



FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES

El Estado de Flow en Personas Mayores

Estudiante: Eduardo Aguirre

Legajo: 30922

Directora: Benítez, María Florencia

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciado en Psicología

2025

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN
PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO
DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del RIUFLO. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial - compartir igual 4-0 internacional y siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra:

A partir del día de la fecha de aprobación del TFI []

A partir de otra fecha, especificar: ... / 2025 / ...

Lugar y fecha: San Carlos de Bariloche, 03 de Febrero de 2025

Firma y aclaración del autor:



Eduardo Aguirre

Índice

El Estado de Flow en Personas Mayores	3
Resumen.....	3
Introducción	4
1. Delimitación del objeto de estudio.....	4
1.2. Justificación	8
1.3. Objetivos	9
1.3.1. Objetivo General.....	9
1.3.2. Objetivos Específicos.....	9
1.4. Hipótesis de Investigación	10
2. Estado del Arte.....	11
3. Marco Teórico	21
3.1. Personas Mayores	22
3.1.1. Aproximación al concepto de Personas Mayores	22
3.1.2. Teorías del desarrollo humano.....	24
3.1.3. Envejecimiento Activo.....	29
3.2. Flow	33
3.2.1. Concepto y Componentes	33
3.2.2. Flow como una Experiencia Multifacética y Óptima	35
3.2.3. Flow en la Vida Diaria	42
3.2.4. En busca de una definición Integrada del Flow	44
3.2.5. El Flow y su Lado Oscuro	47
4. Método	49
4.1. Fuentes de Acceso a la Información y palabras clave	50
4.2. Categorías de análisis	52
5. Resultados	53
6. Síntesis y Conclusión	57
7. Aportes y contribuciones de la investigación.....	64
8. Limitaciones de la Investigación.....	67
9. Líneas de Investigación Futuras	69
10. Propuesta de Intervención	71
11. Referencias Bibliográficas.....	73

El Estado de Flow en Personas Mayores

Resumen

Este trabajo de investigación se fundamenta en una revisión bibliográfica sistematizada que examina cómo la experiencia de flow en personas mayores puede reforzar el envejecimiento activo. Situado en el marco de la Psicología Positiva, este estudio busca superar los estigmas tradicionalmente asociados con la vejez, ofreciendo un análisis de la literatura existente sobre flow y envejecimiento activo. La metodología guía la investigación, facilitando identificar lo conocido y lo desconocido sobre el tema elegido, permitiendo una evaluación crítica de investigaciones previas y justificando la necesidad de nuevas investigaciones; lo cual permite informar sobre la práctica y estimular el debate académico. La investigación destaca la relevancia de promover políticas públicas y prácticas inclusivas que integren y complementen la experiencia de flow con el envejecimiento activo para dar respuesta a las necesidades actuales de las personas mayores, atendiendo al cambio demográfico global reflejado en la "pirámide de población invertida". Además, se alinea con la Década del Envejecimiento Saludable 2021-2030, promovida por las Naciones Unidas, y subraya el potencial del flow para aumentar la autonomía y el bienestar en la vejez. Este trabajo identifica actividades, diferencias sociodemográficas y experiencias subjetivas que facilitan el flow, buscando así empoderar a las personas mayores, dotar de herramientas a los profesionales de la salud y brindar conocimiento a la sociedad civil en pos de fomentar un envejecimiento activo y saludable.

Palabras clave: Envejecimiento Activo, Personas Mayores, Flow.

Introducción

1. Delimitación del objeto de estudio

El presente trabajo de investigación tiene por objetivo revisar la literatura existente sobre cómo la experiencia de flow sucede en las personas adultas y refuerza el envejecimiento activo. La metodología se presenta como una revisión bibliográfica sistematizada que recoge y analiza estudios previos y teorías relevantes en el campo; y se encuentra enmarcado dentro de las psicologías centradas en el desarrollo de los talentos, fortalezas y virtudes en general, y de la Psicología Positiva en particular, entendida esta como una rama de la Psicología, que puede ser definida como el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos y de las instituciones que facilitan su desarrollo, siendo el funcionamiento psíquico óptimo su objeto de estudio (Kerman, 2015, pp.257- 258).

Abraham Maslow¹, en su libro *Motivación y Personalidad* (1954), introdujo el término Psicología Positiva y Martín Seligman² es el autor más reconocido en sistematizar con criterio científico y darle status como una rama de la Psicología, a través de su modelo PERMA³ (2011, pp. 5-9), siendo este uno de los modelos más aceptados sobre el florecimiento humano (Gil Salinas, 2015, p. 64). Muchos otros autores y profesionales se desarrollaron y lo siguen haciendo bajo esta óptica; igualmente, se coincide con Fernández Ríos (2008, pp 162-163) en que considerar los supuestos básicos de la Psicología Positiva como algo novedoso evidencia un desconocimiento de la historia filosófico-antropológico

¹ Abraham Maslow (Nueva York, 1908-California, 1970) Psicólogo, pionero de la Psicología humanista, perteneciente a la tercera fuerza o Revolución de la Psicología.

² Martín Seligman, nació el 12 de Agosto de 1942. Es psicólogo y escritor estadounidense, padre de la Psicología Positiva, director del departamento de Psicología de la universidad de Pensilvania.

³ Acrónimo que corresponde a las siglas de cada uno de los factores, en inglés, que forman el modelo: **P**ositive **E**motions, **E**ngagement, **P**ositive **R**elationships, **M**eaning y **A**ccomplishment. Su traducción al Español es: Emociones Positivas, Implicación, Relaciones Positivas, Significado y Logro.

existencial del pensamiento clásico como también de sus antecedentes inmediatos, lo que sí se destaca son los esfuerzos actuales por ajustarse a los criterios científicos de la época (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000, p.13).

Dentro de este marco conceptual, surge la figura de Mihaly Csikszentmihalyi⁴ creador del término flow, también referido como “experiencia óptima”, que puede ser definida como un estado en el que una persona está completamente inmersa en una actividad, sin conciencia reflexiva de sí misma, donde nada más parece importarle, pero con una profunda sensación de control (Csikszentmihalyi, 1975, pp.36-38).

Csikszentmihalyi describe la experiencia óptima:

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, incluso aunque la actividad que realizan sea difícil o peligrosa (Csikszentmihalyi, 1997, p. 115).

El párrafo anterior representa con claridad que el estado de flow es un constructo multifacético (Moneta, 2021), lo que significa que está compuesto por varios elementos interrelacionados, los cuales serán descritos a lo largo de este trabajo. Pero, como

⁴ Mihaly Csikszentmihalyi (Italia, 1934 – Estados Unidos, 2021) Fue director del departamento de Psicología de la Universidad de Chicago y uno de los más importantes investigadores en el tema de la Psicología Positiva.

denominador común, Csikszentmihalyi resalta la importancia de desarrollar una personalidad positiva, entendida esta como aquella que no espera a estar bien para hacer uso de sus potencialidades sino que hace uso de ellos para estar bien (Kerman, 2015). Una personalidad positiva, también entendida como una personalidad autotélica, es aquella que puede transformar la experiencia ordinaria en experiencia óptima o flow, ya que “si continuamos ignorando lo que nos hace felices, aquello que hace nuestra vida disfrutable, estamos ayudando activamente a las fuerzas perpetrantes deshumanizadoras que están ganando momentum día tras día” (Csikszentmihalyi, 1975, p.197).

Csikszentmihalyi comenzó sus investigaciones centrándose en aquellas actividades que consideraba más propicias para experimentar el estado de flow y trabajaba con las personas que realizaban tales actividades: ajedrez, deporte, arte, música, entre otras. Luego, expandió sus investigaciones a la vida diaria, donde investiga sobre las múltiples actividades que realiza el ser humano, desde actividades relacionadas a lo laboral como aquellas relacionadas con el ocio, para las cuales definía su muestra con personas de distintos rangos etarios y condiciones socioculturales (Csikszentmihalyi, 1997). Investigaciones que en el transcurso de estos años se multiplicaron por numerosos y reconocidos investigadores que continúan con la antorcha que encendió Mihaly, destacándose el libro titulado “Advances in flow Research⁵” como una de las evidencias más notorias de estos progresos. Este trabajo se centra en la población de personas mayores, siguiendo la teoría del ciclo vital y bajo una perspectiva del envejecimiento activo. Desde la teoría del ciclo vital se considera que hay desarrollo en toda la vida, no solo hasta la adolescencia (Izquierdo Martínez, 2007; Urbano et al, 2014; Villar Posada, 2010).

⁵ Advances in flow research, segunda edición, editorial Springer, 2021. Por el momento solo existe la edición en inglés. La traducción del título es: Avances en la investigación del flow

La Convención interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas mayores (2015) ratificada en Argentina en el 2017 define a la persona mayor como “aquella de 60 años o más”, y entiende la vejez “como construcción social de la última etapa del curso de vida” y al envejecimiento como un “proceso gradual” (2015, pp .3-5).

Este trabajo se posiciona bajo el concepto del envejecimiento activo para abordar esta etapa del ciclo vital, recuperando una mirada longitudinal, donde se estudian personas a lo largo del tiempo y dando cuenta que en la vejez no todo es pérdida, como lo definía la perspectiva tradicional a través de un corte de análisis transversal ya que estudiaba, por un lado un momento dado y por otro se comparaba jóvenes junto a personas que transitaban la vejez, reproduciendo un estereotipo ligado a esta etapa como infeliz, malhumorada, depresiva y pesimista.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el envejecimiento activo como:

El proceso en que se optimizan las oportunidades de salud, participación y seguridad a fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen. El envejecimiento activo se aplica tanto a individuos como a los grupos de población. Permite a las personas realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesitan asistencia (OMS, 2002, p. 6).

Este trabajo resalta la convergencia que existe entre envejecimiento activo y la psicología en la promoción del bienestar y la calidad de vida en la vejez. Mientras el envejecimiento activo enfatiza la participación activa, la salud y el bienestar social para mantener la funcionalidad y el propósito en la vida adulta mayor, la psicología positiva del

flow aporta un marco conceptual que potencia las fortalezas individuales, la resiliencia, el optimismo y el sentido de propósito, factores cruciales para un envejecimiento activo. Esta sinergia permite desarrollar intervenciones que no solo previenen la disminución funcional, sino que también fomenten el florecimiento personal y el bienestar subjetivo, llevando a una experiencia de envejecimiento más plena y significativa (Zhu, 2019; Cambero Rivero y Baigorri Agoiz, 2019; OMS, 2002; OEA, 2015).

1.2. Justificación

Este trabajo encuentra su justificación en la necesidad de superar los estigmas negativos asociados con la vejez, presentando el estado de flow como una vía para promover el envejecimiento activo. El objetivo es analizar la literatura existente sobre cómo la experiencia de flow en las personas adultas impacta en el envejecimiento activo, para ofrecer conocimiento valioso que guíe el desarrollo de políticas públicas y prácticas inclusivas, y dotar a profesionales de la salud en particular y a la sociedad en general de herramientas para satisfacer las necesidades actuales de las personas mayores.

El aumento global de la población mayor está transformando la tradicional estructura demográfica, modificando la pirámide poblacional hacia una forma más equilibrada, conocida como “revolución demográfica” o “pirámide de población invertida” (OMS, 2002, pp. 3 y 22). Según el *Nuevo Mapa de la Vida* del Centro de Longevidad de la Universidad de Stanford⁶, vivir hasta los 100 años se volverá común para mediados de este siglo, continuando la notable tendencia de aumento de la esperanza de vida observada desde 1900 (Stanford Center on Longevity, 2022). Aunque las tasas de esperanza de vida varían entre países, la tendencia global se mantiene al alza. En Argentina, por ejemplo, es de 78,15 años,

⁶ Laura L. Carstensen es la directora fundadora del Centro de Longevidad de la Universidad de Stanford y una de las pioneras en las investigaciones sobre la perspectiva de un envejecimiento activo y saludable desde la óptica de la Psicología Positiva, desarrollando la teoría de la Selectividad Socioemocional.

siendo de 81,4 años para las mujeres y de 74,9 años para los varones y se proyecta que para el 2040 la esperanza de vida al nacer sea de 81,58 para ambos sexos, 84,7 para mujeres y 78,4 para varones (PAMI y SAGG, 2023). La OMS proyecta que “el porcentaje de habitantes mayores de 60 años casi se duplicará entre 2015 y 2050” (OMS, 2015, p. 44).

