada a cabo por Richaud de Minzi, Lemos y Oros (2004). Este instrumento consta de 240 ítems y ofrece una medida abreviada de las cinco dimensiones o factores de la personalidad y de algunos de las más importantes facetas o rasgos que definen cada dimensión. Los factores son: Factor O (Openness) o Apertura a nuevas experiencias, Factor C (Conscientiousness) o Responsabilidad, Factor E (Extraversion) o Extraversión, Factor A (Agreeableness) o Agradabilidad, Factor N (Neuroticism) o Neuroticismo. Los cinco forman el acrónimo mnemotécnico “OCEAN”, en inglés.

### *Procedimiento*

Se solicitó autorización a las autoridades de las universidades en donde se llevó a cabo el estudio. Para la búsqueda de sujetos se realizaron invitaciones personales a participar y también se optó por la modalidad online. Cada uno de los voluntarios fue informado de los objetivos de la investigación y de la confidencialidad de los datos. Asimismo, les fue dada la posibilidad de saldar sus dudas, para luego proceder a la firma del consentimiento informado. Quienes optaron por realizar la prueba bajo la modalidad online, debieron también firmar un consentimiento informado en el que declaraban ser los únicos responsables al momento de completar el formulario. Se recabaron diferentes datos de contacto posibilitándoles realizar consultas de ser necesario. Se realizó la devolución de resultados, en forma online, a todos los participantes.

### *Análisis de los datos*

Se aplicaron los estadísticos descriptivos: distribución de frecuencias, medias y desviaciones típicas. A su vez, se trabajó con el coeficiente de correlación de Spearman, para verificar la relación existente entre las variables.

## **Resultados**

Se presentan los resultados a partir del análisis de los datos cuantitativos obtenidos de la aplicación del Cuestionario de Experiencia Óptima (Mesurado, 2008) y del Inventario

Neo de la Personalidad Revisado (NEO-PI-R) (Richaud de Minzi, Lemos y Oros, 2004) a 46 individuos que se desempeñan como docentes de nivel superior en Mendoza.

A través de la prueba de Kolmogorov-Smirnov se corroboró la homogeneidad de la varianza para todos los puntajes totales de Experiencia Óptima y los cinco factores de personalidad.

La tabla 1, presentada a continuación, resume el valor de la prueba K-S.

Tabla 1  
*Resumen de Prueba de Hipótesis*

<b>Variables</b>	<b>Prueba de Kolgomorov-Smirnov</b>
Experiencia Óptima	.941
Neuroticismo	.863
Extraversión	.477
Apertura	.803
Agradabilidad	.898
Responsabilidad	.868

La Tabla 2 contiene los estadísticos descriptivos aplicados: distribución de frecuencias, medias y desviaciones típicas, de las variables trabajadas en este estudio.

Tabla 2  
*Estadísticos descriptivos de Experiencia Óptima (EO)*  
*y Factores de Personalidad*

	N	Media	Desviación típica
Experiencia			
Óptima	46	132,37	13,337
Neuroticismo	46	76,46	22,947
Extraversión	46	112,39	17,573
Apertura	46	115,63	20,618
Agradabilidad	46	121,98	15,250
Responsabilidad	46	127,26	20,611

En la Tabla anterior puede observarse la distribución de frecuencias para los 46 participantes con relación a sus experiencias óptimas, siendo la media de 132,37 y la desviación típica de 13,337. En el factor Neuroticismo, la media es de 76,46 y la desviación típica de 22,947 (según el baremo de Richaud de Minzi et al., 2001, corresponde al percentil 15); en el factor Extraversión, la media es de 112,39 y la desviación típica de 17,573 (percentil 54); en el factor Apertura, la media resulta ser de 115,63 y la desviación típica de 20,618 (percentil 62); en el factor Agradabilidad, la media es de 121,98 y la desviación típica de 15,25 (percentil 57); finalmente, en el factor Responsabilidad, la media es de 127,26 y la desviación típica de 20,611 (percentil 74).

