

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD  
CATOLICA DEL PERU**

**FACULTAD DE PSICOLOGIA**



Actividades de flujo que producen felicidad en un grupo de  
peruanas y peruanos

Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Psicología con  
mención en Psicología Social que presenta el Bachiller:

***Jean Pierre Puertas Martinez***

Asesor:  
***Jorge Yamamoto Suda***

Lima, 2021

## **Agradecimientos**

A mi mamá Helen Martínez y a mi papá Gerardo Puertas. Porque este logro es de ellos que me sostuvieron en los buenos y malos momentos. Estaré eternamente agradecido por su apoyo incondicional.

A mis hermanos, porque su existencia y su mirada puesta en mí me motivaban a ser un buen ejemplo para ellos.

A mi asesor, Jorge Yamamoto, por su crítica, su aliento y por creer en mí.

A mis amigas y amigos que me apoyaron con su valioso aporte a lo largo del proceso.

A mí porque a pesar de las dificultades y adversidades de la vida supe verlas como oportunidades para salir adelante.

Finalmente, a ti que estuviste deseando que pueda lograr este objetivo, por tu aliento desde lejos, por tus ánimos y por tu confianza en mí.

## RESUMEN

El estudio de las actividades que producen felicidad ha sido investigado desde la psicología positiva. Se ha encontrado evidencia de que ciertas actividades llevan a un estado mental inconsciente compuesto por nueve factores (establecimiento de metas y objetivos, retroalimentación autorrealizada, fusión entre la actividad y la consciencia, pérdida de la noción del tiempo, disminución de la autoconsciencia, equilibrio entre el desafío y la habilidad, atención y focalización en la actividad, y sensación de control y experiencia autotélica). Este estado de flujo es el que produce una felicidad muy potente. No obstante, según el contexto, se hallan particularidades propias de la región y cultura.

En el Perú, no hay investigaciones sobre las actividades de flujo que producen felicidad. Por tanto, el objetivo de la presente investigación es identificar y analizar aquellas actividades que generan mayor experiencia de flujo y contribuyen a la felicidad de un grupo de peruanos. Los participantes fueron 47 (20 hombres y 27 mujeres). Se utilizó una metodología cualitativa utilizando la técnica del análisis de contenido para así obtener una descripción cuantitativa de las respuestas. Las preguntas estuvieron dirigidas a indagar sobre qué actividades o situaciones han llevado a experimentar flujo y cómo te sentías en esta actividad o situación. Los resultados concluyeron que hay una similitud con los estudios previos con respecto a la primera pregunta; sin embargo, también se encontraron diferencias y características propias del Perú con respecto a la segunda pregunta (el flujo no es tan competitivo y de logro, sino más de disfrute y social).

Palabras clave: Actividades de flujo, Estado de flujo, Sensaciones de flujo, Felicidad, Disfrute

## ABSTRACT

The study of activities that produces happiness has been investigated from a positive psychology. Evidence has been found, certain activities that take people to a mind state composed by 9 factors (goals and objectives establishing, self-made feedback, activity and conscience fusion, time notion lost, self-conscience reduction, balance between challenge and skill, attention and focus on the activity, control sensation and autotelic experience). This state of flow is the one that produces powerful happiness. Nevertheless, according to the context, there obviously are particularities about region and culture. In Perú, there are no investigations about activities of flow producing happiness. Therefore, the main objective of this work is to recognize those activities that create higher experience of flow and contribute to the joy of a group of Peruvians.

47 participants have been part of this research (20 men, 27 women). Qualitative methodology was used, taking advantage of the technique of analysis of the content in order to have a quantitative description from the answers. The aim of the questions was about looking into what activities or situations generate flow and how people feel doing them. Results show a similarity between previous studies and this one, when the first question was given, although, there are differences and proper characteristics of Perú regarding the second question. (Flow is not that competitive or about achievements, but about enjoyment and social).

Keywords: Flow activities, Flow state, Flow sensations, Happiness, Enjoy.

## Índice de contenido

Introducción .....	4
Método .....	10
Participantes .....	10
Técnicas de recolección de información .....	11
Procedimiento .....	12
Análisis de la información .....	12
Resultados y discusión .....	13
Conclusiones .....	22
Referencias .....	24
Apéndice A: Invitación al estudio sobre la relación entre el flujo y la felicidad .....	27
Apéndice B: Consentimiento informado .....	28
Apéndice C: Ficha de datos sociodemográficos.....	29
Apéndice D: Preguntas cualitativas sobre las actividades de flujo y sus efectos .....	30
Apéndice E: Categorías finales extraídas de las actividades de flujo .....	31
Apéndice F: Categorías finales extraídas de las sensaciones a partir de las actividades de flujo .....	33
Apéndice G: Lista de verificación sobre la aplicación de los principios éticos en la investigación con seres humanos .....	34

## Introducción

En el transcurso de la historia, cada cultura ha diseñado actividades orientadas hacia la supervivencia, como la agricultura, la ganadería o, incluso, las peleas entre gladiadores (Csikszentmihalyi & López, 2000). Asimismo, el ser humano ha creado prácticas que contribuyen a mejorar su experiencia y calidad de vida, como el arte, la música, la danza, los rituales y los juegos, las cuales generan efectos potenciales de curación a nivel fisiológico y psicológico (Csikszentmihalyi & López, 2000; Quiroga Murcia et al., 2010). Realizar estas actividades con frecuencia o intensidad produce disfrute, pues genera un estado de suma felicidad y conexión con uno mismo (Csikszentmihalyi & López, 2000).

El concepto de flujo estudiado exhaustivamente por Csikszentmihalyi (1999) refiere al estado mental que lleva al individuo a la satisfacción plena, principalmente, a través de actividades que requieren una gran inversión de energía tanto psíquica como física, y que promueven un mayor bienestar a largo plazo, a diferencia de las actividades pasivas de baja inversión. También llamado experiencia óptima, es un proceso mental inconsciente que transporta a la persona a un estado de disfrute, control y atención focalizada (Mesurado, 2008). Si bien es más probable que el flujo resulte de una actividad estructurada, también podría ser casual, por ejemplo, en encuentros repentinos entre amigos (Csikszentmihalyi & López, 2000).

Para que una actividad genere flujo, debe presentar los nueve elementos que describe Csikszentmihalyi (1999): establecimiento de metas y objetivos, retroalimentación autorrealizada, fusión entre la actividad y la consciencia, pérdida de la noción del tiempo, disminución de la autoconsciencia, equilibrio entre el desafío y la habilidad, atención y focalización en la actividad, sensación de control y experiencia autotélica. A continuación, se abordará cada uno de ellos.

El primer elemento se relaciona con establecer metas y objetivos. Cuando estos se plantean claramente, se facilita su logro, lo que deriva en una mayor propensión a experimentar flujo en actividades con dichas características, tal como ocurre en los rituales, juegos o las artes participativas (Csikszentmihalyi, 2000). Según Cheng y Lu (2015), el individuo únicamente responderá a objetivos concretos y estructurados por él mismo a fin de lograr los desenlaces deseados.

El segundo elemento es la retroalimentación autorrealizada, la cual debe ser relevante, inmediata y clara durante el desarrollo de la acción (Reeve, 2010). Ocurre cuando el individuo

consigue darse a sí mismo información como “lo estoy haciendo bien, lo voy a lograr, voy por buen camino” sobre el resultado de lo que está haciendo, sin necesidad de esperar la opinión de expertos (Csikzentmihalyi, 1998). Además, esto permite lograr un estado óptimo, ya que, al iniciar una tarea, es esencial que el individuo sepa si la está realizando correctamente (Calvo et al., 2008).

El tercer elemento consiste en la fusión entre la actividad y la consciencia. Esto se refiere a que, durante la experiencia óptima, el individuo deja de ser consciente de sí mismo como un sujeto separado de su acción, por lo que está tan conectado con la actividad que llega a realizarla de forma espontánea o casi automática (Csikzentmihalyi, 2008). Para lograrlo, se requiere de una mente unificada y ordenada que es posible por los dos primeros elementos antes descritos: claridad de las metas y una constante retroalimentación (Mesurado, 2008).

El cuarto elemento es la distorsión del tiempo. Cuando un individuo se encuentra en estado de *flow* (flujo), el tiempo que puede transcurrir mientras está realizando la actividad se altera y es olvidado (Csikzentmihalyi, 1997). El sentido del tiempo va a depender de lo que se está realizando; puede parecer unos pocos minutos o, en algunos casos, los minutos pueden percibirse como si fueran horas.

El siguiente elemento es la disminución de autoconsciencia. En este estado, la persona es indiferente a la opinión o pensamientos que no están relacionados con la acción en sí misma. (Csikzentmihalyi, 2000). Así, se mantiene la consciencia únicamente sobre la acción y no sobre comentarios o factores externos, como el deseo de impresionar a otros de manera favorable, o defenderse de ofensas y burlas, como sucede en la vida diaria (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003).

El sexto elemento está relacionado con el equilibrio entre el desafío y la habilidad. En ese sentido, la experiencia óptima consiste en un balance entre la demanda de la actividad y la habilidad de la persona. En esta misma línea, para que siga existiendo *flow*, la dificultad de la actividad debe incrementarse en tanto aumenta la capacidad del individuo (Hektner & Csikzentmihalyi, 1996). Sentir que las habilidades son adecuadas para las oportunidades de acción no se determina por las habilidades que realmente se poseen, sino por aquellas que se piensa que se poseen (Csikzentmihalyi & López, 2000). Por ello, se espera que el deseo de disfrutar genere suficiente estimulación para poner a prueba o mejorar las habilidades, ya que no se puede disfrutar hacer la misma tarea al mismo nivel durante mucho tiempo, pues conduciría a estados de aburrimiento o de frustración (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003).

