

ESTADO DE FLOW Y FELICIDAD EN LEÓN GUANAJUATO

González Medina, Luz Virginia Estefanía (1), Reséndiz Rodríguez, Areli (2), Torres Pérez, Fernando (3)

1 [Bachillerato General, Escuela de Nivel Medio Superior Centro Histórico León, Universidad de Guanajuato] | Dirección de correo electrónico: [inrt1109@gmail.com]

2 [Departamento de Psicología, División de Ciencias de la Salud, Campus León, Universidad de Guanajuato] | Dirección de correo electrónico: [areli.resendiz@ugto.mx]

3 [Colegio de Nivel Medio Superior, Escuela de Nivel Medio Superior Centro Histórico León, Universidad de Guanajuato] | Dirección de correo electrónico: [f.torresperez@ugto.mx]

Resumen

El flow es un estado en el cual una actividad absorbe al sujeto y tiene la sensación de que el tiempo se detuvo. De acuerdo con esto se llevó una investigación que consiste en comparar a hombres y mujeres de León Guanajuato con edad laboral, se realizó un consenso basado en la actividad que más se hace que es el trabajo y se basó en la hipótesis de que las mujeres tienen más flow ya que suelen poner más esfuerzo en lo que hacen. Dando como resultado un equilibrio del flow entre hombres y mujeres dado que no hubo diferencias estadísticamente significativas. La hipótesis no fue errónea del todo ya que la muestra fue muy pequeña pero también se descubrió que se debe aprender a fluir: pues muchas de las personas no alcanzan este estado en su trabajo, al hacer esta investigación también se realizó una encuesta para la medición de la felicidad ya que es un resultado del estado flow, así se pudo dar cuenta que se requiere hacer talleres para dar a conocer como aprender a fluir y para futuras investigaciones se deben llevar a cabo con muestras mayores y con otras variables como salud mental y optimismo.

Abstract

Flow is a state in which an activity absorbs the subject and has the feeling that time stopped. According to this research that is to compare men and women of León Guanajuato working age took, based on the activity that made it work and was based on the assumption that women have consensus it was made more flow as they tend to put more effort into what they do. Resulting in a flow balance between men and women because there were no statistically significant differences. The hypothesis was not wrong at all because the sample was very small but was also discovered to be learned to flow: because many people do not reach this stage in their work, making this research a survey for the measurement was also performed of happiness as it is a result of the state flow and could account required to workshops to learn how to learn to flow and further research should be carried out with larger samples and other variables such as mental health and optimism.

Palabras Clave

Flow; Psicología Positiva; Felicidad; Pasión; Trabajo.

INTRODUCCIÓN

La psicología positiva es un estudio científico de las experiencias positivas, de los rasgos individuales positivas y de las instituciones que facilitan su desarrollo. Dejando de ser pseudociencia con la creación de los tres pilares que son primer pilar emociones positivas, el segundo compromiso y el tercero la vida con significado estas rutas son propicias de la felicidad. La segunda tiene que ver con el compromiso: el placer se deriva del compromiso con la tarea efectiva y con la capacidad de experimentar el *Flow* (o *Fluir* en español). [1]

En esta investigación trataremos al *Flow* que responde a la pregunta que varios investigadores se han hecho en base a la misma *¿Qué hace que una vida sea plena y cuáles son los caminos para lograrlo?*

El estado de *Flow* se obtiene cuando una actividad absorbe al sujeto y tiene la sensación de que el tiempo se detuvo. El *Flow* no se da de primera mano como en las emociones positivas, sino que exige trabajo y esfuerzo. El *flow* examina el proceso de conseguir felicidad gracias al control de nuestra vida interna. [1]

Este concepto ha sido útil para los psicólogos que estudian la felicidad, la satisfacción vital y la motivación intrínseca; para los sociólogos que ven en él lo opuesto a la anomia y a la alineación, así como en distintas áreas. Algunos han extendido las implicaciones del flujo intentando comprender la evolución de la humanidad. [2]

El *flow* es entonces el camino hacia una vida placentera e indica porque hay un desequilibrio en nuestra sociedad, así como por que las personas no llegan a tener una vida plena; considerando que se debe conocer este importante aspecto en nuestras vidas para poder ser felices.

El objetivo en esta investigación es demostrar que las personas en edad laboral (mayores de 18 años) de León Guanajuato deben *Fluir* en sus trabajos. Ya que la mayor parte del tiempo, la población, la dedica a trabajar.