### *Estudio de las correlaciones*

Este estudio se propuso investigar como objetivo central si las variables “Experiencia

Óptima” y los cinco rasgos de la personalidad (OCEAN, en inglés) están relacionadas y verificar qué tan fuerte es esa relación. Perseguiendo este objetivo es que se calculó el coeficiente de correlación de Pearson, que es un índice que mide la magnitud de la relación lineal entre dos variables cuantitativas, así como también si esa relación es positiva o negativa.

Es importante recordar que la existencia de una correlación entre dos variables no permite inferir una relación causal entre las mismas.

En la Tabla 3 se presentan los resultados de los estadísticos correlacionales entre la Experiencia Óptima y los cinco factores de personalidad.

Tabla 3

*Tabla de correlación entre Experiencia Óptima (EO) y Factores de Personalidad*

	<b>Correlación de Pearson</b>	<b>Significatividad</b>	<b>N</b>
EO/Neuroticismo	-.568**	.01	46
EO/Extraversión	.421**	.004	46
EO/Apertura	.104**	.491	46
EO/Agradabilidad	.382**	.009	46
EO/Responsabilidad	.706**	.01	46

\*\* La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral)

### *Experiencia Óptima y Neuroticismo*

Como se dijo anteriormente, el factor Neuroticismo se refiere al ajuste emocional. Un alto valor en Neuroticismo identifica a individuos proclives al malestar psicológico, con ideas poco realistas, necesidades excesivas o dificultad para tolerar la frustración (Simkin, 2016).

Es posible concluir que las facetas de ansiedad, hostilidad, depresión, autocrítica, impulsividad y vulnerabilidad, no son características que puedan asociarse de manera positiva con la ocurrencia de experiencia óptima que, al fin de cuentas, se trata de una emoción positiva. En consecuencia, sería esperable encontrarse con una correlación negativa.

En la Tabla 3 se puede observar que existe asociación negativa entre las variables correlacionadas. Esta correlación negativa ( $r = -.568$ ), entre moderada y buena, es estadísticamente significativa al nivel 0,01 según una prueba bilateral. Esto quiere decir que, a mayor índice de Neuroticismo, menor es la ocurrencia del Flow, mientras que una

menor medida de aquél, aumenta la posibilidad de aparición de la experiencia óptima.

Este hecho parece corroborar los resultados de la investigación realizada por Aponte y Millán (2013), quienes intentaron establecer una relación entre rasgos de personalidad, experiencia óptima y bienestar psicológico o adicción al trabajo. Ellos llegaron a la conclusión de que el rasgo de personalidad Neuroticismo sería el factor determinante para la aparición del bienestar psicológico o la adicción al trabajo.

Queda claro que un aumento en el Neuroticismo no solamente reduce la posibilidad de experimentar el Flow, sino que además, abriría la puerta a la adicción al trabajo. Entretanto una disminución del Neuroticismo se correlacionaría con un aumento de las emociones positivas, entre las que se encuentra el flujo psicológico.

### *Experiencia Óptima y Extraversión.*

El rasgo de personalidad Extraversión hace referencia a la cantidad e intensidad de las

interacciones interpersonales. Junto con el factor Agradabilidad, abarca el amplio espectro de las relaciones sociales. Pertenecen al factor Extraversión las facetas: calidez, sentimiento gregario, asertividad, actividad, búsqueda de excitación y emociones positivas. Es posible pensar que una puntuación alta en esta escala correlacione de manera positiva con la ocurrencia de la experiencia óptima. Particularmente la faceta de emociones positivas pareciera tener mucho que ver con el Flow, ya que está relacionada con la tendencia a experimentar con frecuencia emociones como la alegría y la felicidad (Simkin, 2016).

Los resultados de este análisis, presentados en la Tabla 3, permiten concluir que existe asociación entre las variables aludidas, indicando que existe una correlación positiva ( $r= 0,421$ ), de baja a moderada, la cual es estadísticamente significativa al nivel 0,01, según una prueba bilateral.

Es decir, el factor Extraversión tiene una correlación positiva ( $r= 0,421$ ), baja a moderada, con la aparición de las experiencias de Flow. Lo que indicaría que, a mayor índice de Extraversión, mayor es la ocurrencia del Flow, mientras que una menor medida de aquél, disminuye la posibilidad de aparición de la experiencia óptima.