El séptimo elemento es la concentración en la tarea, vinculada a la atención y focalización total en la meta, y en el aquí y ahora para así eliminar los estímulos irrelevantes de la consciencia y suspender las preocupaciones (Calvo et al., 2008; Csikzentmihalyi, 1993). De esta manera, una actividad de flujo involucra un alto grado de concentración, en el que el individuo se encuentre absorto en su acción.

El octavo elemento corresponde a la sensación de control, lo que implica que el individuo tenga la certeza de que no lo perderá y de que podrá dominar la tarea. En este estado, la persona sabe que cuenta con las habilidades adecuadas para afrontar el desafío, y experimenta un sentido de control sobre las acciones y el ambiente (Jackson & Marsh, 1996).

El noveno y último elemento se denomina experiencia autotélica. Csikzentmihalyi (1998) señala que este término proviene de dos palabras griegas: *auto*, que significa ‘en sí mismo’, y *telos*, que significa ‘finalidad’. La consciencia se estructura enteramente desde el punto de vista de sus propios fines y no permite que exista nada que no esté conforme a ellos, por lo que es probable que esta capacidad de reestructurar implique tener todas las características mencionadas anteriormente debido a la dificultad que acarrea controlar la consciencia (Csikzentmihalyi & López, 2000). Por ello, al vivir una experiencia de flujo, el control de la energía psíquica y todo lo que se hace da más orden a la consciencia (Csikzentmihalyi, 1990). Cuando se alcanza esta capacidad, las personas disfrutan, estén donde estén, lo que genera que su calidad de vida mejore (Csikzentmihalyi & Hunter, 2003). Por ejemplo, según la persona, actividades como trabajar o cuidar de los hijos podrían proporcionar más flujo que jugar, pintar o tocar un instrumento, porque han aprendido a percibir oportunidades en tales tareas (Csikzentmihalyi, 1999).

Ahora bien, cuando en la consciencia aparece información que entra en conflicto con las metas del individuo y con las intenciones previamente existentes, además de generarse distracción, se produce una desorganización de la personalidad que influye de manera negativa en la efectividad, en prestar atención a los propios objetivos y en la claridad de las metas (Jackson & Marsh, 1996). Asimismo, la persona se excluye permanentemente del disfrute cuando se preocupa de manera constante por cómo la percibe el resto, o cuando tiene miedo de crear la impresión equivocada o hacer algo impropio (Csikzentmihalyi, 1998). Adicionalmente, las personas egoístas también se privan de experimentar flujo, porque analizan cómo la información puede servirles para sus deseos y beneficios sin tener valor en sí misma (Tkach & Lyubomirsky, 2006).

La energía psíquica de estos dos tipos de individuos está bastante involucrada en lo externo y, por tal motivo, carecen de la fluidez de la atención necesaria para entrar fácilmente en una experiencia de flujo y realizar actividades con objetivo propio (Csikzentmihalyi & López, 2000; Csikzentmihalyi, 2008). Quienes operan con estas condiciones no pueden disfrutar de sí mismos y le restan oportunidades al crecimiento de la personalidad; en contraposición, Csikzentmihalyi (2008) argumenta que las experiencias óptimas generan diversos beneficios concentrados no solo en el aspecto físico, sino también en el social, emocional e, incluso, espiritual. Así, las personas serían más felices en la medida en que se involucren en actividades de flujo.

Relacionado con lo anterior, Schiffer y Roberts (2017) señalaron que las actividades de flujo que mejor facilitan la felicidad a largo plazo son los ejercicios y la socialización. Dentro de la categoría de ejercicios, se encontraban actividades como bailar, ir al gimnasio o realizar algún deporte; en cuanto a la socialización, mencionan actividades como la conversación cara a cara o un encuentro no planificado entre amigos. Incluso, es probable que se encuentre la socialización dentro de las actividades físicas. Por el contrario, las actividades de flujo que menos facilitan la felicidad a largo plazo son ver televisión, navegar por internet y pasar el tiempo visualizando las redes sociales. Esto último podría deberse a que estas actividades de ocio pasivo no involucran esfuerzo y no cumplen con las características de una experiencia óptima. En efecto, pueden proporcionar placer para ayudar a mantener el cuerpo, dar la sensación de relajación y restaurar la energía, pero no pueden facilitar el crecimiento o la felicidad duradera (Schiffer & Roberts, 2017).

Similar a estos hallazgos, Tkach y Lyubomirsky (2006) propusieron identificar los comportamientos intencionales en los que 500 estudiantes de pregrado de diversas etnias participaron para buscar la felicidad. En su investigación, se resaltaron actividades de afiliación social, como voluntariados o comunicación entre amigos. Otra actividad fue la persecución de objetivos mentales, denominada así dado que la persona se mentaliza para cambiar su situación actual. Esta categoría contiene elementos como esforzarse por lograr cosas, intentar alcanzar el máximo potencial, organizar su vida y objetivos, y cumplir metas. Por otro lado, nuevamente las actividades de ocio pasivo se caracterizan por la inactividad y aquello que se asocia a este factor incluyó “ver televisión”, “no hacer nada” y “jugar videojuegos”. Aunque estas actividades parecen relajantes y placenteras, el uso frecuente de la estrategia de ocio pasivo no estaba relacionado con la felicidad, mientras que el ocio activo sí fue un fuerte predictor, incluso después de controlar las otras estrategias (Tkach & Lyubomirsky, 2006). Los tres ítems

que cargaron más fuertemente en el factor de ocio activo fueron "tratar de mantener la salud y la forma física", "trabajar en pasatiempos" y "ejercitar".

Adicionalmente, la investigación realizada en Argentina por Mesurado (2008) con 1600 niños (entre 9 y 15 años) demostró que las actividades que les generaban mayor flujo y, por ende, mayor bienestar fueron el deporte, los estudios y los juegos de computadora. Por su parte, Caunt et al (2013) encontraron que la actividad física destaca frente a la relajación y actividades pasivas, como estar sentado tomando un café o simplemente no hacer nada. Igualmente, en dicha investigación, se mencionó la importancia de las relaciones sociales (familia, amigos) como ingrediente de la felicidad, y se concluyó que las actividades intencionales ofrecen el mayor potencial para lograr aumentos sostenibles en la felicidad. De manera específica, Quiroga Murcia et al. (2010) llevaron a cabo un estudio en Alemania con bailarines adultos no profesionales y con experiencia bailando. La investigación tuvo como objetivo informar empíricamente sobre los beneficios de esta actividad de flujo. Al respecto, indicaron que las dimensiones halladas incluyeron beneficios para el bienestar y la relajación; beneficios para la respiración y la postura; beneficios sociales, espirituales, emocionales; y beneficios para el corazón y el sistema inmune.

Por medio de las investigaciones descritas, se puede observar que los beneficios percibidos al practicar actividades de flujo están relacionados con el concepto de felicidad. Si bien este término tiene distintas acepciones, la forma en la cual se construye influye en las prácticas gubernamentales, educación, terapias y crianza de los hijos, ya que todos estos esfuerzos apuntan a mejorar a la sociedad y, por tanto, requieren una visión de lo que es mejor (Ryan & Deci, 2001).

Con el fin de comprender la felicidad, también llamada bienestar subjetivo, se formaron dos perspectivas relativamente distintas, aunque superpuestas (Ryan & Deci, 2001). Por un lado, la perspectiva hedonista se enfoca en los placeres corporales, y en los apetitos e intereses propios de la vida. En ese sentido, remite a la felicidad como la experiencia del placer en contraposición al disgusto, y se plantea un objetivo: maximizar la felicidad con la recompensa y adquirir lo externo para que genere placer (Diener & Lucas, 1999; Diener, 2000). El segundo paradigma es el eudaimónico, el cual sugiere distinguir entre las necesidades subjetivas, cuya satisfacción conduce al placer momentáneo, y las necesidades intrínsecamente arraigadas en el ser humano, cuya realización es adecuada para el crecimiento del individuo y su bienestar. Bajo esta última perspectiva, no solo se concibe la ausencia de afectos negativos y la presencia de

afectos positivos, sino que se asume la existencia de necesidades universales, como la autonomía, la afiliación y la competencia, como aquellas que conducen a la felicidad, es decir, a la autorrealización del ser humano (Deci & Ryan, 1980).

Estas dos perspectivas han recibido críticas por dos razones específicamente. La primera es la falta de indicadores de bienestar de la teoría hedónica, en vista de que se desconoce en qué dimensiones de la vida las personas están o no satisfechas. La segunda razón es que existe un sesgo cultural al definir indicadores como afiliación, autonomía y competencia, ya que no se toma en cuenta la cultura particular en la que se encuentra el individuo (Yamamoto & Feijoo, 2007). Un ejemplo de esto es el caso del corredor peruano andino; se hallaron tres necesidades distintas a las que se plantean universalmente: un buen lugar para vivir, formar una familia y la modernización (Yamamoto, 2015).

Considerando lo anterior, para los fines de esta investigación, se tomará en cuenta la definición de felicidad de Martín Seligman (2002), pionero en su estudio y uno de los padres de la Psicología Positiva. En su conceptualización de la felicidad, incorpora ambas perspectivas y, adicionalmente, otorga gran importancia a la actividad intencional, como aquella dimensión bajo el control personal y que contribuye al bienestar. Para Seligman, la felicidad se define mediante una ecuación simple que consiste en la suma de la predisposición genética, las circunstancias de la vida y los factores bajo control personal. El autor estadounidense atribuye un alto porcentaje de la felicidad a rasgos de personalidad heredables, como la introversión, extraversión, narcisismo o el ser optimista, características que luego determinan la línea base de la felicidad o bienestar promedio de un individuo (Seligman 2002).