En esta investigación se llevó a cabo un consenso en la ciudad Leon entre la variables de hombre y

mujeres para demostrar la siguiente hipótesis: Las mujeres mayores de 18 años en León Guanajuato *Fluyen* más que los hombres; pues se cree que estas se van más hacia las emociones y hacen mayor esfuerzo que los hombres al hacer las tareas diarias de la vida.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizaron encuestas a la población de León Guanajuato, en edad laboral (mayores de 18 años), estas encuestas se diseñaron de acuerdo a las actividades principales que realiza al población, de acuerdo a lo descrito por Csikszentmihalyi (2007) y basándonos en ello.

Se analizaron las variables de sexo y ocupación.

Se aplicaron encuestas a 97 personas de las cuales son 38 hombres y 59 mujeres, estudiantes y trabajadores para la medición de la felicidad; y trabajadores para medir el *flow*, las encuestas aplicadas fueron de tipo Likert con 5 opciones de respuesta que van de nada a mucho, con 40 reactivos.

Los resultados del consenso se analizaron en el software SPSS (IBM, versión 22.0) y se compararon para medir las diferencias cuantitativamente.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se realizaron análisis de frecuencia, medidas de tendencia central y de dispersión para los datos sociodemográficos y puntajes de *flow*. Para identificar las diferencias entre los niveles de *flow* y felicidad de los participantes fue necesario correr pruebas t-Student para muestras independientes.

Se aplicó el instrumento a 97 participantes, la mayoría del sexo femenino (61%), 39% masculino; son 51% estudiantes; mientras que el 48% son trabajadores. En cuanto a los puntajes de felicidad y *flow* e identificar las diferencias por sexo y ocupación no se encontraron diferencias estadísticamente significativas por medio de la prueba t-Student. Obteniendo puntajes en felicidad de $M=3.92$, $DE=0.53$ para estudiantes; mientras que para trabajadores de $M=3.98$, $DE=0.84$. Para

los puntajes de flow se obtuvieron por sexo, obteniendo $M=7.47$, $DE=2.30$ para los hombres; mientras que, en mujeres $M=7.55$, $DE=1.34$.

Al hacer el análisis de los resultados obtenidos en esta investigación se observa que no existen datos estadísticamente significativos; sin embargo, al analizar los puntajes promedio se puede observar que tanto las mujeres como los hombres en edad laboral de la ciudad de León Guanajuato se mantienen igual en la manera de *Fluir*, se observan puntajes elevados en el flow al realizar actividades no importa el sexo de los participantes.

En cuanto a los puntajes de felicidad por ocupación se observan puntajes similares en cuanto a los estudiantes y ligeramente elevados en los trabajadores, pero no es estadísticamente significativa dicha diferencia.

Como en el libro aprender a fluir. Csikszentmihalyi (2007) en donde se hace referencia sobre las actividades que la gente realiza deben estar orientadas mayormente a la felicidad del hombre que no se da de la nada sino en base al esfuerzo y trabajo.

Así como la población leones debe aprender a fluir para tener mayor felicidad ya que varios de ellos no le dan importancia por varias razones: porque no se conoce este concepto y la manera de desarrollar lo en su vida, porque no se aplica a sus trabajos pues solo se ve como una fuente de mantenimiento entre otras cosas.

Tabla 1:

Estadísticas de grupo

		Número de personas	Media	Desviación estándar
Felicidad	Trabajador	47	3.98	0.84
	Estudiante	49	3.92	0.53
Flow	Hombre	19	7.47	2.30
	Mujer	37	7.55	1.34

CONCLUSIONES

El flow es un estado que está relacionado con una vida comprometida de virtudes y habilidades personales que deben reconocer las personas para así poder encontrar el equilibrio entre las aptitudes con las que se cuenta y las características que requiere la tarea teniendo así un placer cuando se logra llevar a cabo dicha tarea que llega hacer del agrado total de individuo manteniéndolo feliz.

Unas de las limitaciones de la investigación fue el tiempo con que se contó, así como la disposición de las personas al responder las encuestas.

Se debió ampliar la muestra y relacionarlo con más variables también tener en cuenta el lugar y horario de la aplicación de dichas encuestas.

AGRADECIMIENTOS

A la universidad de Guanajuato por el financiamiento de la investigación y la aplicación de esta, a mi asesora Reséndiz Rodríguez Areli por el apoyo logístico, colaboración y asesorías para todo lo que la investigación requirió, a mi tutor Torres Pérez Fernando por el apoyo logístico, colaboración y guiarme en toda la investigación.

Les agradezco por que hicieron posible el trabajo de esta investigación.

REFERENCIAS

- [1] Lupano Perugini, M. L., & Castro Solano, A. (2010). Psicología Positiva: Análisis desde su surgimiento. *Ciencias Psicológicas*, 4(1), 43-56.
- [2] Csikszentmihalyi, M. (2008). *Fluir (flow)* (13th ed.). Buenos Aires.