En la investigación anteriormente citada (Aponte y Millán, 2013) los resultados arrojaron que la Extraversión es uno de los factores de personalidad significativos para predecir el bienestar psicológico y con ello la disposición a fluir en el trabajo. Para Leibovich de Figueroa, Maglio y Giménez (2013), quienes estudiaron la relación entre la experiencia del fluir en la adolescencia con la personalidad y la edad, concluyeron que el rasgo de personalidad más sobresaliente

para la ocurrencia del Flow fue la Extraversión, mientras que las otras dimensiones de personalidad evaluadas no mostraron diferencias estadísticamente significativas.

Pareciera que un aumento en la extraversión está asociado a la ocurrencia de la experiencia óptima, aunque la medida de esta relación no resulta del todo clara.

### *Experiencia Óptima y Apertura*

La Apertura evalúa la búsqueda y la valoración activas de la experiencia por sí mismo: el gusto por lo desconocido y su exploración. Usualmente se emplea el término para distinguir personas creativas, con intereses artísticos, e intelectuales, con una marcada tendencia a la búsqueda de estimulación y a la flexibilidad cognitiva. Este factor se vincula a la experiencia de sentimientos positivos y negativos, a la ideología política, al desarrollo de un pensamiento propio y a la expresión de la disidencia. Las facetas que conforman este rasgo son la fantasía, estética, sentimientos, acciones, ideas y valores.

Dadas las características de esta faceta, es posible pensar que existiría una correlación positiva entre las puntuaciones de Apertura y experiencia óptima. Sin embargo, en la Tabla 3 se observa que no existe correlación entre ambas variables ( $r= 0,104$ ) y que la misma no es estadísticamente significativa al nivel 0,01 con una prueba bilateral. Por consiguiente, se puede afirmar que, para esta muestra de docentes, ambas variables son independientes.

Para Aponte y Millán (2013), de los cinco factores de personalidad, el último predictor del bienestar psicológico y la disposición a fluir en el trabajo, es la Apertura,

con una correlación muy baja ( $p=0,001$ ;  $r=0,205$ ), aunque mayor a la de los resultados de este estudio. Tampoco Leibovich et al. (2013), parecen haber encontrado una fuerte relación entre ambas variables.

Paradójicamente, en una investigación llevada a cabo por Bassi, Steca, Monzani, Greco y Delle Fave (2014) los resultados mostraron que la Apertura a la experiencia es el único factor de personalidad que puede predecir la aparición de Flow, mientras que no hay factores de personalidad que pronostiquen las actividades que los mismos asocian con la ocurrencia de una experiencia óptima.

Se concluye que no parece haber una relación clara entre la Apertura y la experiencia óptima. Las investigaciones consultadas reflejan similares resultados en este sentido.

### *Experiencia Óptima y Agradabilidad*

La Agradabilidad recoge la cualidad de la interacción social. Los individuos que obtienen puntuaciones altas en este factor son simpáticos, creen que la mayoría de la gente se comportará de forma semejante a ellos. Este factor es importante también en algunos aspectos relacionados con el concepto de sí mismo y contribuye a la conformación de actitudes sociales y, en general, a la “filosofía de la vida”. Junto con la Responsabilidad, se trata de un factor producto de la socialización. Pertenecen al factor Agradabilidad las siguientes facetas: confianza, rectitud, altruismo, sumisión, modestia y sensibilidad a los demás.

Las características de este factor parecen hablar más del tipo de actividad con que

una persona podría experimentar el Flow, que de la ocurrencia del mismo. De cualquier manera, la Agradabilidad se encuentra dentro de la órbita de las emociones positivas, con lo que una correlación positiva tampoco sería inesperada.

Los resultados muestran que, para la población estudiada, el factor Agradabilidad tiene una correlación positiva ( $r= 0,382$ ), baja a moderada, con la aparición de las experiencias de Flow, y que esta correlación es estadísticamente significativa al nivel 0,01 con una prueba bilateral. Lo que significa que, a mayor índice de Agradabilidad, mayor es la ocurrencia del Flow, mientras que una menor medida de aquél, disminuye la posibilidad de aparición de la experiencia óptima.