De hecho, las predisposiciones genéticas representan hasta el 50 % de la felicidad de una persona y la otra mitad está en función de las circunstancias y el control personal (Sheldon & Lyubomirsky, 2006). Las circunstancias de la vida incluyen la ubicación geográfica de una persona, como dónde vive, a qué cultura pertenece, dónde ha crecido; también, involucran aspectos como el estado civil, profesión y riqueza (Diener & Oishi, 2005). A pesar de que estas circunstancias y variables demográficas representan un escaso poder predictivo (20 % de la felicidad), sí ofrecen suficiente estabilidad principalmente social y económica para poder aumentar el bienestar a través de factores controlables (Caunt et al, 2013; Kammann, 1983; Sheldon & Lyubomirsky, 2006). Con respecto a estos factores, aproximadamente el 30 % de la felicidad está determinada por actividades intencionales, como podría ser salir a divertirse en un bar, realizar actos de bondad, entre otras (Seligman, 2002). De tal forma, es muy probable

que estas actividades promuevan flujo y, en consecuencia, felicidad, ya que las experiencias óptimas suman a una vida feliz (Sheldon & Lyubomirsky 2004).

En suma, las actividades de flujo pueden ofrecer un elevado potencial para lograr aumentos sostenibles en la felicidad y guardan estrecha relación con altos niveles de afectos positivos, como sentirse enérgico, feliz, entusiasta (Collins et al., 2009). Como se ha mencionado anteriormente, en el Perú, no hay investigaciones sobre las actividades que producen estas experiencias óptimas para, así, potenciarlas. Por tanto, el objetivo de la presente investigación es identificar y analizar aquellas actividades que generan mayor experiencia de flujo y que contribuyen a la felicidad en los peruanos. Para alcanzar el objetivo propuesto, se ha planteado una investigación cualitativa. La herramienta de análisis escogida es la técnica del análisis de contenido, pues permite obtener una descripción objetiva, sistemática y cuantitativa de las respuestas manifestadas (Willig, 2013). De tal manera, las respuestas han sido codificadas y clasificadas en categorías para, posteriormente, realizar un análisis descriptivo de la frecuencia de cada una de ellas.

## **Método**

### **Participantes**

El número de participantes estuvo constituido por 47 peruanos (20 hombres y 27 mujeres), con edades entre 18 y 58 años ( $M=26.9$ ) y con estudios superiores (5 con estudios de posgrado, 36 con formación universitaria, y 6 con formación técnica). La selección de participantes se dio por un muestreo no probabilístico y por participación voluntaria. Para conformar la muestra, se consideró como criterios de inclusión que el participante sea mayor de edad y resida en Perú (en caso fuera extranjero, debía tener al menos 6 meses viviendo en el país).

El contacto inicial con los participantes se realizó a través de una convocatoria por redes sociales (Facebook y WhatsApp), mediante la cual se los invitó a responder un formulario virtual vía Google Forms. En este, se explicó que el instrumento buscaba entender la relación entre las actividades de flujo y la felicidad (ver Apéndice A). Además, en cuanto a los aspectos éticos, se mostró un consentimiento informado que indicaba la duración de la encuesta, que la participación era anónima y voluntaria, y que la información obtenida sería usada únicamente para fines académicos (ver apéndice B).

## Técnicas de recolección de información

Se construyó una encuesta en línea a través de Google Forms, ya que este recurso permite explorar de manera sencilla, rápida y eficiente las respuestas. También, se explicó brevemente el concepto de flujo y el objetivo de la investigación. Asimismo, se incluyó una ficha sociodemográfica para recolectar datos pertinentes de los participantes (ver apéndice C).

Para cumplir con el objetivo de la investigación, en el formulario, se consideraron dos preguntas abiertas que facilitaron recoger información cualitativa acerca de las actividades de flujo que los peruanos realizan con mayor frecuencia y cómo se sienten al realizarlas. Antes de presentar las preguntas, se mostró una breve descripción sobre el flujo y algunos ejemplos que representen el estado de *flow* para un mejor entendimiento de los participantes (ver apéndice D con la plataforma completa):

El flujo ocurre cuando uno realiza una actividad que disfruta mucho, se concentra tanto que no presta atención a otras cosas. Se olvida por un momento de sus preocupaciones y el tiempo pasa volando o se detiene. Algunos ejemplos de actividades que producen flujo son: el deporte que a uno le encanta, la música o el baile, estar con los buenos amigos, el trabajo que a uno le gusta hacer y pasan las horas sin darse cuenta. Hay muchas actividades que producen flujo además de estas.

Para diseñar el formulario, se tomó como referencia el modelo de preguntas realizado por Mesurado (2008) dirigido a niñas y niños argentinos, y se realizaron las modificaciones necesarias para adecuarlas a un lenguaje acorde a personas mayores de edad y puedan comprender mejor el concepto de flujo. Esta adaptación fue sometida al criterio de dos jueces con *expertise* en el tema para controlar el sesgo en el diseño y, también, se revisó en un piloto con cinco participantes de características similares a los del grupo de estudio. Así, se aseguró la comprensión del contenido y lenguaje del instrumento.

La pregunta y la consigna de la encuesta fueron las siguientes: “¿Qué actividades o situaciones te han llevado a experimentar flujo? Por favor, descríbenos con detalle las actividades o situaciones.” y “Por favor, profundiza y cuéntanos en detalle cómo te sentías en esta actividad o situación.”. Finalmente, al término de la aplicación se incorporó un mensaje de agradecimiento: “Muchas gracias por tu colaboración. Tu tiempo es muy importante para el desarrollo de nuestros estudios y mejores métodos para promover el bienestar.”

## **Procedimiento**

En el mes de noviembre de 2018, se realizó el piloto con cinco participantes para evaluar las preguntas del formulario. Estos brindaron sus apreciaciones generales, por ejemplo, si fueron comprendidas, si se sintieron motivados para responderlas, etc. También, se recogieron sugerencias sobre cómo se podrían formular mejor las preguntas, y se sistematizó todo en Excel para, luego, adecuarlas. La primera pregunta, en su versión original, era la siguiente: “¿Qué actividades o situaciones te han llevado a experimentar flujo? Por favor, descríbenos con detalle la situación”. Esta se modificó por “¿Qué actividades o situaciones te han llevado a experimentar flujo? Por favor, descríbenos con detalle las actividades o situaciones.” En el caso de la segunda pregunta, se cambió “Por favor, cuéntanos cómo te sentías en esta actividad o situación” por “Por favor, profundiza y cuéntanos en detalle cómo te sentías en esta actividad o situación.” El último cambio se dio para que la consigna sea más empática y esté claro que podrían explayarse contando la experiencia que le produce la actividad.

Luego de realizar los ajustes, durante un mes, se llevó a cabo la convocatoria por redes sociales (principalmente Facebook) para invitar a que las personas participen del estudio sobre las actividades de flujo que producen felicidad según su disponibilidad. El cuestionario de la investigación estaba conformado por la invitación formal hecha en Google Forms, que contenía la presentación de la institución, del investigador a cargo del proyecto y su objetivo. Posteriormente, se incorporó el consentimiento informado; luego, la ficha sociodemográfica y las preguntas cualitativas; por último, se mostró un mensaje de agradecimiento al participante.

Obtenidas las respuestas de las encuestas, se procedió al análisis de la información de acuerdo con el objetivo planteado. Las respuestas de los participantes se procesaron a través de la técnica del análisis de contenido. Así, el discurso continuo de las respuestas fue codificado, clasificado y reducido a categorías para poder realizar un análisis descriptivo de la frecuencia de cada una de ellas.

## **Análisis de la información**

Con la finalidad de garantizar un adecuado proceso metodológico, se contó con el seguimiento y asesoría de un docente especializado. Cabe señalar, también, que la información recabada en las respuestas se codificó utilizando el programa Microsoft Excel para facilitar el manejo de los datos. Luego, se procedió a analizar el contenido identificando las categorías

que subyacen como respuesta a las dos preguntas del formulario. A partir de ello, se realizó una lista de las categorías para proceder con el conteo de frecuencia de cada una. Para el caso de la primera pregunta, se registraron inicialmente 19 categorías, pero se descartaron aquellas con frecuencia igual o menor a 2, lo que resultó en un total de 16 categorías (ver Actividades de flujo en Apéndice E). En cuanto a la segunda pregunta, se extrajeron 18 categorías y, luego, siguiendo el mismo criterio de descarte que para la pregunta anterior, se obtuvo un total de 12 categorías (ver Sensaciones a partir de las actividades de flujo en Apéndice F).