Una dimensión adicional que refuerza la relevancia de este trabajo es la proclamación de la Década del Envejecimiento Saludable 2021-2030 por la Asamblea General de las Naciones Unidas (2020). Esta iniciativa global busca construir una sociedad inclusiva para todas las edades, donde las personas puedan disfrutar de una vida larga y saludable. La propuesta aúna esfuerzos de gobiernos y la sociedad civil para mejorar la vida no solo de las personas mayores, sino también de sus familias y comunidades. Las áreas de enfoque incluyen transformar la visión que tenemos sobre el envejecimiento; asegurar que las comunidades promuevan las capacidades de las personas mayores mediante entornos amigables; ofrecer una atención integral centrada en la persona; y garantizar el acceso a cuidados a largo plazo para quienes lo necesiten.

Por lo antes referido, es que resulta relevante investigar sobre cómo la experiencia de flow en personas mayores impacta en el envejecimiento activo; y al proporcionar una comprensión profunda de la convergencia que existe entre ambos conceptos, ofreciendo pautas para crear estrategias que faciliten un envejecimiento pleno y satisfactorio, se contribuye en la elaboración de las modificaciones sociales y políticas necesarias para abordar los desafíos de una población que vive hasta edades más avanzadas

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Analizar la literatura existente sobre cómo la experiencia de flow en las personas adultas impacta en el envejecimiento activo.

1.3.2. *Objetivos Específicos*

- Identificar las actividades asociadas con la inducción del estado de flow en adultos mayores.
- Describir cómo las diferencias sociodemográficas, como la edad, el género y el contexto cultural, afectan la experiencia de flow y la posibilidad de envejecimiento activo en personas mayores.
- Reconocer las estrategias en políticas públicas y programas comunitarios donde se facilita y acompaña a la experiencia de flow repercutiendo en el envejecimiento activo de personas mayores.
- Identificar variables que favorecen y sostienen la experiencia de flow en personas mayores.

1.4. Hipótesis de Investigación

- La experiencia de flow en adultos mayores está asociada con un envejecimiento activo.
- Existen diferencias significativas en la experiencia de flow en función de variables sociodemográficas, como la edad y el género, entre los adultos mayores.
- La promoción de actividades y el desarrollo de políticas públicas que favorecen el estado de flow, conducen a un envejecimiento activo.
- Los profesionales de la salud que se forman en la experiencia de flow tienen recursos necesarios para favorecer su desarrollo en personas mayores.

2. Estado del Arte

El Estado del Arte consta de diez investigaciones, cuyo foco principal se articula con el estado de flow en personas mayores, y se organiza comenzando con las autoras argentinas Belén Sabatini y Claudia J. Arias, destacando su nacionalidad, la actualidad de sus investigaciones, como también el hecho de ser pioneras en investigar el flow en personas mayores en nuestro país; se recuperan tres trabajos, de los cuales dos de ellos fueron realizados en conjunto por ambas autoras (Sabatini y Arias, 2019; Arias y Sabatini, 2010b) y un tercer estudio realizado por Sabatini (2015); éstos, a su vez, sintetizan y retoman muchos trabajos anteriores, realizados por ellas mismas a lo largo de su carrera como investigadoras. También se incluyen los dos últimos trabajos, previos a su fallecimiento, de Csikszentmihalyi, donde se reconoce al autor que creó el concepto del flow y se aprecia la evolución y actual estado de dicho constructo. A continuación, se encontrará el trabajo de investigación realizado en la Escuela de Psicología de la Universidad de Minho, Portugal en donde se revisa la literatura que explora la experiencia de flow en el desarrollo humano. Finalmente, se sucederán cuatro trabajos exploratorios que presentan actividades específicas y estructuradas para evaluar el estado de flow en personas mayores, pudiendo reconocer su incidencia en dicha experiencia.

Sabatini y Arias (2019), docentes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata (UNMDP) y principales investigadoras sobre las variables personas mayores y estado de flow en Argentina, el cual se encuentra enmarcado en el contexto de la Psicología Positiva y analiza la relación entre las experiencias de flow y el bienestar psicológico en adultos mayores, específicamente en la ciudad de Mar del Plata. Este trabajo se presenta en el Segundo Congreso Internacional de investigación realizado en el mes de noviembre del 2019 en nuestro país, en donde disertan sobre un trabajo exploratorio previo realizado por ellas (Sabatini, Arias, 2009 a), basado en una muestra de 80 individuos,

entre 60 y 89 años, el cual se enfoca en comprender si este tipo de experiencias, caracterizadas por una completa concentración y absorción en una actividad, están presentes en la vejez y cómo se vinculan con la calidad de vida.

Se utilizó una técnica de muestreo no probabilístico por conveniencia y la información se recolectó de manera oral e individual, a través de tres instrumentos: Cuestionario de datos sociodemográficos, Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A y el Cuestionario de Experiencias de Fluidez. Los resultados de este estudio revelan que las experiencias de flow, aunque no son tan frecuentes como en poblaciones más jóvenes, sí se encuentran presentes en un porcentaje significativo de adultos mayores, tanto en su forma completa como incompleta. Las autoras observaron que la vivencia de flow, ya sea en mayor o menor grado, se asocia con niveles de bienestar psicológico más elevados en las dimensiones de aceptación/control, autonomía, vínculos, proyectos y el bienestar general, lo cual refuerza la idea de que promover experiencias de flow en adultos mayores podría ser una estrategia valiosa para fomentar su bienestar y calidad de vida.

El trabajo de investigación de Sabatini (2015) publicado en la Revista Kairós Gerontología, de la ciudad de San Pablo, Brasil; y titulado *Aspectos positivos en la vejez. Cuestiones teóricas* (pp.133-147), es una revisión teórica que se centra en analizar y sintetizar la información existente sobre la experiencia de flow, sin recopilar datos nuevos. Reflexiona sobre la presencia de experiencias de flow en la vejez, describe los hallazgos de investigaciones que se han realizado, principalmente las diferencias por edad y género que se han encontrado, y analiza las posibilidades de desarrollar experiencias de flow en este grupo etario. Concluye que la fluidez es un estado psicológico importante, que no se limita a la juventud, y que tiene el potencial de contribuir a una vejez más plena y satisfactoria, resaltando la importancia de desarrollar estrategias para facilitar la vivencia de experiencias

de flow en las personas mayores, especialmente a través de actividades que sean desafiantes y gratificantes, y que coincidan con sus habilidades.

El estudio de Arias y Sabatini (2010b) titulado *Experiencias de fluidez y vejez: Revisión de diversos hallazgos de investigación*, publicado en la Revista de Psicología da IMED, realiza una revisión metateórica de investigaciones llevadas a cabo en Argentina sobre la presencia de experiencias de flow en adultos mayores y su relación con el bienestar psicológico. Las autoras analizan tres trabajos previos que aportan datos valiosos sobre esta temática.

Por ejemplo, en el estudio exploratorio de Sabatini y Arias (2009 b) se examinó una muestra de 60 participantes compuesta por 30 adultos jóvenes (de 30 a 45 años) y 30 adultos mayores (de 60 a 75 años). Los hallazgos mostraron que las experiencias de flow eran similares en ambos grupos de edad; sin embargo, las fuentes de estas experiencias diferían. Mientras que los adultos mayores destacaron el placer y el disfrute que la actividad les brindaba, los adultos jóvenes enfatizaron la concentración necesaria para lograr estas experiencias. Avanzando en esta línea de investigación, Sabatini y Arias (2010a) ampliaron su muestra a 120 participantes divididos en 60 personas mayores jóvenes y 60 personas mayores. En este estudio, se profundizaron las diferencias por edad, encontrando que las experiencias de flow completas predominaban en el grupo de participantes de 70 a 79 años (personas mayores), mientras que las experiencias de flow incompletas eran más frecuentes en el grupo de 60 a 69 años (personas mayores jóvenes). Por otro lado, el trabajo de Sabatini y Zariello (2010) analizó la presencia de experiencias de flow en relación al género, estudiando a 160 adultos mayores, 80 de 60 a 69 años y 80 de 70 a 79 años. Este estudio reveló que la vivencia de fluidez, tanto completa como incompleta, sucedía en porcentajes similares entre las mujeres y los hombres; las mujeres encontraban primariamente la experiencia de flow en actividades domésticas mientras que los hombres en actividades de

ocio; las mujeres interrumpieron en mayor medida la experiencia de flow por otra actividad que debían hacer a diferencia de los hombres que llegaban a la finalización de la actividad; Además, se observó que la distracción a menudo interrumpe las experiencias de flow en ambos grupos de edad, siendo esto más frecuente en el grupo de 60 a 69 años.

La revisión de Arias y Sabatini (2010b) concluye que las experiencias de flow no son exclusivas de la juventud; también están presentes en los adultos mayores, aunque con características y frecuencias que pueden variar. Este estudio subraya la importancia de considerar las diferencias en la vivencia del flow según la edad y el género, además de la necesidad de investigar más a fondo la relación entre las experiencias de flow y la calidad de vida en adultos mayores. Este aspecto resulta crucial para desarrollar estrategias que fomenten un envejecimiento positivo y satisfactorio.

Luego de estos tres trabajos, en donde las autoras argentinas muestran los resultados obtenidos en años de trabajo, destacando el bienestar psicológico que aumenta con la experiencia de flow, como también el tipo de actividades y las diferencias socioambientales que influyen en dicha experiencia, se continúa con dos trabajos del equipo liderado por Csikszentmihalyi, en donde se podrá reconocer el estado actual del constructo flow, creado por él.

El estudio de Tse, Nakamura, y Csikszentmihalyi (2019), denominado *Beyond challenge-seeking and skill-building: Toward the lifespan developmental perspective on flow theory*, realizado en el Centro de Investigación de Calidad de Vida de la Universidad de Claremont, California, Estados Unidos, se basa en una revisión de la literatura sobre la experiencia del flow y su relación con el desarrollo humano, proponiendo un nuevo enfoque para la teoría del flow incorporando la perspectiva del desarrollo a lo largo de la vida.

El objetivo principal del estudio es ampliar el modelo tradicional de la teoría del flow, que se centra en el crecimiento de las habilidades, para incluir la dinámica del desarrollo a lo

largo de la vida, teniendo en cuenta las pérdidas que se experimentan con el envejecimiento. Se propone un nuevo modelo que reconoce que las personas se enfrentan no solo al crecimiento, sino también al mantenimiento de las habilidades y a la regulación de las pérdidas, en especial en edades avanzadas. Los autores encuentran que existen varias respuestas a las pérdidas de habilidades, entre las que se encuentran: el mantenimiento continuo del flow, la búsqueda de nuevas fuentes de flow y las respuestas compensatorias no relacionadas con el flow. Además, se identifican varios factores que pueden moderar la efectividad de estas respuestas, incluyendo: el valor inicial del objetivo original, la disponibilidad y el valor de los objetivos alternativos, los recursos y el apoyo, y la personalidad autotélica.

El estudio concluye que la teoría del flow debe ser revisada para incorporar la dinámica del desarrollo a lo largo de la vida, y se propone un modelo actualizado que integra las respuestas a la pérdida de habilidades al modelo tradicional. Los autores también señalan que las personas con una personalidad autotélica (que disfrutan de la actividad por sí misma) tienen más facilidad para encontrar y mantener la experiencia del flow.

Tse, Nakamura y Csikszentmihalyi (2022) realizaron en Estados Unidos, un trabajo de investigación cuantitativo que se basa en dos estudios separados. El objetivo es investigar la relación entre la edad y las experiencias de flow en la edad adulta y evaluar la hipótesis de la continuidad, que establece que las personas están motivadas a mantener un alto nivel de experiencias de flow a lo largo de la vida. El estudio se basa en dos muestras diferentes: la muestra primera se compone de 1.162 adultos (de entre 30 y 80 años), donde los datos se recopilaron a través de un estudio longitudinal sobre el desarrollo humano y el envejecimiento, a través de encuestas que se administraron a los participantes en diferentes momentos del tiempo. La segunda muestra se compone de 390 adultos (de entre 20 y 82 años) que participaron en un estudio transversal online.