En las investigaciones llevadas adelante por Aponte y Millán (2013); Leibovich, et al. (2013), y aquella conducida por Bassi et al. (2014), los resultados parecen llevar a las mismas conclusiones, señalando una leve correlación entre la Agradabilidad y la experiencia óptima o los factores relacionados con ellas, estudiados en cada investigación.

Es posible concluir que la Agradabilidad está asociada a la ocurrencia de la experiencia óptima, aunque la medida de esta relación no resulta del todo clara.

### *Experiencia Óptima y Responsabilidad*

Este factor refleja el grado de organización, persistencia, control y motivación en la conducta dirigida a metas. A este factor pertenecen las facetas: competencia, orden, sentido del deber, esfuerzo para el logro, autodeterminación y reflexión. Teniendo en cuenta que la experiencia óptima se produce en

actividades que son valiosas por sí mismas, y que la característica principal de la personalidad autotética es, justamente, la posibilidad de realizar una actividad independientemente de la recompensa; parece probable que exista una relación directa entre este factor de la personalidad y la experiencia óptima. Es esperable una fuerte correlación entre ambas variables.

En la Tabla 3 se revela que existe una correlación positiva ( $r = 0,706$ ), de moderada a buena, y que es estadísticamente significativa al nivel 0,01 con una prueba bilateral. Esto implica que, a mayor índice de Responsabilidad, mayor es la ocurrencia del Flow, mientras que una menor medida de aquél, disminuye la posibilidad de aparición de la experiencia óptima.

Los resultados obtenidos por Aponte y Millán (2013), arrojaron que la responsabilidad es uno de los factores de personalidad más significativos para predecir el bienestar psicológico y con ello la disposición a fluir en el trabajo. Para Leibovich de Figueroa, et al. (2013), la relación entre ambas variables es positiva, aunque no significativa; lo mismo que para Bassi et al. (2014).

Es posible concluir que la Responsabilidad está asociada a la ocurrencia de la experiencia óptima, aunque la medida de esta relación no resulta del todo clara.

## Discusión y conclusiones

En este trabajo de investigación se abordó la relación existente entre la ocurrencia de experiencia óptima en docentes mendocinos de nivel superior y sus rasgos de personalidad.

Las condiciones laborales en Argentina están lejos de ser las ideales y las circunstan-

cias en que los docentes deben desempeñarse parecen afectar toda posibilidad de ocurrencia de experiencias óptimas. A la tarea fundamental de atender al proceso de enseñanza-aprendizaje, a los profesores se les cargan socialmente toda una multitud de tareas que dificultan la posibilidad de enfocarse en aquella tarea básica. Esta variedad de exigencias, podrían aumentar la percepción del docente que el desafío es demasiado grande como para estar a la altura, haciendo uso de sus competencias y habilidades, generando sentimientos y emociones opuestos a la experiencia óptima, tales como la ansiedad, la preocupación y la frustración.

Del otro lado de esta situación, se encuentra el docente con las herramientas que la naturaleza y el aprendizaje le han provisto para hacer frente a esta tarea. En esta investigación se ha hecho foco en los factores de personalidad que se ponen en juego en esta particular situación de trabajo.

De ello surgió la pregunta sobre la relación existente entre ambas variables. ¿Qué factores de la personalidad facilitan o dificultan la ocurrencia de experiencias óptimas? Luego de realizar los análisis estadísticos de los resultados, se arribaron a los resultados presentados, permitiendo discernir que la hipótesis de relación planteada entre ambas variables se corroboró en varios de los factores de la personalidad.

De entre los cinco factores de la personalidad estudiados: Neuroticismo, Extraversión, Apertura, Agradabilidad y Responsabilidad; se llegó a la conclusión que, con excepción de la Apertura, los otros cuatro factores presentan una relación, ya sea positiva como negativa, con la ocurrencia de experiencia óptima. Es importante volver a destacar que la verificación de una correla-

ción no implica una relación causal. Cualquier afirmación en este sentido superaría los límites de este estudio.

No parece estar tan claramente definida la relación entre los factores de la personalidad y la posibilidad de la experiencia óptima. Sobre todo, a la luz de los estudios consultados. Por ello, es sumamente necesaria una ulterior investigación para poder arrojar claridad sobre la misma.