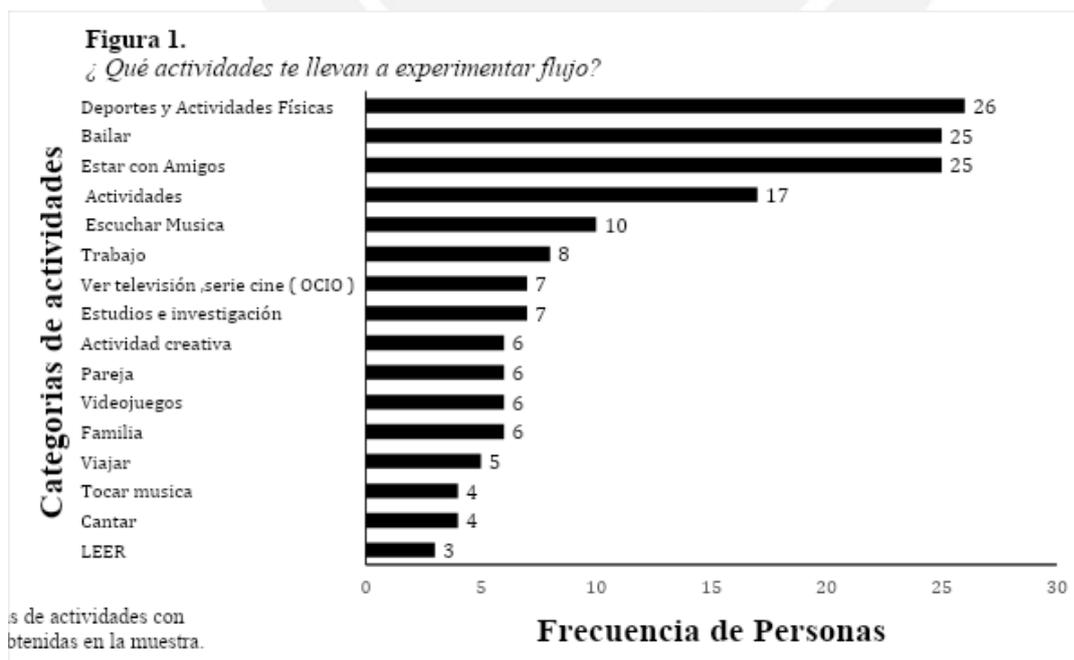
Por último, las categorías se clasificaron en orden de mayor a menor frecuencia, y se continuó con el análisis descriptivo de aquellas con diez o más menciones. Esto correspondió a cinco categorías de las “actividades de flujo”, y 4 categorías de las “sensaciones a partir de las actividades de flujo”.

## Resultados y discusión

Los resultados se organizan en dos ejes: actividades de flujo y sensaciones a partir de las actividades de flujo.

### a) Actividades de flujo

Se encuentran cinco categorías de mayor frecuencia de mención: Deportes y actividades físicas, Bailar, Estar con amigos, Actividades de ocio, y Escuchar música (ver Figura 1).



En primer lugar, **Deportes y actividades físicas** ( $f=26$ ) es la categoría de actividades con mayor frecuencia; se menciona natación, fútbol, gimnasio, así como deporte en general practicado con amigos. Kent (2006) expresa que el deporte es aquella actividad física altamente estructurada, orientada a objetivos, dirigida por reglas y en el cual la competencia es con uno mismo o con otros; además, presenta características de juego y requiere un alto nivel de compromiso. Esta definición señala características relacionadas a los estados de flujo, como una alta inversión de energía psíquica y física (Csikzentmihalyi, 1999). Por ejemplo, la siguiente cita de una entrevista del estudio denota el componente retador, y el esfuerzo por concentrar la energía en actividades más estructuradas y desafiantes, lo que facilita la experiencia de flujo (Csikzentmihalyi, 1997):

“Cuando realizo alguna actividad deportiva o de aventura que implique salir de mi zona de confort. Por ejemplo, me gusta hacer trekkings de aventura por varios días en la altura” (Mujer, 25 años).

Otra variable considerada en esta categoría se vincula con la socialización que propician las actividades físicas, lo que es coherente con la evidencia de que, a menudo, las actividades grupales son más agradables (Swann et al., 2012). Aunque elementos del *flow*, como la retroalimentación, se experimentan en mayor grado en deportes individuales, el rendimiento grupal también brinda información sobre los aciertos y errores que permiten saber si la tarea se está realizando adecuadamente (Boyd et al., 2018; Calvo et al., 2008).

En efecto, el ejercicio es la actividad más frecuente relacionada al flujo, pues involucra tanto a la mente como al cuerpo con el objetivo de rendir lo mejor posible (Mesurado, 2008; Schiffer & Roberts, 2017). Se ha demostrado que la performance y acción en sí misma son la principal recompensa del deporte, y no el resultado (Kent, 2006).

En segundo lugar y, por un margen mínimo, se encuentra **Bailar** ( $f=25$ ). Esta categoría está compuesta por las menciones de bailar salsa, danzas peruanas y bailar en general (con amigos, principalmente). Tal y como argumentaron Schiffer y Roberts (2017), el baile es una de las actividades de flujo que mejor facilitan la felicidad por ser parte del ocio activo. La danza, sobre todo a nivel profesional, es físicamente demandante, requiere de un entrenamiento intenso; además, es una actividad creativa que involucra performar, sin que el objetivo sea ganar una competencia necesariamente (Wilson, 2016). Si bien la muestra no incluye bailarines profesionales en específico, se puede extrapolar parte de esta profesionalidad en el baile

aficionado. A ello, se suma la influencia de la música en la habilidad para alcanzar el estado de flujo (Panebianco-Warrens, 2014).

“Bailar. Olvidarme de todo el estrés que pueda tener en otras situaciones y pasarla bien con amigos que comparten la misma pasión por el baile, compartir y conocer más personas” (Mujer, 29 años).

En efecto, y tomando como referencia la cita anterior, el estado de *flow* se incrementaría debido a la reducción de rumiación y de pensamientos negativos, los cuales son frecuentes en las situaciones que generan estrés (Puterman et al., 2011). Tal como indicaron Bernardi et al. (2018), el baile involucra una habilidad compleja para sincronizar la sensoriomotricidad de todo el cuerpo y la música. En ese sentido, si el que baila se sumerge en la actividad, se fusiona con su consciencia, de tal modo que puede bailar de manera automática (Csikszentmihalyi, 1990). Así, bailar espontáneamente establecería una condición favorable para el flujo, ya que el individuo define su nivel ideal de involucramiento motor; es más, recibiría retroalimentación inmediata a través de su propio cuerpo y movimientos (Bernardi et al., 2018).

El baile y el deporte son actividades físicas que resaltan el papel de la actividad física en el flujo (Tremayne & Ballinger, 2008). También, pueden relacionarse con experiencias autotélicas, es decir, un disfrute intrínseco y placer en la actividad en sí misma (Snyder & Spreitzer, 1974). Así, ambas tareas se envuelven en un contexto de motivación intrínseca, en el que realizarlas exitosamente es la recompensa (Nešić et al., 2014).

Adicionalmente, para ambos casos, se menciona la presencia de otros factores mientras se realiza la actividad, lo que invita a pensar que el disfrute surge por estar en un entorno activo y de relaciones cercanas, que practique valores sociales y que haya una igualdad de consumo de energías por parte de los miembros al experimentar la actividad (Caunt et al., 2013). Particularmente, la cultura latinoamericana y, sobre todo, la peruana, se caracteriza por ser de carácter colectivista, lo que supone un particular interés por mantener relaciones interpersonales que comparten un interés común (Gouveia & Clemente, 2000). Así, el deporte y el baile fomentan el contacto social; incluso, se le da más importancia a este aspecto que a la competencia (Swann et al., 2012). Ello permite mejorar la experiencia y el ocio activo, fuertes predictores de bienestar y felicidad a largo plazo (Ashforth & Mael, 2001; Tkach & Lyubomirsky, 2006).

En línea con las dos categorías antes descritas, se encuentra **Estar con amigos** ( $f=25$ ), expresada por los participantes como pasar tiempo con amistades, estar con ellos para relajarse y desestresarse, así como tener conversaciones divertidas en conjunto. Pese a no ser una actividad completamente estructurada, se demuestra el alto valor del contacto social para las experiencias de *flow*. En este tipo de interacciones, se sacian necesidades de afiliación mientras se intercambian ideas, lo que acompaña la teoría de que las personas suelen estar más felices cuando se encuentran rodeadas por otras (Caunt et al. 2013). En ese momento, la persona deja de prestar atención a estímulos externos, porque se concentra en el compartir y se enfoca en el presente, tal como se describe en la siguiente viñeta (Calvo et al., 2008; Csikzentmihalyi, 1993).

“Generalmente es cuando comparto con mis amigos y te desconectas de todo, hasta de tu teléfono que hoy en día es partícipe de casi todas tus actividades” (Mujer, 23 años).

Como Tkach y Lyubomirsky (2006) señalaron, actividades de afiliación social, como la comunicación entre amigos o participar de voluntariados, son de los principales comportamientos intencionales orientados a la búsqueda de la felicidad. Incluso, Caunt et al. (2013), y Csikszentmihalyi y Hunter (2014) argumentaron que los vínculos sociales son primordiales para el aumento sostenible de la felicidad, pues estar solo representa los menores niveles de asociación con la felicidad, mientras que estar con un amigo, los mayores. Aunque tradicionalmente se haya investigado sobre el *flow* que ocurre a nivel individual, otros estudios evidencian que la experiencia de flujo podría ser contagiada de un miembro del grupo a otro, de modo que se convierta en una experiencia de flujo colectivo (Salanova et al., 2014).

Al respecto, este hallazgo refuerza el argumento de que los peruanos y peruanas, como sociedad colectivista, otorgan un gran valor a las interacciones cara a cara y que la socialización compone el repertorio de actividades que mayor relación guardan con producir felicidad en un período de tiempo más extenso (Schiffer & Roberts, 2017). Incluso, este flujo colectivo, que es generado con otros, podría ser aún más disfrutado que aquel individual. Como defienden Walker (2010) y Aubé et al. (2013), al estar en un grupo, la experiencia de flujo es mediada por el compromiso con un objetivo común y el intercambio de información entre los individuos.

En cuarto lugar, destaca la categoría de **Actividades de ocio** ( $f=17$ ). Esta se encuentra constituida por los siguientes componentes: ir a conciertos, pasear con mascotas, jugar con el celular, cocinar y comprar. Si bien estas actividades permiten que la persona se relaje y proporcionan un placer momentáneo que restaura la energía, no involucran un esfuerzo mayor;

por ende, resultan en un estado de *flow* menos intenso (Schiffer & Roberts, 2017). Es probable que las actividades mencionadas generen flujo porque están relacionadas con otras actividades adicionales como por ejemplo:

“El hacer Clown, teatro e improvisación. Desde que tengo 11 años me integro a practicar diversas artes escénicas. Trato de mantenerlo como una actividad extra pero importante en mi vida” (Mujer, 27 años).