Los resultados de ambos estudios mostraron una relación mínima entre la edad y las experiencias de flow; asimismo, no se encontraron diferencias significativas en la frecuencia o el tipo de actividades de flow que experimentaban las personas de diferentes edades. Por lo tanto, se indica que la edad no es un factor importante que influya en la experiencia de flow en la edad adulta, apoyando la hipótesis de la continuidad, que establece que las personas están motivadas a mantener un alto nivel de experiencias de flow a lo largo de la vida, incluso en la edad adulta. Esto significa que las personas, incluso en la vejez, pueden experimentar experiencias de flow y beneficiarse de sus consecuencias positivas, como el bienestar y el crecimiento personal.

Otro trabajo de investigación realizado en Portugal, por las psicólogas Freire, Gissubel, Tavares y Teixeira (2021), el cual consiste en una revisión de la literatura que explora la experiencia de flow en el desarrollo humano. Se basa en un enfoque ecológico y del desarrollo, siendo el objetivo principal analizar la experiencia de flow a través del ciclo vital. El estudio presenta evidencia empírica de que la experiencia de flow juega un papel fundamental en la promoción del desarrollo humano positivo, en la reducción de la psicopatología y en la mejora de la salud mental y el bienestar.

Las autoras concluyen que la experiencia de flow es un concepto crucial para entender el desarrollo humano y promover el desarrollo óptimo en las distintas etapas del ciclo vital en general y en la vejez en particular, donde encontraron que más que las características propias de la actividad, es el significado atribuido a la actividad lo que es central para alcanzar la experiencia de flow en esta edad, junto con tener la posibilidad de elegir algunas características de la actividad y establecer metas para ella.

De aquí en adelante, se hará referencia a cuatro trabajos exploratorios, que miden la experiencia de flow en personas mayores en una actividad concreta y estructurada, comenzando por la Eúritmia Dalcórze en personas mayores del país de México; siguiendo

con el trabajo sobre el ocio activo en personas mayores de Taiwán; luego, el estudio el uso de redes sociales en personas mayores del Corea del Sur y, por último, el uso de juegos terapéuticos para la prevención de caídas en personas mayores de Alemania, Australia y España.

Treviño y Álvarez-Bermúdez (2018) realizaron una investigación en Nueva León, Monterrey, México, cuantitativa, cuasi-experimental cuyo objetivo principal fue evaluar la eficacia de una intervención de ocho semanas basada en Eurytmia Dalcroze (DE) para inducir un estado de flow en una muestra de personas mayores, la cual incluyó 60 participantes, divididos en tres grupos experimentales y un grupo de control.

Se utilizaron las versiones en español de la Escala Corta de Disposición al flow (SDFS-2) y la Escala Corta del Estado de flow (SFSS-2) para medir el estado de flow antes y después de la intervención. Los resultados del análisis estadístico mostraron que la intervención DE fue parcialmente eficaz para inducir un estado de flow en la muestra de personas mayores. Las estadísticas descriptivas mostraron diferencias positivas en el resto de los factores después de la intervención.

El estudio concluyó que la música y el movimiento pueden ser herramientas útiles para facilitar experiencias de flow y así mejorar el bienestar y promover el desarrollo personal de las personas mayores. También resalta la importancia de considerar la diversidad socioeconómica al diseñar investigaciones con personas mayores.

Chang (2017) realizó en Taiwán una investigación cuantitativa, transversal, que tiene por objetivo entender cómo los jubilados alcanzan la experiencia de flow a través de la participación en actividades de ocio e investiga la influencia de factores como el tipo de actividad, las diferencias individuales y los comportamientos de participación en la experiencia del flow.

El estudio se basó en una muestra de 20 jubilados, la cual se reclutó mediante un muestreo en cadena (snowball sampling). Los participantes eran en su mayoría de sexo femenino (50%), estaban casados (75%) y tenían una educación superior (75%); la mayoría de ellos eran funcionarios públicos (50%) con pensiones regulares, lo que sugiere una situación económica estable. Los datos se recolectaron a través del Método de Muestreo de Experiencia (ESM), en donde cada participante recibió una agenda y un cuestionario que debía completar en diferentes momentos del día durante siete días consecutivos, donde se les pedía que seleccionaran cinco actividades al día y completaran el cuestionario inmediatamente después de finalizar cada actividad.

El estudio encontró que las posibilidades de experimentar el flow se vieron afectadas significativamente por la participación en actividades de ocio serias, la percepción del nivel de dificultad y la participación en actividades de ocio sin compañía. El análisis estadístico también reveló que las actividades de ocio serias tienden a generar experiencias de flow más intensas en comparación con las actividades de ocio casuales; además, las mujeres tienen una mayor probabilidad de experimentar flow que los hombres. El estudio sugiere que los instructores y las agencias públicas que trabajan con los jubilados deben ser conscientes de las situaciones que pueden generar oportunidades para alcanzar el flow y ayudarlos a mejorar su bienestar y su felicidad durante la jubilación.

En este otro trabajo exploratorio e interdisciplinario entre las Universidades de Corea del Sur y de Florida Estados Unidos, los investigadores Kim, Lee y Bonn (2017) realizaron en Corea del Sur una investigación cuantitativa, transversal, que se centra en analizar el impacto de las motivaciones intrínsecas y extrínsecas, la experiencia de flow y el apego ansioso en la intención de compra de los usuarios mayores de las redes sociales móviles (MSNS) en el contexto del turismo.

El objetivo del estudio es analizar la influencia de las motivaciones intrínsecas y extrínsecas en la experiencia de flow y en la intención de compra. La muestra del estudio consistió en 500 usuarios mayores de las MSNS en Corea del Sur y se recopiló a través de una encuesta online. El estudio encontró que las motivaciones intrínsecas tuvieron un impacto más fuerte en la experiencia de flow que las motivaciones extrínsecas. La experiencia de flow tuvo el mayor impacto en el bienestar subjetivo, lo que a su vez influyó significativamente en la intención de compra; el análisis de los datos también reveló que el disfrute y la autoeficacia tuvieron un impacto significativo en la experiencia de flow tanto en el grupo de alto apego ansioso como en el grupo de bajo apego ansioso.

En el trabajo interdisciplinario elaborado por Marston, Kroll, Fink y Gschwind (2015), pertenecientes al centro de investigación de computación de la Universidad Abierta Buckinghamshire de Inglaterra, Instituto de Gerontología del Deporte y el Movimiento de la Universidad del Deporte Cologne en Alemania y el Centro de Investigación en Neurociencia de la Universidad de Randwick en Australia respectivamente, se realizó un estudio de investigación exploratorio en varios países, incluyendo Alemania, Australia y España. El objetivo principal del estudio fue investigar si los videojuegos diseñados para la prevención de caídas pueden fomentar la experiencia de flow en personas mayores de 65 años. Incluyó un total de 95 participantes. Los participantes se reclutaron a través de anuncios en periódicos. La edad de los participantes oscilaba entre 65 y 92 años, con un promedio de edad de 76.15 años. El instrumento de recolección fue la Escala del Estado de flow de la Actividad (AFSS) realizada después de completar el programa de intervención.

Los resultados del estudio mostraron una tendencia positiva en la experiencia de flow en los participantes, especialmente en los participantes de Valencia y Colonia. El estudio sugiere que los videojuegos pueden ser una herramienta eficaz para promover la experiencia de "flow" en personas mayores y, por lo tanto, fomentar la participación activa en los juegos.

Estos trabajos permiten, entre otras cuestiones, tomar dimensión sobre la globalidad del constructo del flow y las múltiples formas de llevarlo a la práctica, como también estudiar su impacto en el envejecimiento activo, siendo este último, al igual que el flow, un constructo mundial que puede ser aplicado en todos los países, teniendo en cuenta las diferencias socioculturales y demográficas existentes.

3. Marco Teórico

El marco teórico se organiza en dos partes, la primera se titula Personas Mayores y consta de tres apartados: Aproximación al concepto de Personas Mayores, Teorías del Desarrollo Humano y Envejecimiento Activo. El primer apartado, Aproximación al concepto de Personas Mayores, comenzará con una presentación sobre el grupo etario elegido, lo cual permitirá un posicionamiento en su relevancia y facilitará la comprensión del resto del trabajo; luego, le continúa el apartado de las Teorías del Desarrollo Humano, en donde se recorren autores sistematizadores como así también autores de referencia en la construcción de dichas teorías; para luego hacer hincapié en la teoría del ciclo vital, la cual es reconocida en la actualidad como la teoría que mejor entiende el desarrollo humano e integra el concepto del envejecimiento activo, el cual se desarrollará en el tercer apartado y en donde se podrá profundizar en este concepto, conociendo los informes más relevantes de los organismos internacionales sobre esta temática y en donde se incluye el estudio de investigación elaborado por el Centro en Longevidad de Stanford titulado el “Nuevo Mapa de la Vida” (2022) que aporta una visión integral sobre la longevidad, reconoce y genera estrategias que dan respuesta a las necesidades de las personas mayores, las cuales surgen principalmente de la expectativa de vida actual de las mismas, y está en correspondencia con las proclamaciones de los organismos internacionales, como por ejemplo la declaración de la Década del Envejecimiento Saludable 2021-2030 (ONU, 2020).

La segunda parte de esta sección es la titulada Flow, y consta de cinco apartados, comenzando con uno sobre su conceptualización, deteniéndose en los componentes que lo forman, para luego dar lugar a la interdependencia de estos componentes junto a la evolución teórica de los modelos utilizados para su representación, los cuales comienzan centrados en el crecimiento de las habilidades para finalmente incluir la dinámica del desarrollo a lo largo de la vida, en donde se incorporan las diferentes formas en que las personas responden al desequilibrio entre las habilidades y los desafíos; a continuación le sigue un apartado sobre el flow en la vida diaria, el cual es necesario para lograr favorecer este tipo de experiencia óptima en las personas mayores, siendo el ocio activo muy estudiado en este grupo etario; luego se abordan los intentos actuales de lograr una definición integrada del flow, que incluya los aportes recientes, tanto los factores de personalidad como los factores situacionales; y se concluye con un apartado sobre el lado negativo del flow, el cual resulta importante para ser posteriormente, relacionado con la visión errónea del envejecimiento activo, entendido como un engranaje de la sociedad de consumo.

3.1. Personas Mayores

3.1.1. Aproximación al concepto de Personas Mayores

Este trabajo se centra en las personas mayores, entendiéndose como aquellas personas que están transitando la etapa del ciclo vital definido como la vejez, la cual tiene características propias al proceso de envejecimiento que los interpela y para lo cual seguimos una referencia de delimitación cronológica, 60 años o más, para definir el comienzo de esta etapa vital (CIDHPM, 2015; Ley N 27.360); sin por ello dejar de considerar que su definición es un constructo social heterogéneo que fue modificándose a lo largo de la historia según cada cultura y por lo tanto contiene una pluralidad de representaciones, principalmente por estar ligado al concepto de la vejez y el envejecimiento (Iuliano et al 2019; Arias y Iacub,

2015; Osorio, 2006). Se utiliza el término “persona” para reforzar la condición de sujeto de derechos en las personas mayores y no objetos de las políticas asistenciales, para ello se hace mención y se respalda con la legislación nacional e internacional dicha condición (PAMI y SAGG, 2023, pp.25)

Por lo tanto, la construcción cultural de la vejez como un constructo social no tuvo un comienzo definido en una fecha específica, sino que es un proceso que ha ido desarrollándose gradualmente a lo largo de la historia, y continúa evolucionando en la actualidad. Se puede decir que la conceptualización académica de la vejez como fenómeno social empezó a tomar forma a mediados del siglo XX, con los trabajos pioneros⁷ que definieron la vejez desde distintas perspectivas, pero la conceptualización cultural es mucho más antigua y es un proceso continuo (Iuliano et al 2019; Urbano y Yuni, 2014; Izquierdo Martínez, 2007; Villar Posada, 2005). Junto a los trabajos académicos, desde los organismos estatales y mundiales se enfatiza la importancia de políticas y programas que mejoren la calidad de vida de las personas mayores; y a través del desarrollo de diferentes conceptos como: envejecimiento productivo, envejecimiento saludable, envejecimiento exitoso hasta llegar al concepto utilizado en este trabajo y definido como envejecimiento activo se implementan estrategias para lograr dicho objetivo. La Convención Interamericana sobre la Protección de los derechos Humanos de las Personas Mayores define al envejecimiento como “un proceso gradual que se desarrolla durante el curso de vida y que conlleva cambios biológicos, fisiológicos, psicosociales y funcionales de variadas consecuencias, las cuales se asocian con interacciones dinámicas y permanentes entre el sujeto y su medio”(CIDHPM, 2015. Artículo 2)

Hay una marcada relación entre el envejecimiento activo, introducido por la OMS en 1996, donde se enfatiza la salud, la participación, la seguridad y el bienestar en la vida de las

⁷ Se destaca la obra de Leo Simmons (1945), *The Role of the Aged in Primitive Society*, la cual es considerada pionera en la perspectiva antropológica de la vejez.

personas mayores, alejándose de una visión exclusivamente negativa del envejecimiento, y la psicología positiva del estado de flow, analizada en la segunda parte del marco teórico, que surgió aproximadamente al mismo tiempo (Maslow, 1954; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000) y se centra en las fortalezas humanas y el bienestar, ofreciendo un marco psicológico complementario al contexto de aplicación práctica que propone el concepto del envejecimiento activo (Cambero Rivero y Baigorri Agoiz, 2019; Zhu, 2019).