## Referencias

- Abio, G. (2006). El modelo de “flujo” de Csikszentmihalyi y su importancia en la enseñanza de lenguas extranjeras. *reELE Revista electrónica de didáctica / español lengua extranjera*, 6. Recuperado de: <https://www.mecd.gob.es/dam/jcr:e8f77826-0dc3-4174-b33d-20632a616416/2006-redele-6-01abio-pdf.pdf>
- Aponte G., E. y Millán, A. (2013). Personalidad y disposición a fluir en el trabajo: ¿un camino al bienestar psicológico o a la adicción al trabajo? *Anales de la Universidad Metropolitana*, 13(2), 191-210. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4709935>
- Asakawa, K. (2010). Flow experience, culture, and well-being: how do autotelic Japanese college students feel, behave, and think in their daily lives? *Journal of happiness studies*, 11(2), 205-223. doi: 10.1007/s10902-008-9132-3
- Bach, E. (2016). La educación emocional se aprende por contagio. *Tiching Blog*. Recuperado de: <http://blog.tiching.com/eva-bach-la-educacion-emocional-se-aprende-por-contagio/>
- Bakker, A. (2005). Flow among music teachers and their students. The crossover of peak experiences. *Journal of vocational behavior*, 66(1), 26-44. doi: 10.1016/j.jvb.2003.11.001
- Bassi, M.; Steca, P.; Monzani, D.; Greco, A. & Delle Fave, A. (2014). Personality and Optimal Experience in Adolescence: Implications for Well-Being and Development. *Journal of Happiness Studies*, 15(4), 829-843. doi: 10.1007/s10902-013-9451-x
- Castañeda Aguilera, E. (2010). Adicción al trabajo (workaholism). *Patología social del siglo XXI. Salud de los trabajadores*, 18(1), 56-66. Recuperado de [http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1315-01382010000100006](http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1315-01382010000100006)
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Fluir (Flow). Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- Fernández Marín, M. P.; Martín Javato, L.; Pérez Nieto, M. A. y González Ordi, H. (2011). Evaluación del flujo psicológico: estudio comparativo entre dos escalas de medida. *EduPsyché*, 10(1), 75-96. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3749560.pdf>
- Hernández Barraza, V. (2017). Las competencias emocionales del docente y su desempeño profesional. *Alternativas en Psicología*, 37, 79-92. Recuperado de: <http://www.alternativas.me/attachments/article/147/06%20-%20Las%20competencias%20emocionales%20del%20docente.pdf>

- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, M.P. (2014). Metodología de la Investigación. 6ta Edición. México D. F.: McGraw-Hill Interamericana.
- Leibovich, N., y Maglio, A. L. (2012). La experiencia de fluir (Flow) en médicos argentinos. *IntraMed Journal*, 1(2), 1-6. Recuperado de [http://journal.intramed.net/index.php/Intramed\\_Journal/article/view/80](http://journal.intramed.net/index.php/Intramed_Journal/article/view/80)
- Leibovich de Figueroa, N., Maglio, A. L., y Giménez, M. (2013). La experiencia del fluir (Flow) en la adolescencia: Su relación con rasgos de personalidad y edad. *Orientación y sociedad*, 13, 1-24. Recuperado de [http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/53636/Documento\\_completo.5848.pdf-des.pdf-PDFA.pdf?sequence=1](http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/53636/Documento_completo.5848.pdf-des.pdf-PDFA.pdf?sequence=1)
- Ley 24.521. Ley de Educación Superior. Boletín Oficial, Buenos Aires, 7 de agosto de 1995. Recuperado de <http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/25000-29999/25394/texact.htm>
- Ley 26.206. Ley de Educación Nacional. Boletín Oficial, Buenos Aires, 28 de diciembre de 2006. Recuperado de <http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/120000-124999/123542/norma.htm>
- Mesurado, B. (2008). Validez Factorial y Fiabilidad del Cuestionario de Experiencia Óptima (Flow) para niños y adolescentes. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 25(1), 159-178. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v42n2/v42n2a02.pdf>
- Mesurado, B. (abril, 2010). La experiencia de Flow o Experiencia Óptima en el ámbito educativo. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(2), 183-192. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v42n2/v42n2a02.pdf>
- Montoro Medina, A. B. (2015). Motivación y Matemáticas: Experiencias de flujo en estudiantes de maestro de educación primaria. Universidad de Almería: Doctorado en Investigación Didáctica. Recuperado de: [https://books.google.com.ar/books?id=ZDSpCQAAQ-BAJ&pg=PA283&lpg=PA283&dq=experiencia+óptima+entre+profesores+y+alumnos&source=bl&ots=-qhjrJxvHeV&sig=9D1BY\\_95pvO-YMUCiyia6QxmWEC4&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwit\\_veikNvZAh-VIgzAKHR1uBoYQ6AEImQEwD-Q#v=onepage&q=experiencia%20%C3%B3ptima%20entre%20profesores%20y%20alumnos&f=false](https://books.google.com.ar/books?id=ZDSpCQAAQ-BAJ&pg=PA283&lpg=PA283&dq=experiencia+óptima+entre+profesores+y+alumnos&source=bl&ots=-qhjrJxvHeV&sig=9D1BY_95pvO-YMUCiyia6QxmWEC4&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwit_veikNvZAh-VIgzAKHR1uBoYQ6AEImQEwD-Q#v=onepage&q=experiencia%20%C3%B3ptima%20entre%20profesores%20y%20alumnos&f=false)
- Navas Valenzuela, J. M. (2011). Relación docente-alumno: Una estrategia de motivación para mejorar el aprendizaje. Edusique. Recuperado de: <https://edusique.wordpress.com/2011/03/09/relacion-docente-alumno/>
- Pervin, L. A. (1998). La ciencia de la personalidad. Madrid: McGraw Hill.
- Richaud de Minzi, M. C.; Lemos, V. y Oros, L. (2004). Adaptación del NEO-PI-R a la Argentina primera parte: Diferencias entre el español” y el argentino” en el NEO-PI-R: “su influencia sobre la validez constructiva”. *Psicodiagnosticar*, 13, 27-45. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Viviana\\_Lemos/publication/264541443\\_Diferencias\\_entre\\_el\\_espanol\\_y\\_el\\_argentino\\_en\\_el\\_Neo\\_Pi\\_R\\_su\\_influencia\\_sobre\\_la\\_validez\\_constructiva/links/](https://www.researchgate.net/profile/Viviana_Lemos/publication/264541443_Diferencias_entre_el_espanol_y_el_argentino_en_el_Neo_Pi_R_su_influencia_sobre_la_validez_constructiva/links/)

- 53e377790cf2f874d20a0486.pdf?origin=publication\_detail
- Rodríguez-Sánchez, A.; Salanova, M.; Cifre, E. & Schaufeli, W. B. (2010). When good is good: a virtuous circle of self-efficacy and Flow at work among teachers. *Revista de Psicología Social*, 26(3), 427-441. Recuperado de <https://lirias.kuleuven.be/bitstream/123456789/487109/1/54.pdf>
- Seligman, M. E. P. (2002). *La Auténtica Felicidad*. Barcelona: Zeta Bolsillo.
- Sherhoff, D. J.; Csikszentmihalyi, M.; Shneider, B. & Shernoff, E. S. (2003). Student engagement in high school classrooms from the perspective of Flow theory. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 158-176. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1521/scpq.18.2.158.21860>
- Simkin, H. (2016). Espiritualidad, Religiosidad y Bienestar Subjetivo y Psicológico en el marco del Modelo y la Teoría de los Cinco Factores de la Personalidad (tesis doctoral). Universidad Nacional de La Plata, Buenos Aires, Argentina. Recuperado de: [http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/52984/Documento\\_completo\\_.pdf-PDFAA.pdf?sequence=3](http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/52984/Documento_completo_.pdf-PDFAA.pdf?sequence=3)
- Tezón, M. y Mesurado, B. (2010). Experiencia de Flow en el trabajo de docentes universitarios. II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVII Jornadas de Investigación Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Whalen, S. P. (1998). Flow and the engagement of talent: Implications for Secondary schooling. *NASSP Bulletin*, 82, 22-37. Recuperado de <http://bul.sagepub.com/content/82/595/22.short>