Considerando que las personas experimentan mayor disfrute cuando realizan tareas de mayor demanda de actividad y en conjunto, es esperable que actividades de ocio que están fuera de un entorno social requieran de menor activación, lo que repercute en que la experiencia de *flow* sea menor (Delespaul et al., 2004). Desde una perspectiva hedonista, las actividades que buscan placer momentáneo se fundan sobre objetivos definidos libremente, los que son difíciles de medir dada la ausencia de metas claras y de autorretroalimentación; por ello, conducen a un disfrute pasajero, pero dificulta una experiencia de flujo con beneficios duraderos en la felicidad (Guo & Poole, 2009).

Finalmente, la quinta categoría más mencionada fue la de **Escuchar música** ( $f=10$ ). Se mencionaron tipos de música, como salsa, *latin*, clásica y “del recuerdo”; los encuestados también señalaron escuchar música mientras realizaban otras actividades, como trabajar o estudiar. Esto guarda relación con el hecho de que la presencia de música es determinante para experimentar emociones, como alegría, poder, deseo, ternura y nostalgia (Wilson, 2016). Como se muestra en el siguiente fragmento, escuchar música alivia a sensaciones negativas, por ejemplo, el estrés.

“Bajar buena música, escuchar música, bailar por horas. Eso me ayuda a desestresarme. Cuando uno está cargado de la rutina y el estrés de la semana, realizar las actividades que te gusta relaja.” (Mujer, 33 años)

Escuchar música presenta consecuencias positivas, tal como describe Cazalilla (2016), a nivel fisiológico (estimula el sistema dopaminérgico que está encargado del placer y la motivación); cognitivo (beneficia la memoria); y emocional (trabaja la regulación emocional que permite que la persona se active o se relaje). En síntesis, esta actividad es placentera y puede provocar emociones, estados de ánimo y tendencias a actuar de diversas maneras, como bailar, cantar, aplaudir o tocar instrumentos (Custodio & Cano-Campos, 2017).

Considerando las dos últimas categorías analizadas, Actividades de Ocio y Escuchar música, se puede declarar que realizar estas actividades pasivas son ideales para que los peruanos experimenten *flow*. Aunque se reconozca que otras tareas que requieren de mayor actividad física y psíquica facilitan la felicidad a largo plazo, participar de actividades de ocio pasivo es bastante más habitual en el día a día, además que estas se perciben como más divertidas, más fáciles de iniciar y menos esforzadas que otras (Schiffer & Roberts, 2017).

En suma, las actividades que producen flujo en los participantes podrían agruparse en dos macrocategorías: por un lado, aquellas de ocio activo, que priorizan acciones de socialización, y alta concentración física y psicológica; por otro lado, aquellas de ocio pasivo. La frecuencia de las actividades de ocio activo es mayor, pues, al realizarlas, los individuos indican tener más experiencias de flujo. Ello supone que actividades que se perciben más demandantes y que distan de la cotidianidad resultan más placenteras, debido a que se destina un momento y estado psicológico especiales para realizarlas. Aun así, las actividades de ocio pasivo no dejan de ser importantes, aunque no se reporten con la misma frecuencia que su contraparte, debido a que corresponden a acciones más habituales y presentes en el día a día. Por tanto, son valoradas para experimentar flujo, ya que realizarlas resulta más fácil y menos esforzado (Delespaul et al., 2004).

## b) Sensaciones a partir de las actividades de flujo

En este eje, se identifican cuatro categorías principales (ordenadas de más a menos, mencionadas en la Figura 2 según lo reportado): Experiencia autotélica, Atención y focalización, Relajación y Distorsión del tiempo.



En principio, la categoría mencionada con mayor frecuencia es la **Experiencia autotélica** ( $f=38$ ), descrita por los participantes como una experiencia única, en la que se llenan de felicidad y sienten un disfrute máximo. Según Delespaul et al. (2004), el estado de ánimo alegre se relaciona con niveles crecientes de desafíos y habilidades. Además, tal como explicaron Snyder y Spreitzer (1974), esta experiencia autotélica permite que realizar la actividad misma genere un disfrute intrínseco, independientemente del resultado o de la consecuencia. Ello se describe en la siguiente viñeta.

“Me sentía feliz, como si no necesitara más en ese momento, me sentía completo. Quería que ese momento durara por siempre.” (Hombre, 26 años)

Asimismo, Csikzentmihalyi y López (2000) corroboran que este estado demanda el máximo control sobre la consciencia y, por tal motivo, el esfuerzo de concentración implica que todos los otros elementos del *flow* ya hayan sido alcanzados. Existe evidencia que sostiene que la experiencia de flujo tiene una fuente causal estable relacionada con diferencias individuales en aspectos como la sensación de logro y las competencias autorregulatorias, rasgos característicos de la personalidad autotélica (Baumann, 2012). En detalle, este tipo de personalidad busca los desafíos, pues el individuo cuenta con la capacidad para identificar y dominar su habilidad frente a un reto. Estos son individuos con alta expectativa de éxito y poco temor a fallar, lo cual produce una mayor experiencia de *flow* e impacta en su bienestar psicológico. Por ello, no es de extrañar que la experiencia autotélica sea aquella sensación más mencionada entre los participantes, sobre todo porque estaría vinculada al punto máximo de disfrute de la acción.

Por otra parte, la segunda categoría con mayor frecuencia es la **Atención y focalización** ( $f=26$ ). Esta alude a respuestas como concentrarse mucho en lo que hacen, olvidarse de sus problemas y preocupaciones, y estar tan atentos que desaparece el estrés. Ello hace evidente que la suma concentración en la tarea genere que se suspendan estímulos irrelevantes y, así, el individuo se enfoque únicamente en lo que hace (Csikzentmihalyi, 1993; Mesurado, 2008). Esta sensación se describe en la siguiente viñeta.

“No me daba cuenta de si había alguna cosa no relacionada a la actividad que dejara de lado. Sentía que me enfocaba solamente en lo que estaba haciendo.” (Hombre, 24 años)

En efecto, al estar en flujo, se dirige al individuo a un estado mental en el que sabe exactamente cómo proceder durante la tarea que está realizando, porque, gracias a la

concentración en la que está inmerso, es guiado por un sentido de claridad que busca una ejecución exitosa (Nešić et al., 2014).

En tercer lugar, se identifica la categoría de **Relajación** ( $f=19$ ), descrita como el sentirse relajado, tranquilo y en un estado de paz, como se menciona en la viñeta. De acuerdo con lo que Delespaul et al. (2004) sugieren, el estado de relajación se relaciona con percibir poco desafío pero alta capacidad para dominarlo. Por su parte, Csikszentmihalyi y LeFevre (1989) indican que este estado es más alto cuando se realizan actividades de ocio.

“Es un espacio de tranquilidad y paz interior” (Hombre, 21 años).

Según los hallazgos de Vieira et al. (2011), se comprueba que la relajación sucede cuando la capacidad se halla por encima del nivel de desafío. En dicho estudio, se presenta el caso de personas que practican *downhill*, cuyo único objetivo es mantenerse en forma, divertirse o practicar el deporte por placer. En este sentido, predomina la motivación intrínseca. Cuando el objetivo no es la actividad en sí misma y, por ende, predomina una motivación externa, se puede experimentar una relajación fugaz que impide un grado de flujo mayor. Esto aumentará dada la ausencia de metas acordes a las habilidades de las personas; no obstante, también podría motivar a buscar desafíos más retadores (Stavrou et al., 2007).

La última categoría más mencionada fue la de **Distorsión del tiempo** ( $f=14$ ). Esta corresponde a sentir que el tiempo se detiene, y que pasa rápida o lentamente, tal como se evidencia en la viñeta. En línea con la propuesta de Csikszentmihalyi (1997), el sentido del tiempo se altera y depende de la actividad que se esté llevando a cabo.

“Sentir que el tiempo se detiene o el tiempo se pasa volando” (Mujer, 33 años).

Similar a lo investigado por Ehret et al. (2020), existe una conexión entre la experiencia del tiempo y el tipo de agrado percibido: poca consciencia del tiempo se relaciona con experimentar un agrado positivo y con el estado de flujo. En este escenario, los individuos, impulsados por una motivación intrínseca, se enfocan en actividades que se ajustan a sus necesidades actuales, y evitan que algo externo estructure la acción y el tiempo que conlleva ejecutarla. El estado de flujo será lo que determinará la estructura del tiempo. En contraposición, quienes mantengan una alta consciencia del tiempo reportarían una evaluación negativa ligada al aburrimiento, porque se involucran en una actividad que no perciben como productiva, significativa ni que se realice bajo sus propias condiciones (en libertad).

A partir de este análisis, se encontró que los participantes reportaron sentir seis de los nueve elementos característicos de la experiencia óptima. Dada la importancia de cada uno para modular el estado de *flow* (Swann et al., 2012), es indispensable profundizar por qué sin reconocer la presencia de algunos elementos los peruanos experimentaron una experiencia de flujo. Aquellos no mencionados fueron los siguientes: equilibrio entre habilidad y desafío, autorretroalimentación, y sensación de control.

Integrando lo estudiado sobre las sensaciones experimentadas durante el *flow* con las actividades que las producen, podría deducirse que, de sentir la presencia de esos tres elementos, las actividades de ocio activo serían vistas desde una mirada más competitiva por ser estructuradas, desafiantes, e involucrar altos niveles de energía psíquica y física (Csikzentmihalyi, 1997). Esta forma de interpretar el desafío emana de una visión occidental, en la cual situaciones competitivas, como la actividad física, serían la fuente principal y la mejor forma de generar flujo. No obstante, la alta competencia también puede conllevar altos niveles de estrés y ansiedad cuando, por ejemplo, las habilidades no son suficientemente buenas para competir o si no se logra algún objetivo deseado (Swann et al., 2012).