3.1.2. Teorías del desarrollo humano

Urbano y Yuni (2014) presentan el desarrollo humano como un proceso continuo y dinámico que abarca toda la vida, desde la concepción hasta la muerte, el cual no se limita a la infancia o la adolescencia, sino que reconoce cambios y transformaciones en cada etapa.

En el marco de las teorías del desarrollo humano, es fundamental comprender la evolución de los enfoques teóricos que abordan el desarrollo a lo largo de la vida.

Tradicionalmente, las investigaciones se centraron en la infancia y adolescencia, con autores como Piaget, Vygotsky y Freud enfocándose en el crecimiento y culminación de habilidades en las primeras etapas de la vida (Villar Posadas, 2005), sin embargo, a finales del siglo XX, investigadores como Hans Thomaes y Paul Baltes introdujeron el enfoque del ciclo vital, que incorpora el envejecimiento en un marco evolutivo continuo, destacando tanto las pérdidas como las potencialidades de ganancia a lo largo de toda la vida (Baltes, 1987).

Los autores Urbano y Yuni (2014) conceptualizar tres modelos para entender el desarrollo humano: El Modelo Mecanicista, el cual compara al individuo con una máquina y es concebido como si fuera una tabla rasa, moldeada por la experiencia, donde las causas externas son las que determinan su comportamiento, siendo el aprendizaje y el condicionamiento las herramientas para el cambio; el conductismo clásico sería un ejemplo de este modelo; el Modelo Organicista, aquí se entiende al individuo como un sistema orgánico, con un plan madurativo interno que lo lleva a un estado final y donde el desarrollo

depende de la genética y el crecimiento, como un árbol que se desarrolla naturalmente. Este modelo ha influenciado teorías innato-maduracionistas que buscan explicar las capacidades y características de las personas a partir de la genética, siendo las fases de Piaget y el desarrollo psicosexual de Freud ejemplos de este modelo; El Modelo Contextual-Dialéctico o del ciclo vital, propone una visión más compleja, donde el desarrollo es el resultado de la interacción constante entre el sujeto, el entorno social y cultural, y el paso del tiempo. No hay un camino único ni predeterminado, sino que el cambio es constante e influenciado por la historia, la cultura, las interacciones sociales, las experiencias y la propia capacidad de adaptación del individuo. Este modelo es el que predomina en la actualidad, pues considera al desarrollo como un proceso complejo y multifacético.

Por otro lado, el autor Izquierdo Martínez (2007), sostiene un enfoque especial en la adultez y vejez agrupa las teorías del desarrollo en tres grandes categorías: teorías de etapas o etapas normativas, teorías que se enfocan en la adaptación y compensación, y teorías específicas que abordan áreas concretas del desarrollo.

Las teorías de etapas o normativas conceptualizan el desarrollo humano como un proceso dividido en etapas, donde las personas experimentan cambios predeterminados y enfrentan tareas específicas en cada fase. Un ejemplo es la teoría de Havighurst, que identifica tareas propias de cada etapa de vida necesarias para un desarrollo exitoso, tales como la adaptación al envejecimiento físico, la pérdida de la pareja, la jubilación, y la integración dentro de grupos de la tercera edad. Similarmente, la teoría de Peck sugiere que la adultez comprende siete etapas, cada una con desafíos particulares, como valorar la sabiduría sobre la fuerza física y la flexibilidad emocional sobre la rigidez. Erikson (1985) describe en su teoría ocho etapas psicosociales a lo largo de la vida, enfocando la última etapa, personas mayores, con el elemento positivo de la integridad del yo versus la desesperación, siendo la fuerza básica la sabiduría y donde el individuo hace un análisis retrospectivo de su vida a la

vez que atraviesa los duelos propios de la vejez. Es interesante señalar que Erikson agregó una novena etapa, que comienza a los ochenta años y donde la desesperanza es el elemento que puede estar más presente por las pérdidas que acontecen, pero a su vez es donde se puede alcanzar la gerotranscendencia, entendida como la esperanza y capacidad de adaptación que posibilita afrontar este estadio con serenidad y aceptación (pp. 112-116).

Las teorías que enfocan la adaptación y la compensación se centran menos en las etapas específicas y más en los procesos adaptativos mediante los cuales las personas enfrentan cambios y pérdidas a lo largo de su vida. Baltes y Baltes (1990) introducen la idea de "optimización con compensación", sugiriendo que, a medida que envejecen, las personas desarrollan nuevas habilidades y adaptan sus metas para compensar el declive en otras capacidades. La teoría de la Selectividad Socio-Emocional de Carstensen (1992) propone que los individuos mayores tienden a priorizar relaciones sociales significativas y a reducir aquellas superficiales o conflictivas, en un intento por maximizar el bienestar emocional ante la consciencia de la finitud de la vida.

Existen teorías específicas que investigan áreas concretas del desarrollo humano, como la memoria, la inteligencia o las emociones. La teoría de la Common-Cause, formulada por Baltes y Lindenberger (1997), atribuye el declive cognitivo en la adultez a deficiencias en las funciones sensoriales. Además, su teoría de la Diferenciación y Desdiferenciación sostiene que las funciones cognitivas, después de diferenciarse durante la juventud, tienden a converger en la vejez debido a la interacción entre variables fisiológicas y psicológicas.

A continuación y dentro de las teorías del desarrollo humano, se hará hincapié y desarrollará con mayor profundidad la teoría del Ciclo Vital, dado que es la mejor en dar cuenta e integrar al envejecimiento activo, como también es la más aceptada en la actualidad para explicar el desarrollo humano. Este enfoque del ciclo vital plantea que el desarrollo humano es un proceso multidireccional y dinámico, influenciado por factores biológicos,

psicológicos, sociales y culturales (Baltes, Lindenberger y Staudinger, 1998. pp. 575-578). La noción de que el desarrollo continúa a lo largo de toda la vida, y no simplemente hasta la adultez, “se basa en principios como la plasticidad, la multidireccionalidad, y la interacción continua entre el individuo y su contexto” (Baltes, 1987, p.613). Erikson (2000) fue un precursor importante, proponiendo que cada etapa de la vida presenta desafíos con el potencial de promover el crecimiento personal.

Este enfoque rechaza la noción simplista de que el desarrollo es un mero progreso lineal. En cambio, sugiere que tanto las pérdidas como las ganancias coexisten en todas las etapas del ciclo vital. Por ejemplo, el aprendizaje en la infancia puede incrementar ciertas habilidades a costa de otras, mientras que en la vejez, aunque hay una mayor presencia de pérdidas, también pueden darse importantes ganancias, como la mayor capacidad de juicio en problemas complejos (Baltes, 1987).

El ciclo vital se enriquece con la consideración de tres influencias esenciales: normativas de edad, normativas históricas y culturales, y no normativas o biográficas (Urbano y Yuni, 2016). Estas reflejan cómo los contextos históricos, culturales y personales influyen en el desarrollo individual y señalan la importancia de la adaptabilidad y resiliencia individual frente a los cambios (Baltes, 1987; Erikson 1985; Carstensen, 1999).

Dentro de la teoría del ciclo vital, la adaptación y la plasticidad son conceptos clave que explican cómo los individuos manejan los cambios a lo largo de su vida. Estos conceptos destacan el potencial continuo de crecimiento y transformación en todas las etapas de la vida, subrayando el papel activo del individuo en su desarrollo (Rowe y Khan, 1997; Baltes, 1987; Baltes, Lindenberger y Staudinger, 1998).

La capacidad adaptativa implica la selección, optimización y compensación de trayectorias evolutivas (Villar Posadas, 2005). La selección involucra la priorización de ciertas metas o dominios de desarrollo sobre otros, especialmente cuando los recursos son

limitados. La optimización requiere el uso efectivo de recursos disponibles para maximizar el rendimiento en esos dominios. Mientras que la compensación se activa frente a pérdidas de recursos, buscando nuevas estrategias para seguir alcanzando las metas deseadas (Baltes et al., 1998).

La plasticidad es fundamental en la teoría del ciclo vital, refiriéndose a la capacidad para el cambio y adaptación a lo largo de la vida; aunque esta plasticidad disminuye con la edad, existen capacidades de reserva interna y externa que pueden ser movilizadas para mejorar el rendimiento en condiciones óptimas (Baltes, 1987). Las reservas internas permiten a un individuo alcanzar niveles de rendimiento más altos por sí mismo, mientras que las reservas externas se manifiestan cuando el contexto ayuda a mejorar el rendimiento con soporte adicional.

En el contexto del envejecimiento, la plasticidad indica que las personas mayores aún pueden modificar sus procesos evolutivos, un fundamento clave para las intervenciones en gerontología. Sin embargo, tanto las capacidades de reserva internas como la capacidad para beneficiarse de condiciones contextuales propicias disminuyen con la edad, afectando el rango de plasticidad evolutiva más que el funcionamiento cotidiano. Esto subraya la importancia de considerar la plasticidad y sus limitaciones al estudiar el envejecimiento y al diseñar programas de intervención para la población mayor (Villar Posadas, 2005).

A través de metodologías longitudinales, el enfoque del ciclo vital revela la complejidad de los procesos de envejecimiento, permitiendo una evaluación más precisa y contextualizada de los cambios que ocurren en las diferentes etapas de la vida (Baltes y Willis, 1982). De este modo, se supera la visión tradicional que vincula envejecimiento con declive, destacando la posibilidad de un envejecimiento exitoso y adaptativo (Carstensen et al., 1999).

Este enfoque integral y dinámico del desarrollo proporciona una base sólida para comprender el envejecimiento y su impacto en la vida humana, fomentando un entendimiento más comprensivo y esperanzador de la experiencia humana a lo largo del tiempo.

3.1.3. Envejecimiento Activo

Como introducción al envejecimiento activo, y recuperando lo mencionado en el apartado sobre Personas Mayores, La Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (CIPDHPM, 2015), aprobada por nuestro país con la ley 27.360 (2017), define que las personas mayores son personas de 60 años o más, que la vejez es la última etapa de la vida de las personas mayores y que el envejecimiento tiene que ver con los cambios en el cuerpo y en la mente de las personas a medida que pasan los años (CIPDHPM, 2015).

El estudio del envejecimiento en las ciencias sociales ha recorrido un camino complejo, evolucionando desde enfoques universalistas hacia una visión más matizada y heterogénea. Las primeras investigaciones tienden a homogeneizar la experiencia de la vejez, considerando las sociedades tradicionales como centros de sabiduría y control, y las sociedades modernas como causantes de una pérdida de estatus para las personas mayores (Iuliano et al. 2019; Izquierdo Martínez, 2007; Villar Posada, 2005). Sin embargo, este enfoque ha sido criticado por no considerar la diversidad de experiencias en diferentes culturas y sociedades, y por ignorar la influencia de factores como el género, la clase, y las relaciones de poder (Iuliano et al. 2019; Arias et al. 2010). Las corrientes contemporáneas de la gerontología han adoptado un enfoque más crítico y complejo, reconociendo la construcción social de la vejez y las múltiples formas en que se experimenta en distintos contextos (Osorio, 2006; Iuliano et al., 2019).

Las investigaciones actuales se centran en analizar la heterogeneidad de la vejez, las relaciones de poder asociadas a la categorización de edad, y las influencias de las

ideologías, la modernidad, y el género. Se destaca la importancia de abordar la vejez desde una perspectiva interdisciplinar, combinando enfoques sociológicos, antropológicos, y psicológicos (Iuliano et al. 2019; Baltes et al. 1998; Baltes, 1985, Osorio 2006).

La Convención Interamericana de los Derechos Humanos de las Personas Mayores define el envejecimiento activo y saludable de la siguiente manera:

Las personas viven un envejecimiento activo y saludable cuando viven de manera segura, participan de todas las actividades de su comunidad, participan de la vida política de su comunidad, participan de la vida económica de su comunidad, hacen aportes a su familia, amigos y comunidad, reciben el respeto de su familia y comunidad, reciben atención y protección de su comunidad (CIDHPM, 2015, p. 3).

El envejecimiento de la población mundial plantea importantes desafíos y oportunidades. La OMS define el envejecimiento activo como la "optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen" (2002, p.6) . Este concepto ha evolucionado desde enfoques más limitados como el "envejecimiento saludable" y el "envejecimiento productivo" (Rowe & Kahn, 1997, p.7), hacia un modelo holístico que integra la salud física y mental, la participación social y la seguridad económica.

La esperanza de vida de las personas crece continuamente a nivel global, la OMS sostiene que la cantidad de personas mayores se duplicará entre los años 2000 y 2050. Y que para mediados de este siglo, una de cada cinco personas será mayor de 60 años.

La Asamblea General de las Naciones Unidas (2020) declaró la Década del Envejecimiento Saludable 2021-2030 con el fin de construir una sociedad para todas las edades, donde las personas puedan tener una vida larga y saludable. Esta iniciativa mundial

aúna los esfuerzos de los gobiernos y la sociedad civil para mejorar la vida de las personas mayores, sus familias y comunidades. Los objetivos de trabajo planteados son cambiar la forma en que pensamos, sentimos y actuamos frente al envejecimiento; asegurar que las comunidades fomenten las capacidades de las personas mayores mediante entornos amigables; ofrecer atención integral centrada en la persona; y brindar acceso a la atención a largo plazo para las personas mayores que la necesiten.

El marco del envejecimiento activo se basa en tres pilares interrelacionados: salud, participación y seguridad. La salud no solo implica la ausencia de enfermedades, sino también el bienestar físico, mental y social; promueve la prevención de enfermedades crónicas mediante hábitos saludables como una buena alimentación y ejercicio regular. La participación se refiere a la implicación activa de las personas mayores en la vida social, económica y comunitaria, fomentando un sentido de pertenencia y combatiendo el aislamiento social. Y la seguridad refiere a brindar un nivel de vida digno, incluyendo el acceso a servicios esenciales y la protección contra la discriminación y exclusión social (OMS, 2002).

La implementación del envejecimiento activo ayuda a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, retrasando la dependencia y aumentando la autonomía. Sin embargo, el aumento de la esperanza de vida y las tasas de natalidad en declive presentan desafíos económicos y sociales (ONU, 2022), por lo que es crucial desarrollar políticas inclusivas y sostenibles que aseguren equidad en el acceso a recursos y servicios, mitigando desigualdades.

En Argentina, la legislación nacional garantiza el derecho a la salud y el bienestar de las personas mayores, con antecedentes como los derechos de la ancianidad consagrados en la Constitución Nacional de 1949. Programas como el Programa Nacional de Envejecimiento Activo y Salud para los Adultos Mayores (PRONEAS) promueven un envejecimiento

saludable mediante la salud primaria, la capacitación del personal, la investigación y el desarrollo de servicios integrados para personas mayores frágiles y dependientes.

El envejecimiento activo también beneficia a la sociedad en su conjunto al contribuir al bienestar social y económico como también fomenta el empleo en el cuidado de personas mayores y promueve la solidaridad intergeneracional. Sin embargo, es importante reconocer la heterogeneidad de las experiencias de envejecimiento para evitar visiones estereotipadas y desarrollar un enfoque más inclusivo (Limón y Ortega 2011; Cambero Rivero, 2019). El concepto de envejecimiento activo ha superado visiones obsoletas sobre la vejez, promoviendo un enfoque que reconoce el potencial continuo de crecimiento y participación de las personas mayores en la sociedad. A medida que se implementan políticas y programas, es esencial considerar la diversidad de experiencias y necesidades individuales para crear una sociedad inclusiva para todas las edades (OMS, 2002; 2012).

En el contexto del envejecimiento activo se destaca el informe *El Nuevo Mapa de la Vida* (Stanford Center on Longevity, 2022), ya que plantea una visión transformadora del futuro de la longevidad, reconociendo que la esperanza de vida está aumentando dramáticamente y que se requieren cambios profundos en la forma en que vivimos, trabajamos y envejecemos. Este informe, por un lado, presenta un plan para construir una sociedad preparada para la longevidad, donde la salud, el bienestar y la productividad sean posibles durante toda la vida; y por el otro, rechaza la narrativa de una "crisis" de la longevidad y la reinterpreta como una oportunidad para crear una sociedad más justa e inclusiva donde las personas de todas las edades puedan alcanzar su máximo potencial. Y, con este objetivo, plantea la necesidad de invertir en el desarrollo integral de la vida desde la infancia, con especial énfasis en la educación temprana y el acceso a la atención médica. Se resalta la necesidad de crear un sistema social más flexible, donde las personas puedan adaptar sus trayectorias profesionales y adaptarse a las cambiantes demandas de una vida

más larga; esto implica sistemas de aprendizaje permanente, opciones laborales flexibles, y un enfoque menos rígido en torno a la edad de jubilación. Se enfatiza la importancia de diseñar comunidades que promuevan la vida saludable, la oportunidad económica y la conexión social a través de las generaciones.

El informe ofrece un marco conceptual que desafía las ideas tradicionales sobre la longevidad y es un ejemplo claro de trabajo, realizado por la Universidad de Stanford, que integra los lineamientos promulgados por los organismos internacionales sobre el envejecimiento activo.

3.2. Flow

3.2.1. Concepto y Componentes

La Psicología Positiva se ocupa de estudiar cómo las experiencias positivas contribuyen al bienestar general y al desarrollo humano (Seligman, 2011). Durante décadas, los investigadores se han esforzado por identificar los estados mentales que no solo potencian el rendimiento, sino que también enriquecen la calidad de vida y es en este contexto que surge el concepto de flow, que se ha convertido en un pilar fundamental para entender cómo las personas pueden alcanzar un estado óptimo de disfrute y productividad (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

El concepto de flow surgió de la investigación de Mihaly Csikszentmihalyi en la década de 1960, mientras estudiaba el proceso creativo (Csikszentmihalyi, 1975; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). En esa época, Csikszentmihalyi observó que cuando un artista estaba completamente inmerso en su trabajo, por ejemplo, en la creación de una pintura, este podía dedicar horas y horas a su tarea sin sentir hambre, cansancio o incomodidad. Csikszentmihalyi se preguntó qué era lo que hacía que esta experiencia fuera tan atractiva y motivadora; se propuso estudiar este fenómeno, a través de entrevistas con personas que

practicaban actividades que les producían un gran disfrute, como jugar ajedrez, escalar montañas, bailar, etc (Csikszentmihalyi, 1975). A partir de estas entrevistas, Csikszentmihalyi (1998) pudo identificar las condiciones que caracterizan a este tipo de experiencia y la llamó "flow" porque describía la sensación de que la persona se movía sin esfuerzo, “de manera fluida, en un estado de total absorción en la tarea” (pp.41-42).

El concepto de flow fue definido por Csikszentmihalyi como un “estado en el cual las personas están tan involucradas en la actividad que nada más parece importarles; la experiencia por sí misma es tan placentera que las personas la realizarán incluso aunque tenga un gran coste, por el puro motivo de hacerla” (1997, p.16). A su vez, identificó seis componentes del flow: fusión de acción y conciencia; centrado de la atención; pérdida de la autoconciencia; sensación de control; demandas coherentes y no contradictorias; y su naturaleza autotélica (Csikszentmihalyi, 1975).

Más tarde, otros investigadores en el campo y el propio Csikszentmihalyi publicaron pequeñas variaciones de los componentes del flow. Por ejemplo, Nakamura y Csikszentmihalyi (2005) y Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi (1988), incluyeron además la característica de distorsión de la experiencia temporal, que significa la sensación de que el tiempo pasa más rápido de lo normal.

En el contexto de los deportes, Jackson y Marsh enumeraron nueve componentes del flow (1996, p.18-20). Estos autores también consideraron la transformación del tiempo como un componente adicional. Por otro lado, dividieron el componente de demandas coherentes y no contradictorias en los dos componentes de metas claras y retroalimentación inequívoca e incluyeron el equilibrio entre desafío y habilidad como un mismo componente; estas 9 dimensiones se han utilizado en otros contextos además de los deportes (Fullagar y Kelloway, 2009).

Descripción de los 9 componentes del flow (Csikszentmihalyi, 1997; Nakamura y Csikszentmihalyi, 2002; Jackson y Marsh, 1996):

- **Equilibrio entre desafío y habilidad:** La actividad presenta un desafío que está bien equilibrado con las habilidades personales. Es lo suficientemente difícil para ser interesante, pero no tan difícil como para ser frustrante.
- **Fusión de acción y conciencia:** La acción y la conciencia se fusionan, lo que significa que las acciones parecen fluir sin esfuerzo, de manera automática, sin la necesidad de reflexión consciente.
- **Metas claras:** la actividad tiene objetivos claros que proporcionan dirección y estructura a lo que se está haciendo, lo que ayuda a mantener la concentración.
- **Retroalimentación inmediata:** se recibe retroalimentación clara e inmediata sobre el desempeño, lo que permite ajustar las acciones según sea necesario para mejorar.
- **Concentración en la tarea:** hay una alta concentración y enfoque en la actividad en sí misma, lo que reduce el riesgo de distracción.
- **Sensación de control:** durante el flow, se experimenta una sensación de control sobre la propia acción y el resultado de la actividad; a la vez, no se teme perder el control.
- **Pérdida de la autoconciencia:** La atención no se centra en uno mismo y las preocupaciones habituales sobre el ego se disipan.
- **Transformación del tiempo:** La percepción del tiempo se altera; puede parecer que pasa muy rápido o muy lento.
- **Experiencia autotélica:** Es una experiencia gratificante que se desea repetir, donde la actividad se realiza por el puro placer y satisfacción que proporciona, no por la expectativa de una recompensa externa.

3.2.2. Flow como una Experiencia Multifacética y Óptima

El flow es una experiencia integral que está compuesta por múltiples componentes interrelacionados (Engeser et al., 2021). Aunque las investigaciones han demostrado que estos componentes están bastante correlacionados y pueden representar una única dimensión según los análisis factoriales (Engeser & Rheinberg, 2008; Jackson & Marsh, 1996), los diferentes componentes que constituyen la experiencia de flow tienden a estar interrelacionados y que, debido a esta correlación, puede parecer que todos ellos forman parte de una sola dimensión donde los diferentes aspectos o componentes del flow tienden a variar juntos. Por ejemplo, cuando una persona experimenta una alta concentración durante una actividad, es probable que también experimente una sensación de control o disfrute. Esta observación, sin embargo, es a veces considerada simplista, ya que aunque los componentes puedan estar correlacionados, cada uno también aporta matices únicos a la experiencia del flow que pueden enriquecer la comprensión del fenómeno cuando se consideran individualmente. Por ejemplo, Csikszentmihalyi (1975) argumenta que fusionar acción y conciencia podría ser el indicador más claro del flow, pero todos los componentes tienen un papel importante; reducir el flow a un solo componente podría no capturar toda su complejidad, ya que es esta "sensación holística" que las personas experimentan con un compromiso total la que define el flow (Csikszentmihalyi, 1975, p. 36). Es importante señalar que el estado de fluidez no es fijo, sino dinámico, y puede manifestarse con diferentes niveles de intensidad (Sabatini, 2015); en este contexto, si una persona describe su experiencia incluyendo todas las características del flow, se considera que ha alcanzado un estado de macroflow, y por otro lado, si solo se mencionan algunas de estas características, se trata de una experiencia de microflow, que suelen ocurrir en actividades que son agradables pero presentan pocos desafíos (Csikszentmihalyi, 1997).