Posiblemente, la ausencia de los tres factores incite a que los participantes gusten más de actividades realizadas grupalmente, con las que encuentran un disfrute intrínseco. El no percibir un balance entre desafío-habilidad recalca que, en acciones colectivas como el deporte, se percibe como desafío al equipo oponente, mas no a la competencia individual ni las propias habilidades; además, el contacto social inmerso en la tarea promueve a que esta sea aún más agradable (Swann et al., 2012). Asimismo, la sensación de control y la autorretroalimentación tendrían mayor cabida en actividades individuales, porque requieren de un espacio de mayor confianza con uno mismo, donde los errores y aciertos son personales. Este control sobre sí mismo puede darse en actividades grupales, pero no se podría controlar al resto de personas que participan; incluso, la retroalimentación se orientaría más hacia el rendimiento grupal (Boyd et al., 2018). Ello no limita que se experimenten estos elementos, pero sí propicia a que se haga de forma distinta y, por ende, que los participantes no los reporten como tales.

En definitiva, en los peruanos participantes, predominaron experiencias de *flow* relacionadas al disfrute. Ellos prefieren los encuentros sociales que acompañan sus acciones, más que la búsqueda de competencia y desafío. Por esta razón, es posible que los peruanos prefieran un deporte "pichanguero" de ocio o pasatiempo, sobre un deporte competitivo, puesto que el flujo experimentado puede ser el mismo, pero con características distintas. Al respecto,

se debe considerar que el intercambio activo de valores sociales con otros significativos facilita que se mantengan las relaciones interpersonales con sus endogrupos para, así, aumentar el bienestar (Caunt et al. 2013; Gouveia & Clemente, 2000). Por ello, la socialización, junto a actividades de ocio tanto activo como pasivo, permite entrar en un estado de flujo, porque se convierten en un fin en sí mismas y, sobre todo, llena de alegría, ayuda a la relajación y se pierde la noción del tiempo debido a la concentración que demanda. Así, impactarían positivamente, en mayor o menor medida, en la felicidad de estos peruanos.

## Conclusiones

- En primer lugar, las actividades que generan mayor experiencia de flujo son las que requieren mayor concentración de energía física y psíquica, como el deporte, el ejercicio físico y bailar; estas se vinculan a la socialización, como estar con amigos, y guardan relación con el ocio pasivo, como las actividades de ocio y escuchar música.
- Seguidamente, las sensaciones que se experimentan a partir de estas actividades se relacionan con seis de los nueve elementos propuestos por Csikzentmihalyi. Los peruanos participantes no asociaron estas actividades con el equilibrio entre habilidad y desafío, ni con la autorretroalimentación o la sensación de control. Ello pone en evidencia que sus actividades de *flow* no se orientan hacia la visión occidental de competencia ni desafío; más bien, se tornan en una ruta de experiencia en la que se disfruta realizarlas y, sobre todo, en la que se comparte el momento junto a otros significativos.
- A partir de este estudio, es posible poner al descubierto que el carácter social de las actividades que realizan los peruanos cambia el objetivo de estas, pues el encuentro social se convierte en su foco. Esto también sucede con celebraciones o fiestas patronales en el Perú. Así, se preservan los vínculos y se ven impactados los niveles de felicidad, lo que promueve mejoras en la calidad de vida.
- Frente a este panorama, como consideraciones prácticas, se espera que la presente investigación impulse a crear un inventario de actividades de flujo que promuevan la felicidad en la población peruana y que este se tome como referencia para generar políticas públicas que faciliten espacios para realizar dichas actividades. Para ello, es importante evidenciar el impacto de estas acciones sobre el bienestar de quienes las practiquen y así dar pie a la motivación intrínseca, de manera que se puedan sobrepasar obstáculos que impidan o desalienten su realización. Además, es pertinente diseñar talleres dirigidos a poblaciones en situación de vulnerabilidad (por ejemplo, adolescentes con conductas de

riesgo, personas con depresión o que han sufrido algún tipo de violencia, adultos mayores), ya que este tipo de actividades de flujo están estrechamente vinculadas con altos niveles de afecto positivo, creencias de autoeficacia, propósito y autonomía.

- Entre las consideraciones teóricas, futuros estudios podrían indagar en aquellas actividades que generan *flow* y profundizar en cada uno de los nueve elementos propuestos por Csikzentmihalyi en relación con la actividad en cuestión, apuntando sobre todo a conocer si se percibe algún tipo de control sobre la acción, si la persona misma se da *feedback* y, si se le hace evidente identificar que las habilidades son acordes al desafío propuesto (elementos que no se reportaron en el presente estudio). Por otro lado, sería relevante realizar una investigación multidimensional y conocer qué aspectos influyen en la calidad de flujo que experimentan los peruanos, considerando sexo, etapa de vida, tipo de deporte (individual, grupal, nivel competitivo), etc.
- En cuanto a las limitaciones de este estudio, se encuentra el tamaño de la muestra, ya que resulta pequeña para establecer resultados con mayor consistencia. Asimismo, la falta de instrumentos precisos y adecuados para medir el flujo y la felicidad en el contexto peruano dificultaron hallar resultados más exactos. Aun así, se rescata el carácter pionero del presente estudio y se sugiere continuar con esta línea de investigación para diseñar mejores instrumentos, como una escala que mida empíricamente el flujo de acuerdo con la realidad peruana.

## Referencias

- Acha, M. P. (2014). *Necesidades psicológicas básicas, motivación y flow en estudiantes universitarios de arte*. (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú. Facultad de Psicología, Lima, Perú.
- Ashforth, B., & Mael, F. (2001). Identification in work, war, sports, and religion: Contrasting the benefits and risks. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 31(2), 197-222.
- Aubé, C., Brunelle, E., & Rousseau, V. (2013). Flow experience and team performance: The role of team goal commitment and information exchange. *Motivation and Emotion*, 38(1), 120–130.
- Baumann, N. (2012). Autotelic personality. En S. Engeser (ed.). *Advances in Flow Research*.
- Bernardi, N. F., Bellemare-Pepin, A., & Peretz, I. (2018). Dancing to “groovy” music enhances the experience of flow. *Annals of the New York Academy of Sciences*, (1423), 415-426.
- Boyd, J. M., Schary, D. P., Worthington, A. R., & Jenny, S. E. (2018). An Examination of the Differences in Flow between Individual and Team Athletes. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 78(1), 33-40.
- Calvo, T. G., Castuera, R. J., Ruano, F. J. S. R., Vaíllo, R. R., & Gimeno, E. C. (2008). Psychometric properties of the Spanish version of the Flow State Scale. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(2), 660-669.
- Caunt, B.S., Franklin, J., Brodaty, N.E. et al. Exploring the Causes of Subjective Well-Being: A Content Analysis of Peoples’ Recipes for Long-Term Happiness. *J Happiness Stud* 14, 475–499 (2013).
- Cazalilla, J. M. (2016). *Música, cerebro y bienestar*. (Tesis de Maestría). Universidad de Jaén. Departamento de Psicología, Andalucía, España.
- Collins, A. L., Sarkisian, N., & Winner, E. (2009). Flow and Happiness in Later Life: An Investigation into the Role of Daily and Weekly Flow Experiences. *Journal of Happiness Studies* 10(6), 703-719.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, United States: Harper Perennial.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York, United States: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why are we not happy? *American Psychologist*, 54, 821–827
- Csikszentmihalyi, M. & J. Hunter (2003). Happiness in Everyday Life: The Use of Experience Sampling, *Journal of Happiness Studies* 4, pp. 185–199.
- Csikszentmihalyi, M. (2008). El yo evolutivo. *Una psicología para un mundo globalizado*. Barcelona, España: Kairos.
- Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2014). Happiness in Everyday Life: The Uses of Experience Sampling. *Flow and the Foundations of Positive Psychology*, 89–101.
- Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 815–822.
- Csikszentmihalyi, M., & López, N. (2000). *Flow: una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairos.
- Custodio, N., & Cano-Campos, M. (2017). Efectos de la música sobre las funciones cognitivas. *Revista De Neuro-Psiquiatría*, 80(1), 60-69.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). The empirical exploration of intrinsic motivational processes. In *Advances in experimental social psychology*, 13, 39-80. Academic Press.
- Delespaul, P. A. E. G., Reis, H. T., & DeVries, M. W. (2004). Ecological and Motivational Determinants of Activation: Studying Compared to Sports and Watching TV. *Social Indicators Research*, 67(1/2), 129–143.

- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). 11 personality and subjective well-being. *Well-being: Foundations of hedonic psychology*, 213, 180-195.
- Diener, E., & Oishi, S. (2005). The nonobvious social psychology of happiness. *Psychological Inquiry*, 16(4), 162-167.
- Ehret, S., Trukenbrod, A. K., Gralla, V., & Thomaschke, R. (2020). A Grounded Theory on the Relation of Time Awareness and Perceived Valence. *Timing & Time Perception*, 8(3-4), 316-340.
- Elbe, A. M., Strahler, K., Krstrup, P., Wikman, J., & Stelter, R. (2010). Experiencing flow in different types of physical activity intervention programs: three randomized studies. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 20, 111-117.
- Gliem, J. A., & Gliem, R. R. (2003). Calculating, interpreting, and reporting Cronbach's alpha reliability coefficient for Likert-type scales. *Midwest Research-to-Practice Conference in Adult, Continuing, and Community Education*.
- Gouveia, V., & Clemente, M. (2000). O individualismo - coletivismo no Brasil e na Espanha: correlatos sócio-demográficos. *Estudos de Psicologia*, 5(2), 317-346.
- Guo, Y. M., & Poole, M. S. (2009). Antecedents of flow in online shopping: a test of alternative models. *Information Systems Journal*, 19(4), 369-390.
- Hektner, J. M., & Csikszentmihalyi, M. (1996). *A longitudinal exploration of flow and intrinsic motivation in adolescents*.
- Jackson, S. A. y Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a Scale to Measure Optimal Experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 17-35.
- Jackson, S. A., Martin, A. J., & Eklund, R. C. (2008). Long and short measures of flow: The construct validity of the FSS-2, DFS-2, and new brief counterparts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(5), 561-587.
- Kammann, R. (1983). Objective Circumstances, Life Satisfactions, and Sense of Well-being: Consistencies across Time and Place. *New Zealand Journal of Psychology*, 1, 14-22.
- Kent, M. (2006). *The Oxford dictionary of sports science and medicine (3rd edition)*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Mesurado, B. (2008). Validez Factorial y Fiabilidad del Cuestionario de Experiencia Óptima (Flow) para niños y adolescentes. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 1(25), 159-178.
- Mesurado, B., & Richaud, M. C. (2017). The relationship between parental variables, empathy and prosocial-flow with prosocial behavior toward strangers, friends, and family. *Journal of Happiness Studies*, 18(3), 843-860.
- Meza, J. (2013). La experiencia psicológica de flujo y sus posibles aplicaciones. *Revista Universitaria. Universidad Pedagógica Nacional*, 12. Recuperado de <http://educa.upn.mx/convidados/num-12/162-la-experiencia-psicologica-de-flujo-y-sus-posibles-aplicaciones-educativas>
- Nešić, M., Srdic, V., Kovačević, J., & Fratrić, F. (2014). The importance of studying the concept of flow in sport. *Research in Physical Education, Sport and Health*, 3(1), 143-150.
- Panbianco-Warrens, C. (2014). Exploring the dimensions of flow and the role of music in professional ballet dancers. *Muziki: Journal Of Music Research In Africa*, 11(2), 58-78.
- Puterman, E., O'Donovan, A., Adler, N. E., Tomiyama, A. J., Kemeny, M., Wolkowitz, O. M., & Epel, E. (2011). Physical activity moderates effects of stressor-induced rumination on cortisol reactivity. *Psychosomatic Medicine*, 73(7), 604-611.

- Quiroga Murcia, C., Kreutz, G., Clift, S., & Bongard, S. (2010). Shall we dance? An exploration of the perceived benefits of dancing on well-being. *Arts & Health, 2*(2), 149-163.
- Reeve, J. (2010). *Motivación y emoción*. Distrito Federal, México: McGraw-Hill.
- Rodríguez, A. (2009). The story flows on: A multistudy on the flow experience. Departamento de Psicología Evolutiva, Educativa, Social y Metodología. Universitat Jaume I.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology, 52*(1), 141-166.
- Salanova, M., Rodríguez-Sánchez, A. M., Schaufeli, W. B., & Cifre, E. (2014). Flowing Together: A Longitudinal Study of Collective Efficacy and Collective Flow Among Workgroups. *The Journal of Psychology, 148*(4), 435-455.
- Schiffer, L. P., & Roberts, T. A. (2017). The paradox of happiness: Why are we not doing what we know makes us happy? *The Journal of Positive Psychology, 13*(3), 252-259.
- Seligman, M. (2002). *La Auténtica Felicidad*. Barcelona, España: Ediciones B, S. A.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The journal of positive psychology, 1*(2), 73-82.
- Snyder, E. E., & Spreitzer, E. A. (1974). Involvement in sports and psychological well-being. *International Journal of Sport Psychology, 5*(1), 28-39.
- Stavrou, N. A., Jackson, S. A., Zervas, Y., & Karteroliotis, K. (2007). Flow Experience and Athletes' Performance with Reference to the Orthogonal Model of Flow. *The Sport Psychologist, 21*(4), 438-457
- Swann, C., Keegan, R. J., Piggott, D., & Crust, L. (2012). A systematic review of the experience, occurrence, and controllability of flow states in elite sport. *Psychology of sport and exercise, 13*(6), 807-819.
- Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness? Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies, 7*(2), 183-225.
- Tremayne, P., & Ballinger, D. A. (2008). Performance enhancement for ballroom dancers: Psychological perspectives. *The Sport Psychologist, 22*(1), 90-108.
- Vieira, L. F., Balbim, G. M., De Assis Pimentel, G. G., Silva Hassumi, M. Y. S., & Garcia, W. F. (2011). Flow state in climbing and skate downhill practitioners. [Estado de fluxo em praticantes de escalada e skate downhill] *Motriz. Revista De Educação Física, 17*(4), 591-599.
- Walker, C. J. (2010). Experiencing flow: Is doing it together better than doing it alone? *The Journal of Positive Psychology, 5*, 3-11.
- Wilson, E. (2016). *Flow and Performance Competency in Modern and Ballet Dancers*. (Tesis de licenciatura). Scripps College, Claremont Colleges, Estados Unidos.
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology*. Nueva York, Estados Unidos: McGraw Hill Education
- Yamamoto, J. (2015). *Un modelo de bienestar subjetivo para Lima Metropolitana* (Tesis de doctorado). Pontificia Universidad Católica del Perú. Facultad de Psicología, Lima, Perú.
- Yamamoto, J., & Feijoo, A. R. (2007). Componentes énicos del bienestar. Hacia un modelo alternativo de desarrollo. *Revista de Psicología, 25*(2), 197-232.
- Zumeta, L. N., Oriol, X., Telletxea, S., Amutio, A., & Basabe, N. (2016). Collective efficacy in sports and physical activities: Perceived emotional synchrony and shared flow. *Frontiers in psychology, 11*, 1-12.

## Apéndice A

### Invitación al estudio sobre la relación entre el flujo y la felicidad

# Estudio de felicidad y flujo

Dentro del Departamento de Psicología, en la Universidad Católica, estamos desarrollando métodos para mejorar la felicidad y tranquilidad de los peruanos.

Ahora estamos estudiando la relación entre la felicidad y el flujo. El flujo es cuando a uno le encanta una actividad o situación y puede pasar horas trabajando en él con una profunda sensación de bienestar.

Te pedimos que por favor nos ayudes a entender mejor cómo funciona el flujo respondiendo a una encuesta de unos 10 minutos, esto nos ayudará a desarrollar programas para la mejora de la felicidad. No hay respuestas correctas o incorrectas, lo que importa es tu sincera opinión. Este estudio forma parte de la tesis de licenciatura de Psicología Social en la PUCP de Jean Pierre Puertas Martinez .

Muchas gracias por tu colaboración

[Siguiendo](#)

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

El formulario se creó en Pontificia Universidad Católica del Perú. [Denunciar abuso](#)

Google Formularios

## Apéndice B

### Consentimiento informado

# Estudio de felicidad y flujo

\*Obligatorio

## Consentimiento informado

Acepto colaborar con la encuesta de flujo y felicidad. Esta dura unos 10 minutos, será anónima y los resultados se utilizarán con fines de investigación y desarrollo de actividades que promuevan la felicidad en el Perú.

Ante cualquier pregunta, puedes comunicarte con el responsable de la investigación, Jean Pierre Puertas: [jppuertasm@pucp.pe](mailto:jppuertasm@pucp.pe)

Deseo participar \*

Sí

No

[Atrás](#) [Siguiete](#)

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

El formulario se creó en Pontificia Universidad Católica del Perú. [Denunciar abuso](#)

Google Formularios

## Apéndice C

### Ficha de datos sociodemográficos

## Estudio de felicidad y flujo

\*Obligatorio

### Ficha de datos

1. Edad \*

Tu respuesta

---

2. Sexo \*

Masculino

Femenino

---

3. Grado de instrucción \*

Primaria

Secundaria

Técnico

Superior Universitario

Superior Posgrado

---

4. Nacionalidad \*

Peruano (a)

Extranjero (a)

En caso haya marcado que es extranjero (a) que vive en el Perú, ¿Hace cuanto reside en el Perú?

Menos de 6 meses

Más de 6 meses

[Atrás](#) [Siguiente](#)

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

El formulario se creó en Pontificia Universidad Católica del Perú. [Denunciar abuso](#)

Google Formularios

## Apéndice D

### Preguntas cualitativas sobre las actividades de flujo y sus efectos

## Estudio de felicidad y flujo

**\*Obligatorio**

**Lee el texto que se presenta a continuación:**  
El flujo ocurre cuando uno realiza una actividad que disfruta mucho, se concentra tanto que no presta atención a otras cosas. Se olvida por un momento de sus preocupaciones y el tiempo pasa volando o se detiene.  
  
Algunos ejemplos de actividades que producen flujo son el deporte que a uno le encanta, la música o el baile, estar con los buenos amigos, el trabajo que a uno le gusta hacer y pasan las horas sin darse cuenta. Hay muchas actividades que producen flujo además de estas.