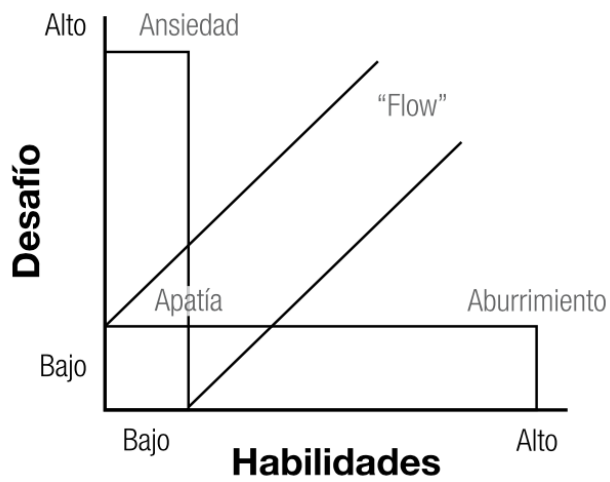
El flow no es solo una cuestión de condiciones objetivas, como el equilibrio entre desafío y habilidad, sino que también depende profundamente de la percepción subjetiva del individuo. Dos personas pueden sentir control bajo diferentes niveles de desafío, lo que sugiere que no es la situación misma la que determina el flow, sino cómo se evalúan estas condiciones (Engeser & Rheinberg, 2008; Abuhamdeh, 2021); como lo observan Nakamura y Csikszentmihalyi (2005), son las oportunidades y capacidades percibidas subjetivamente las que influyen en la experiencia; así, mientras que ciertos escenarios pueden facilitar el flow, la experiencia de control, la coherencia y la claridad de las metas dependen en gran medida de la percepción individual y deben considerarse en la configuración personal de cada experiencia de flow (Engeser et al. 2021).

También, la intensidad del flow se modifica de acuerdo a dos factores (Csikszentmihalyi, 1997): la interpretación subjetiva acerca del grado del desafío que implica la actividad y sus capacidades; y la valoración que tenga sobre las mismas para afrontar la tarea. Siguiendo este razonamiento Csikszentmihalyi (1975) en su modelo original de flow sugería que una persona podría experimentar este estado con el solo equilibrio entre el desafío y la habilidad, es decir, aun cuando el desafío era bajo y la persona tenía baja habilidad podría estar en un estado de flow, tanto como si ambos (desafío y habilidad) fueran altos. Posteriormente, Csikszentmihalyi (Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1998) presenta la segunda versión del modelo de flow (fig.1), el cual se divide en cuatro cuadrantes, donde cada uno representa una experiencia diferente:

- Flow: cuando los desafíos percibidos y las habilidades se encuentran en equilibrio.
- Ansiedad: cuando los desafíos superan las habilidades.
- Aburrimiento: cuando las habilidades superan los desafíos.
- Apatía: cuando ambos se encuentran en niveles bajos.

Figura 1

Modelo de los cuatro cuadrantes del estado de flow

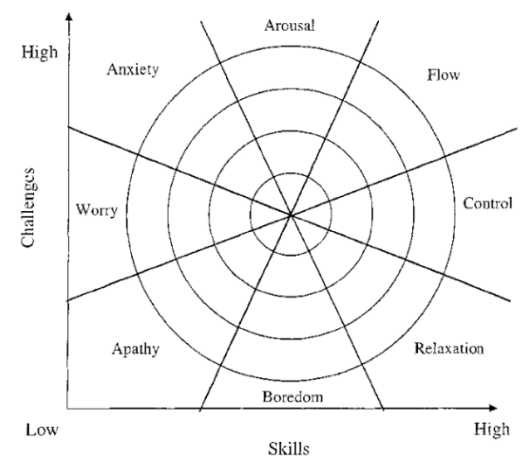


(Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002)

Luego, Csikszentmihalyi (1997) representa la versión actualizada del modelo, el cual se divide en ocho canales experienciales que se organizan en círculos concéntricos, cada uno representando un nivel de intensidad de experiencia mayor a medida que se aleja del centro del gráfico.

Figura 2

Modelo en curso del estado de flow



(Nakamura & Csikzenmihalyi, 2002)

Esta figura aporta una perspectiva más compleja que la original, reconociendo la importancia de la "extensión" de las habilidades en la experiencia de flow. Presentando ocho combinaciones posibles entre la relación de desafío y habilidad: (1) estado de activación, cuando los desafíos son altos y las habilidades moderadas, (2) estado de flow, cuando los desafíos son altos y las habilidades también son altas, (3) estado de control, cuando el desafío es moderado y la habilidad es alta, (4) estado de aburrimiento, cuando el desafío es bajo y la habilidad es alta, (5) estado de relajación, cuando el desafío es bajo y la habilidad moderada, (6) estado de apatía, cuando el desafío y la habilidad son bajos, (7) estado de preocupación, cuando el desafío es moderado y la habilidad baja y (8) estado de ansiedad, cuando el desafío es alto y la habilidad baja (Mesurado, 2009). Sin embargo, los modelos de flow de cuatro y ocho canales no contradicen el modelo original, simplemente lo adaptan al diseño específico del Método de Muestreo de Experiencia (Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1998).

El flow puede ayudar en el desarrollo de habilidades y el crecimiento personal al incentivar la participación en actividades desafiantes, donde las habilidades pueden mejorar a través de la práctica continua. Este proceso implica que, para seguir experimentando flow, uno debe elevar continuamente sus estándares (Freire et al., 2021). En este sentido, Csikszentmihalyi sugiere que el flow es clave para vivir una vida rica y productiva, e incluso para la evolución cultural (Csikszentmihalyi, 1996; Massimini, Csikszentmihalyi y Delle Fave, 1988). Más adelante, Tse, Nakamura y Csikszentmihalyi (2018) ampliaron el modelo tradicional de la teoría del flow, que se centra en el crecimiento de las habilidades, para incluir la dinámica del desarrollo a lo largo de la vida, teniendo en cuenta las pérdidas que se experimentan con el envejecimiento.

El estudio de Tse, Nakamura y Csikszentmihalyi (2018) amplía la teoría del flow al integrar una perspectiva de desarrollo a lo largo de la vida. Los autores argumentan que la comprensión del flow debe incluir las respuestas de los individuos ante desequilibrios entre

desafío y habilidad, en lugar de centrarse únicamente en el crecimiento de habilidades. En su análisis, se revisa la teoría del flow para abordar el desequilibrio entre desafío y habilidad, destacando que las personas responden de diversas maneras a estas situaciones, en vez de solamente buscar mejorar sus capacidades. Asimismo, plantean que el desarrollo humano debe contemplar tanto las ganancias como las pérdidas, lo que influye en las experiencias de flow a lo largo de la vida. El estudio identifica diferentes formas en que las personas responden al desequilibrio: algunas buscan mantener el flow mediante la mejora de habilidades o la reducción de la dificultad de los desafíos para restaurar el equilibrio, mientras que otras optan por buscar el flow en dominios alternativos con estrategias como la desvalorización del dominio afectado, la búsqueda de nuevas áreas de flow, o utilizan respuestas compensatorias no directamente relacionadas con el flow, como la comparación social descendente y mecanismos psicológicos para mantener la autoimagen positiva, redefinir metas o ajustar las expectativas.

Además, los autores destacan que diversos factores moderadores influyen en la probabilidad de alcanzar o sostener el flow, como el valor personal que se le atribuye a un objetivo, donde mayor sea el valor o significado personal que una persona le atribuye a un objetivo menos probable será que se desvincule de él y a pesar de un desequilibrio entre desafío y habilidad la persona invertirá más tiempo y esfuerzo para mantener el flow a pesar de las dificultades; la disponibilidad y valoración de objetivos alternativos le permite a la persona buscar el flow en otras áreas; los recursos disponibles (tiempo, dinero, apoyo social, acceso a la tecnología, etc) y el nivel de apoyo social, facilitan la superación de obstáculos y mitiga las frustraciones influyendo en la capacidad de mantener o encontrar el flow; así como la personalidad autotélica, que es la tendencia de algunas personas a disfrutar de los desafíos intrínsecamente. Estos factores moderadores no son independientes, interactúan entre sí para influir en la probabilidad de que una persona mantenga el flow en un dominio

desafiante o lo busque en otro. La presencia o ausencia, y la fuerza de estos factores, determina la probabilidad de éxito de cada tipo de respuesta al desequilibrio. En conclusión, existe una marcada diferencia entre el modelo original de la teoría del flow y el nuevo modelo denominado “Enfoque en el desarrollo a lo largo de la vida”(Tse et al., 2019). El modelo original se centra en el crecimiento y se preocupa por mantener un equilibrio entre desafío y habilidad. En contraste, el nuevo modelo considera una perspectiva más completa del desarrollo humano, abarcando las ganancias, las pérdidas y una variedad de respuestas al desequilibrio, contemplando la complejidad de la experiencia humana a lo largo de la vida.

Csikszentmihalyi describe el flow como una "experiencia óptima", debido a que es un estado psicológico en el cual las personas se sienten eficientes, motivadas y felices al mismo tiempo (Moneta y Csikszentmihalyi, 1996). Diversos estudios han demostrado que el flow se asocia positivamente con emociones agradables, aumenta la motivación y mejora el rendimiento en una variedad de contextos, como actividades creativas, el trabajo, el aprendizaje y los deportes (Barthelmäs y Keller, 2021; Abuhamdeh, 2021).

Csikszentmihalyi (1975) describió la experiencia óptima como una experiencia "autotélica", siendo esta una de los nueve componentes descritos ut supra y de la cual se hace aquí una aclaración; la palabra autotélico deriva de dos palabras griegas: *auto*, que significa en sí mismo y *telos*, que significa finalidad. Se refiere a una actividad que se contiene a sí misma, o sea, donde la realización de la actividad es la recompensa (Csikszentmihalyi, 1997). Durante el flow, lo que motiva a las personas no es una recompensa externa, sino el propio disfrute de la actividad (Schüler & Engeser, 2009), esta característica del flow nos ayuda a entender por qué la gente realiza ciertas actividades sin buscar beneficios externos, y sugiere que el flow puede aportar beneficios tanto para los individuos como para la sociedad en general (Csikszentmihalyi, 1997).

Sin embargo, considerar la naturaleza autotélica como parte de la definición del flow puede ser complicado; originalmente, el flow se usaba para describir comportamientos motivados de manera intrínseca, si se incluye esto en la definición de flow, podríamos caer en explicaciones redundantes (Baumann, 2021). Csikszentmihalyi utilizó inicialmente la expresión "experiencia autotélica" para referirse a situaciones donde las actividades no tienen metas externas (Csikszentmihalyi, 1975), esto sugiere que el flow puede comenzar con objetivos externos pero llevar a una implicación intrínseca, como cuando alguien se sumerge completamente en una tarea laboral inicialmente motivada por razones extrínsecas; así es como Csikszentmihalyi (1997) definió la personalidad autotélica como aquella que pasa la mayor cantidad del tiempo en estado de flow o aquella que pueda transformar su experiencia ordinaria en experiencia de flow.

3.2.3. Flow en la Vida Diaria

El concepto de flow, que fue presentado por primera vez por Csikszentmihalyi en actividades autotélicas con un fuerte contenido de logro, como el ajedrez, la escalada en roca y la cirugía; donde las actividades se caracterizan por tener estándares claros de excelencia, retroalimentación inequívoca sobre el éxito y el fracaso, y la obtención inmediata de habilidades (Csikszentmihalyi, 1975). Sin embargo, en las situaciones no de logro, como reunirse con amigos, conversar con compañeros o ver televisión, la cuestión del desafío y las habilidades se vuelve más compleja (Engeser et al., 2021).

Csikszentmihalyi (1975) en sus primeras investigaciones, amplió la definición de desafío, incluyendo no solo las oportunidades de acción, sino también la percepción personal de habilidades y el control que tiene la persona sobre las mismas. Esto implica que, el desafío no solo se limita a la dificultad de una tarea, sino también a la posibilidad de la persona de realizar acciones que sean relevantes para sus objetivos y que le permitan poner a prueba sus habilidades. El desafío va más allá de solo tener una tarea difícil (Engeser et al., 2021), sino

que implica: oportunidades, donde la persona debe tener opciones de acción para poder afrontar el desafío y poner en práctica sus habilidades; las acciones que se pueden realizar deben ser importantes para la persona, de manera que se motive a involucrarse y poner esfuerzo en ellas; la persona debe sentir que tiene la capacidad y el control para afrontar el desafío, para que pueda sentir que tiene la posibilidad de éxito. Al ampliar la definición de desafío, incluyendo no solo las oportunidades de acción, sino también la relevancia personal y la autoeficacia, se puede comprender mejor cómo se experimenta el flow en situaciones no de logro, donde la dificultad de la tarea no es el único factor determinante; en otras palabras, la persona no solo debe enfrentar una tarea desafiante, sino que la acción que debe realizar debe tener un significado personal para que se genere la experiencia de flow (Engeser et al., 2021).

Csikszentmihalyi (1998) en su libro *Aprender a fluir*, en el capítulo 5, *Riesgo y oportunidades del ocio*, concluye que el tiempo libre es valioso, pero se debe utilizar de manera inteligente y buscar actividades que generen satisfacción y crecimiento personal. En este capítulo el autor diferencia por un lado, el ocio pasivo, como aquel que se consume sin mayor esfuerzo, no requiere concentración ni habilidades especiales, y puede generar apatía y desconexión; y por otro lado, el ocio activo que demanda participación, esfuerzo, compromiso mental y habilidades, y puede generar mayor satisfacción, bienestar y desarrollo personal. Si bien ambos tipos de ocio pueden tener un lugar en la vida, es importante encontrar un equilibrio entre ambos. El exceso de ocio pasivo puede generar una sensación de vacío y falta de propósito, mientras que el ocio activo puede ayudar a desarrollar habilidades, aumentar la autoestima y a construir una vida más plena. En distintas investigaciones se indica que el ocio activo está fuertemente asociado con el flow, siendo un área de investigación en particular importante para este trabajo ya que en este tipo de actividades es

donde los adultos mayores más frecuentemente experimentan el estado de flow (Chang 2017; Heo et al., 2010).

En trabajos de investigación (Csikszentmihalyi, 2007; Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1988) sobre la relación entre el trabajo y el estado de flow, Csikszentmihalyi definió una situación paradójica, que las personas en el trabajo relataban experiencias de creatividad y satisfacción mientras que en su tiempo libre tendían a sentirse más insatisfechas y tristes; igualmente decían que preferían trabajar menos y dedicar más tiempo al ocio. Csikszentmihalyi (2007) concluyó que en el trabajo las personas no escuchan las evidencias de sus sentidos y basan su motivación en el estereotipo cultural que entiende al trabajo como una imposición, limitación y transgresión de la libertad individual.

3.2.4. En busca de una definición Integrada del Flow

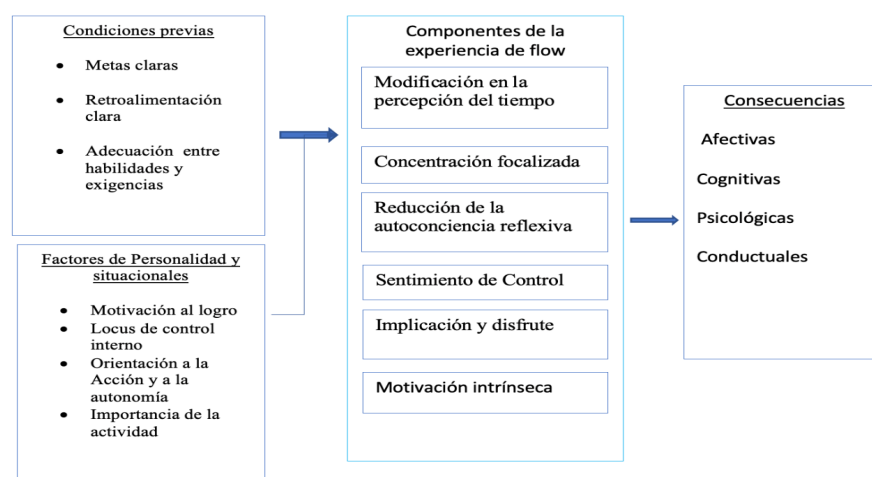
En las investigaciones recientes, el concepto de flow está evolucionando hacia una definición más integrada, que pueda incluir los componentes ya conocidos de la experiencia de flow, como también los antecedentes que la facilitan, incluyendo los factores de personalidad y situacionales, para finalmente incluir las consecuencias fisiológicas, afectivas, cognitivas y conductuales (Barthelmäs y Keller, 2021; Tse et al., 2019; Tse et al., 2021; Christandl et al., 2018; Peifer et al., 2021). En sus comienzos, las investigaciones concluían que la experiencia de flow surge de una interacción entre las habilidades y las demandas de una tarea (Csikszentmihalyi, 1997); es decir, se produce cuando las personas perciben que sus habilidades son adecuadas para las exigencias de la tarea, y se encuentran inmersas en ella; sin embargo, la experiencia de flow, incluso cuando se cumple la condición de la adecuación entre habilidades y demandas, no siempre se produce. Barthelmäs y Keller (2021) recuperan otros factores, tanto de la persona como del entorno, que pueden influir en la aparición o no de esta experiencia, entre los que se encuentran:

- Factores de personalidad: las personas con alto nivel de motivación de logro, orientación a la autonomía, locus de control interno y orientación a la acción son más propensas a experimentar el flow (Barthelmäs y Keller, 2008).
- Factores situacionales: la importancia de la tarea o actividad puede influir en la experiencia de flow. Si una tarea se percibe como importante, es más probable que la persona experimente flow cuando las habilidades superan las demandas, y viceversa (Engeser y Rheinberg, 2008).

La experiencia de flow tiene consecuencias positivas en diferentes áreas, como el afecto, la cognición y el rendimiento; por ejemplo, se asocia con sentimientos positivos, como alegría, satisfacción y felicidad (Csikszentmihalyi, 1997); con una mejor concentración, un mayor nivel de procesamiento de la información y una mayor capacidad de autorregulación (Christandl et al., 2018) y puede mejorar el rendimiento, ya sea en tareas académicas, laborales, recreativas o deportivas (Engeser y Rheinberg, 2008).

Figura 3

La experiencia de flow



Nota: Figura recuperada de Barthelmäs y Keller (2020). Antecedents, Boundary Conditions and Consequences of Flow (p. 87).

La propuesta de una definición integrada del flow (Peifer et al., 2021), incluyendo componentes fisiológicos, cognitivos, afectivos y conductuales, busca capturar la complejidad de esta experiencia y englobar las distintas perspectivas que la investigación ha desarrollado; de donde se desprende que el flow es un estado positivo (componente afectivo) que surge de una actividad que se ha evaluado como un desafío óptimo (componente cognitivo), caracterizado por una activación fisiológica optimizada (componente fisiológico) para una concentración plena en la gestión de las demandas ambientales/de la tarea (componente conductual). El flow se asocia desde lo afectivo con sentimientos positivos, como disfrute, satisfacción y una sensación de bienestar; desde lo cognitivo implica la percepción de un desafío óptimo, es decir, un desafío que coincide con las habilidades de la persona, lo que implica claridad de objetivos y retroalimentación inmediata y precisa sobre el progreso; desde lo fisiológico se asocia con una activación fisiológica optimizada, que se caracteriza por una combinación de activación simpática y parasimpática del sistema nervioso autónomo, niveles moderados de cortisol, desactivación de las redes por defecto del cerebro (las áreas del cerebro que se activan en reposo), sincronización de regiones cerebrales implicadas en el control cognitivo y la recompensa, las áreas del cerebro que regulan la atención y la motivación y alta activación de las áreas del cerebro que se encargan de las funciones cognitivas exigentes; el flow desde lo conductual se caracteriza por una concentración plena en la actividad y una absorción total en la tarea, dejando de lado la autorreflexión y las preocupaciones personales.

La definición integrada busca ofrecer una comprensión más completa del flow, incluyendo las distintas dimensiones que lo componen, ayudándonos a comprender mejor su naturaleza y a desarrollar estrategias para promover su experiencia (Peifer et al., 2021) .

3.2.5. El Flow y su Lado Oscuro

En este apartado se explora el lado oscuro del flow, desafiando la idea generalizada de que el flow siempre se asocia con experiencias positivas y beneficiosas (Peifer y Tan, 2021; Rosa Abdon, 2015). Algunos estudios sugieren que el flow no siempre lleva a un rendimiento óptimo; por ejemplo, en contextos deportivos como una maratón, aunque el flow puede estar vinculado a una mayor motivación antes del evento, no necesariamente se traduce en un mejor desempeño durante el mismo (Schüler y Brunner, 2009). Esto podría indicar que, en ciertas situaciones, puede ser necesario alternar entre estados de flow y otros estados de conciencia, como el descanso, para alcanzar un rendimiento máximo (Peifer y Tan, 2021). Es importante entender cómo el flow afecta los procesos de motivación e interpretación de la información, ya que una fluctuación adecuada entre el flow y otros estados de conciencia podría ser más beneficiosa para el rendimiento sostenible y una vida plena y feliz (Nakamura y Csikszentmihalyi, 2005).

La experiencia óptima es una forma de energía, y la energía puede utilizarse tanto para crear como para destruir, el fuego calienta o quema, la energía puede generar electricidad y puede destruir al mundo (...). La experiencia de flow como todo lo demás no es “buena” en sentido absoluto. (Csikszentmihalyi, 1996, p.113).

Los autores Peifer y Tan (2021) distinguen tres aspectos negativos del flow: el primero de ellos es la adicción, donde el flow puede llevar a la adicción en actividades como el ejercicio, los juegos y el uso de internet, ya que la experiencia es tan gratificante que las personas pueden perder el control y dedicarle tiempo y recursos excesivos a la actividad, descuidando otras áreas importantes de su vida. El segundo aspecto negativo es la percepción de riesgo, donde el flow puede distorsionar la percepción de riesgo, lo que lleva a conductas arriesgadas, ya que la concentración en la tarea y la sensación de control pueden hacer que las

personas subestimen los peligros o los riesgos asociados a la actividad y el tercer aspecto negativo es el denominado contexto antisocial, donde el flow puede experimentarse en contextos antisociales, como la violencia o la guerra; en estos casos, la experiencia de flow puede contribuir a la deshumanización del acto de matar, ya que las personas pueden perder su capacidad de empatía y de pensar en las consecuencias de sus acciones.

El flow, al ser una experiencia altamente gratificante, puede entrar en conflicto con otros valores importantes como la familia, el trabajo o las relaciones sociales. Por ejemplo, una persona puede dedicar tanto tiempo a jugar videojuegos que descuida su familia, su trabajo o sus estudios, o que puede justificar la violencia en la guerra argumentando que el flow experimentado en el combate es tan intenso que supera cualquier otro valor o consideración ética. El flow también puede ser utilizado de forma abusiva, especialmente en instituciones como el ejército, la política o las religiones. Por ejemplo, se pueden usar técnicas de inducción del flow para manipular a las personas para que realicen actos que no son éticamente correctos (Csikszantmihalyi, 1997; Peifer y Tan, 2021; Rosa Abdon, 2015).

4. Método

Para abordar la investigación sobre el estado de flow en personas mayores y su impacto en el envejecimiento activo, se optó por un diseño metodológico basado en una revisión bibliográfica sistematizada, que es un estudio científico detallado, selectivo y crítico que integra la información esencial en una perspectiva unitaria y de conjunto (Guirao Goris, 2015, p.4). Este proceso de investigación incluye varias fases, comenzando por una estrategia de búsqueda exhaustiva y claramente documentada que utiliza las bases de datos y los términos de búsqueda apropiados; un criterio de evaluación, en donde se establecen criterios explícitos para seleccionar y excluir documentos relevantes; un método sistemático para analizar los documentos seleccionados; una fase de integración e interpretación rigurosa de

los hallazgos, que lleva a conclusiones que van más allá de la simple recopilación; y finalmente, una presentación clara y efectiva de los hallazgos de la revisión, incluyendo tablas y diagramas cuando sea apropiado (Codina, 2020, pp. 11-12).

Esta metodología de investigación se justifica en este trabajo ya que permite una comprensión actualizada al abordar la cantidad de información existente sobre la temática elegida, la que se debe a la rápida expansión del conocimiento científico, facilitada por las publicaciones online. A la vez, en función de la metodología de revisión bibliográfica sistematizada es posible abarcar el desarrollo científico realizado sobre el estado de flow en personas mayores y analizar su impacto en el envejecimiento activo, logrando reconocer las fortalezas y la complementariedad de ambos constructos, como también sus posibles sesgos. En este sentido, la metodología guió la investigación, facilitando identificar lo conocido y lo desconocido sobre el tema elegido, permitiendo una evaluación crítica de investigaciones previas y justificando la necesidad de nuevas investigaciones; lo cual permite informar sobre la práctica y estimular el debate académico (Guirao Goris, 2015; Sampieri, 2014).