¿Qué actividades o situaciones te han llevado a experimentar flujo? Por favor, descríbenos con detalle las actividades o situaciones. \*

Tu respuesta

Por favor, profundiza y cuéntanos en detalle cómo te sentías en esta actividad o situación. \*

Tu respuesta

[Atrás](#) [Siguiete](#)

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

El formulario se creó en Pontificia Universidad Católica del Perú. [Denunciar abuso](#)

Google Formularios

## Apéndice E

### Categorías finales extraídas de las actividades de flujo

Número de categoría	Frecuencia de menciones	Nombre de la categoría	Ejemplos de actividades de flujo mencionadas
Categoría 1	26	Deportes y Actividades Físicas	Cuando realizo alguna actividad deportiva o de aventura que implique salir de mi zona de confort. Por ejemplo, me gusta hacer <i>trekkings</i> de aventura por varios días en la altura.
Categoría 2	25	Estar con Amigos	Generalmente es cuando comparto con mis amigos y te desconectas de todo, hasta de tu teléfono que hoy en día es participe de casi todas tus actividades.
Categoría 3	25	Bailar	Bailar olvidarme de todo el estrés que pueda tener en otras situaciones y pasarla bien con amigos que comparten la misma pasión por el baile, compartir y conocer más personas.
Categoría 4	17	Actividades de Ocio	El hacer Clown, teatro e improvisación. Desde que tengo 11 años me integro a practicar diversas artes escénicas. Trato de mantenerlo como una actividad extra pero importante en mi vida.
Categoría 5	10	Escuchar Musica	Bajar buena música, escuchar música, bailar por horas. Eso me ayuda a desestresarme. Cuando uno está cargado de la rutina y el estrés de la semana, realizar las actividades que te gusta relaja.
Categoría 6	8	Trabajo	Atender a pacientes, estar en la sala de operaciones.
Categoría 7	7	Estudios e investigación	Estar en algunas clases con temas nuevos e interesantes entre otras cuestiones de aprendizaje.
Categoría 8	7	Ver televisión, series y cine	Ver series y películas
Categoría 9	6	Videojuegos	Jugar videojuegos. Cuando realizo esto, siento que hasta me olvido de comer a veces.
Categoría 10	6	Familia	Pasar tiempo con mi familia, eso me produce felicidad y hace que me olvide de mis problemas por un rato, pasar tiempo con personas que realmente quiero y amo.
Categoría 11	6	Pareja	Me gusta estar con mi pareja, pasar tiempo con él o realizar alguna actividad juntos ya sea desde compartir un almuerzo hasta ir a pasear en bicicleta a conocer nuevos lugares.

Categoría 12	6	Actividades creativas	Componer y escuchar música son actividades que me permiten olvidarme de cualquier problema, desarrollar mis sentidos y darle paso a la creación, lo que posteriormente me ayuda a trabajar en otras actividades con mayor eficiencia.
Categoría 13	5	Viajar	Creo que la mayoría de veces en las que he experimentado esta sensación es cuando tengo la capacidad de elegir. Por ejemplo cuando viajo, cuando no es algo obligatorio ni impuesto.
Categoría 14	4	Tocar música	Tocar guitarra. Es algo que me gusta hacer bastante y es muy difícil percatarme de lo que está pasando alrededor.
Categoría 15	4	Cantar	Cantar sola, en <i>jammin's</i> , sin la presión de tener que hacerlo bien cuando, por ejemplo, te pagan por hacerlo.
Categoría 16	3	Leer	Leer en el malecón



## Apéndice F

### Categorías finales extraídas de las sensaciones a partir de las actividades de flujo

Número de categoría	Frecuencia de menciones	Nombre de la categoría	Ejemplos de sensaciones mencionadas
Categoría 1	38	Experiencia autotélica	Me sentía feliz, como si no necesitara más en ese momento, me sentía completo. Quería que ese momento durara por siempre.
Categoría 2	26	Atención y focalización	No me daba cuenta de si había alguna cosa no relacionada a la actividad que dejara de lado. sentía que me enfocaba solamente en lo que estaba haciendo.
Categoría 3	19	Relajación	En un espacio de tranquilidad y paz interior.
Categoría 4	14	Distorsión del tiempo	Sentir que el tiempo se detiene o el tiempo se pasa volando.
Categoría 5	9	Libertad	Siento una suerte de liberación, como soltar energía que llevas guardada dentro, pero también el mismo acto te renueva.
Categoría 6	8	Acompañado	Estando con mis amigas me siento cuidada, siendo escuchada, descargo mucha carga emocional y/o dudas al compartir alguna inquietud o preocupación, cuidándome personalmente me siento linda y segura.
Categoría 7	7	Disminución de la autoconsciencia	Me sentía ensimismado, como si solo quería hacer lo que estaba haciendo sin preocuparme de lo demás.
Categoría 8	5	Crecimiento personal	La satisfacción de los resultados es un gran éxito personal.
Categoría 9	5	Fusión entre la actividad y la consciencia	Me conecto conmigo (es decir, escucho lo que pienso o lo que mi cuerpo hace) estoy en el ahora en el presente.
Categoría 10	5	Metas y objetivos	Me comprometo a cumplir las cosas, tengo objetivos que cumplo feliz, si es un esfuerzo lo paso igual porque al final eso no importa.
Categoría 11	5	Motivación	El solo pensar que hay un montón por explorar en esta actividad y aún no he disfrutado me llena de motivación de no dejar este pasatiempo.
Categoría 12	3	Trascendencia espiritual	En cierto sentido, siento que trasciendo mi ser y es una forma de llenar un vacío existencial que me acompaña siempre. Es una forma de sentir que no soy finita, una forma de no morir.

## Apéndice G

### Lista de verificación sobre la aplicación de los principios éticos en la investigación con seres humanos

Ítems	Ha sido incluido en el proyecto	Ha sido incluido en el o los PCI	No aplica al estudio
<b>Principio de respeto por las personas</b>			
Se ha evaluado la pertinencia de desarrollar un PCI para cada tipo o perfil de participante en la investigación.			
Se ha evaluado la pertinencia de desarrollar un PCI por cada instrumento de recojo de información.			
En caso no sea posible obtener un PCI firmado, se han descrito y justificado procedimientos alternativos de consentimiento informado (por ejemplo: audio, huella, video, etc.). Ver documento: “Compromiso ético para trabajos de campo con poblaciones diferentes”.			
Se informa claramente el propósito de la investigación al participante (considerar el perfil del mismo).			
Se solicita expresamente el consentimiento del participante.			
Se informa al participante que cualquier duda que tenga sobre la investigación será absuelta.			
Se informa al participante que puede retirarse del estudio en cualquier momento y sin perjuicio alguno, así como abstenerse a participar en alguna parte de la investigación que le genere incomodidad (por ejemplo: abstenerse a responder una pregunta de una entrevista).			
En caso los/las participantes requieran alguna forma de tutela (menores de edad), además de los PCI para los tutores, se han desarrollado los respectivos Protocolos de Asentimiento Informado (PAI).			
Se informa al participante si los datos recolectados quedarán disponibles para futuras investigaciones y/o productos derivados de estas (por ejemplo: ponencias, videos, reseñas en blogs, etc.).			
En caso trabaje con participantes de instituciones públicas o privadas (por ejemplo: centros educativos, empresas, hospitales, etc.) y/o información interna de estas, se expone sobre el proceso de autorizaciones necesarias para realizar el trabajo de campo.			

En caso trabaje con comunidades indígenas o campesinas, se explica el proceso de autorización para el trabajo de campo en la localidad.			
<b>Principio de beneficencia y no maleficencia</b>			
Se han evaluado los posibles riesgos para las personas participantes y qué medidas tomará para mitigarlos. Considere que los riesgos pueden ser físicos, psicológicos, económicos, entre otros tipos.			
Se informa a los/las participantes sobre dichos riesgos.			
Se han evaluado los posibles riesgos para los propios investigadores y las medidas adecuadas para mitigarlos (por ejemplo: seguros de salud, contactos en casos de emergencia, normas de seguridad en el laboratorio, etc.).			
<b>Principio de justicia</b>			
Se informa a las personas participantes la forma en que podrán tener acceso a los resultados de la investigación (devolución de resultados). Considere que este proceso debe ser realizado según el perfil del participante y las posibilidades logísticas del investigador.			
<b>Principio de integridad científica</b>			
Se informa o consulta a las personas participantes si su identidad será tratada de manera declarada, confidencial o anónima <sup>(a)</sup>			
Se informa a las personas participantes los procedimientos utilizados para el manejo y cuidado de la información, tiempo de almacenamiento, acceso y/o destrucción de la misma (por ejemplo: “la información obtenida será almacenada en una PC personal al que solo accederán los miembros del equipo por un periodo de cinco años y, luego, será borrada” <sup>(b)</sup> ).			
En caso de técnicas de recolección de información que involucren a terceros (por ejemplo: <i>focus group</i> ), se informa a las personas participantes los procedimientos a seguir respecto a la información dada por terceros. Considere que, en principio, los y/o las participantes deberán guardar confidencialidad de lo dicho por otros/otras participantes en actividades grupales.			
<b>Principio de responsabilidad</b>			
En caso que la investigación se haga en equipo, se ha previsto que todos sus integrantes conozcan estos principios y la forma de aplicarlos en la investigación.			
En caso que la investigación cuente con un(a) asesor(a) y/o esté inscrita en un grupo de investigación, se les nombra explícitamente.			
En caso la investigación involucre manipulación de equipos (por ejemplo: electrónicos, mecánicos, médicos,			

etc.), se ha verificado que se conocen y utilizan los protocolos de seguridad correspondientes.			
Se informa a las personas participantes que para absolver consultas sobre temas de ética de la investigación pueden comunicarse con el Comité de Ética de la Investigación (CEI) al correo electrónico: etica.investigacion@pucp.edu.pe.			

(a) La participación en la investigación es declarada cuando el investigador conoce la identidad del participante y reporta expresamente la misma en la publicación correspondiente. La participación en la investigación es confidencial cuando el investigador conoce la identidad del participante pero no la reporta expresamente. La participación en la investigación es anónima cuando el investigador no conoce la identidad del participante y tampoco la reporta expresamente.

(b) El CEI sugiere que los tesis de licenciatura guarden la información (grabaciones, transcripciones, etc.) por tres años desde la aceptación y publicación de la tesis. Para investigadores en general y tesis de post grado, el CEI sugiere que la información se guarde por al menos cinco años desde la publicación de los productos académicos.