4.1. Fuentes de Acceso a la Información y palabras clave

Se utilizaron diferentes tipos de fuentes para llevar a cabo la revisión bibliográfica, se consultaron fuentes de información actual y relevantes, publicadas entre el 2014 y la actualidad, con la salvedad de autores y trabajos de gran relevancia sobre los cuales se extendió el criterio de antigüedad. Las fuentes utilizadas fueron tanto primarias, donde se incluyeron libros en formato digital como en formato físico⁸, trabajos de investigación originales⁹ y estudios empíricos; como fuentes secundarias, se seleccionaron artículos de revisión¹⁰ que compilan y analizan múltiples estudios sobre flow y envejecimiento. Además,

⁸ Se destacan en formato físico los libros de Csikszentmihalyi: “Flow, una psicología de la felicidad” y “Aprender a fluir”.

⁹ Se destaca el libro “Advances of flow research” (2022)

¹⁰ Se destacan los trabajos de las investigadoras argentinas Arias y Sabatini.

se han utilizado documentos institucionales de organizaciones internacionales, como por ejemplo la Organización Mundial de la Salud (OMS) o la Organización de los Estados Americanos (OEA), ambas integrantes de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), para proporcionar un contexto más completo sobre envejecimiento activo.

En total se revisaron 93 textos, descartando 13 de ellos por no estar completos, ser sobreabundantes o por la falta de relación con las variables estudiadas; quedando 80 libros seleccionados para la revisión bibliográfica, los cuales se agruparon en tres ejes temáticos: flow y psicología positiva, personas mayores y metodología de la investigación. Dentro de la carpeta flow y psicología positiva, en la sub-carpeta titulada flow quedaron seleccionados 33 trabajos, que consisten en 8 libros y 25 trabajos de investigación, mientras que en la sub-carpeta titulada psicología positiva quedaron seleccionados 11 trabajos, siendo tres de ellos libros y el resto trabajos de investigación. En la carpeta personas mayores quedaron seleccionados 32 trabajos, en los cuales se incluyen los trabajos de los organismos internacionales, especialistas en la temática. Finalmente en la carpeta titulada metodológica de la investigación quedaron seleccionados 4 trabajos, siendo uno de ellos un libro y el resto trabajos de investigación.

Para la recolección de las fuentes de información se utilizaron diferentes bases de datos libres, como: Google Scholar, Scielo, Dialnet, Latindex, ResearchGate y Repositorios Universitarios; fue de gran ayuda el servicio de Biblioteca de la Universidad de Flores, destacando la ayuda de la Directora General de Gestión del Conocimiento, Gabriela Rizzo, al facilitar la búsqueda de fuentes de información. Para realizar la búsqueda en estas bases de datos se emplearon las siguientes palabras clave: personas mayores, flow, envejecimiento activo, calidad de vida, bienestar, experiencia óptima, envejecimiento saludable. Se utilizaron operadores booleanos, con el fin de combinar distintos términos dentro de la misma búsqueda, principalmente el operador de intersección (Y), por ejemplo: Flow (Y) Personas

Mayores; como también el operador booleano (O), por ejemplo en la búsqueda: Flow (O) Experiencia Óptima, Envejecimiento Activo (O) Envejecimiento Saludable.

Los documentos seleccionados se clasificaron y agruparon en una plantilla según la relación con los objetivos de investigación previamente planteados, lo que permitió realizar una correcta articulación teórica a partir de la información recolectada; la selección se finalizó cuando la información se vio saturada, repitiendo lo ya dicho en trabajos anteriores.

Se resalta la importancia de la colaboración académica y profesional con las investigadoras Claudia Arias y Belén Mesurado. Después de revisar sus múltiples trabajos en el área del flow y las personas mayores, y con el objetivo de solicitar los protocolos que ellas emplearon en sus investigaciones, buscando conocer más profundamente sobre la recolección de datos y los instrumentos empleados, se realizó un intercambio de correos electrónicos con ambas investigadoras.

4.2. Categorías de análisis

El análisis de la información se llevó a cabo utilizando las siguientes categorías de análisis. Como criterios de inclusión y para delimitar el foco de la revisión, se seleccionaron trabajos donde la psicología positiva del estado de flow y las personas mayores eran las variables estudiadas; se priorizó la literatura que aborda el contexto americano, dando relevancia a las investigaciones de Argentina en particular, utilizando estudios en español e inglés, pero sin descartar estudios relevantes de otras regiones, dado que ambos constructos son variables de estudio en todos los países; se incluyeron las referencias de los últimos diez años, extendiendo la antigüedad para obras fundacionales. Los criterios de exclusión fueron: trabajos donde el grupo etario investigado no era el de personas mayores, trabajos antiguos, trabajos que no abordaban las variables específicas o que no aportaban información relevante al actual trabajo

5. Resultados

Los resultados de la revisión bibliográfica sobre el estado de flow en personas mayores se organizan de acuerdo a los objetivos planteados en la investigación, lo que permite una comprensión clara de los hallazgos obtenidos.

En cuanto al primer objetivo, vinculado a identificar las actividades asociadas con la inducción del estado de flow en adultos mayores, las investigaciones revelaron que las actividades recreativas, como pueden ser la jardinería, la pintura y la música, fomentan dicha experiencia; como así también, el voluntariado en hospitales e iglesias, estudiar un lenguaje extranjero, escalar, observar pájaros, actividades asociados al ocio activo, tareas domésticas y juegos electrónicos terapéuticos (Sabatini y Arias, 2010; Treviño y Álvarez-Bermúdez, 2018; Chang, 2017; Kim, Lee y Bonn, 2017; Marston, Kroll, Fink y Gschwind, 2015). Todas Estas actividades permiten a los adultos mayores sumergirse completamente, disfrutando de un equilibrio adecuado entre desafío y habilidad, y logrando un sentido de identidad personal vinculado a la actividad (Csikszentmihalyi, 1997; Sabatini y Arias, 2019; Sabatini, 2015; Chang, 2017). Además, la práctica de deportes adaptados, como el tai chi y el yoga, resulta beneficiosa, ya que ayuda a los individuos a sentir un mayor control sobre sus capacidades físicas, lo que potencia el flow (Heo et al., 2010; Sabatini y Arias, 2010). Se destacan también las actividades espirituales como una fuente donde los adultos mayores logran experimentar el estado de flow (Sabatini, 2015; Chang, 2017); asimismo, las actividades sociales, como los grupos de apoyo y talleres, contribuyen a un sentido de comunidad y pertenencia, elementos cruciales para la vivencia de este estado óptimo de flow (Arias y Sabatini, 2010; Freire et al. 2021).

En relación al segundo objetivo, asociado a describir cómo las diferencias sociodemográficas, como la edad, el género y el contexto cultural, afectan la experiencia de flow y la posibilidad de envejecimiento activo en personas mayores, los estudios concluyeron

en relación a la edad, que no hay diferencias significativas en la capacidad de lograr la experiencia de flow por parte de las personas mayores en comparación con otros grupos etarios (Sabatini, 2015; Tse et al., 2019; Tse et al., 2021; Freire et al, 2021); se observó que los adultos mayores de 70 años tienden a experimentar flow con mayor frecuencia que aquellos de 60 a 69 años, lo que sugiere que la madurez y la acumulación de experiencias de vida facilitan la inmersión en actividades placenteras; también resultó que el bienestar psicológico en relación al estado de flow de personas mayores que vivían en residencias en el ítem proyecto de vida era inferior de aquellos que vivían en hogares particulares (Sabatini, 2015; Sabatini y Arias, 2019; 2010; Tse et al. 2019). En relación al género, los hallazgos indican que tanto los hombres como las mujeres experimentan flow con regularidad estadística similar, donde los hombres mencionaron en mayor medida actividades recreativas, deportivas y físicas, mientras que las mujeres reportaron en primer lugar actividades físicas, principalmente domésticas, luego recreativas y en tercer lugar artísticas (Sabatini y Arias 2010 b; Sabatini, 2015; Sabatini y Arias, 2019; Sabatini y Zariello, 2010); Otra diferencia según el género es que los hombres relataban experiencias de ocio como primera fuente de flow mientras que las mujeres alcanzaban dicho estado en actividades domésticas. Siguiendo esta información los hombres finalizaban la experiencia de flow cuando dicha actividad terminaba y las mujeres la finalizaban cuando una obligación las interrumpía (Sabatini, 2015; Hahn, 1988 cito en Sabatini y Arias, 2019; Tse et al. 2019; Tse et.al, 2021; Freire et al., 2021). Entre los motivos que dieron lugar a la experiencia de flow, tanto en hombres como en mujeres, fue el gusto por la actividad, siguiendo la concentración. Se destaca una pequeña diferencia a favor de la concentración en los hombres y del gusto por la actividad en las mujeres (Sabatini y Arias 2010 b; Sabatini, 2015; Sabatini y Arias, 2019; Sabatini y Zariello, 2010). También se evidenció la influencia del contexto cultural para lograr y sostener el estado de flow , ya que la forma en que los adultos mayores perciben y disfrutan de las

actividades varía considerablemente según sus costumbres y valores locales (Gil Salinas, 2015; OMS, 2002; Chang, 2017; Freire et al., 2021; Tse et al., 2022; Trevino y Bermudez, 2018).

En cuanto al tercer objetivo, vinculado a reconocer las estrategias en políticas públicas y programas comunitarios donde se facilita y acompaña a la experiencia de flow repercutiendo en el envejecimiento activo de personas mayores, no se identificó de forma clara y explícita desarrollo sobre el tema, a pesar de que varios de los trabajos se basaban en intervenciones en salud pública o programas comunitarios (Marston et al. 2015; Freire et al. 2021; Chang, 2017); sí, se identificaron recomendaciones sobre que los aportes positivos alcanzados por las investigaciones puedan ser utilizados en la planificación e implementación de intervenciones tendientes a mejorar la calidad de vida en la vejez (Sabatini y Arias, 2019; Trevino y Bermudez, 2018; Chang, 2017; Marston et al. 2015; Fernández Ríos, 2008; Maslow, 1954). Además, ajustes en las políticas públicas serán necesarios para crear espacios inclusivos y accesibles que permitan a los adultos mayores participar activamente en iniciativas que promuevan la vivencia del flow (Csikszentmihalyi y Seligman, 2000; Stanford University, 2022; OMS, 2002).

En cuanto al cuarto objetivo, vinculado a identificar variables que favorecen y sostienen la experiencia de flow en personas mayores, se encontraron variables que moderan la experiencia de flow, como la compensación psicológica, los mecanismos de afrontamiento ante las pérdidas, el valor de las metas y la disponibilidad de recursos (Tse et al. 2019; Tse et al. 2022; Arias y Sabatini, 2010b). Otras variables encontradas que facilitan la experiencia de flow fueron: un buen estado de salud física y mental, el nivel de autonomía, la relevancia personal y la interacción social (Freire et al. 2021; Tse, et al. 2022); también resultaron las variables como la utilización del ritmo, del movimiento y la expresión creativa como

facilitadoras a la inducción del estado de flow (Trevino y Bermudez, 2018; Arias y Sabatini, 2010b).

Además, se destaca la confirmación de las 9 dimensiones, que constituyen la experiencia de flow, descritas por Csikszentmihalyi (1997; Nakamura y Csikszentmihalyi, 2002; Jackson y Marsh, 1996): ajuste entre habilidades y desafíos, claridad de metas, retroalimentación inmediata, concentración focalizada, satisfacción intrínseca, distorsión del tiempo, disminución del ego con mayor sentido de trascendencia, fusión de acción y conciencia, y sensación de control.

En el apartado siguiente se realizará una síntesis y conclusión del trabajo realizado, fundada en una integración e interpretación de los resultados obtenidos.

6.Síntesis y Conclusión

La revisión bibliográfica realizada sobre el estado de flow en personas mayores ha permitido un análisis exhaustivo de la relación entre esta experiencia psicológica y el envejecimiento activo. A partir de los objetivos e hipótesis planteados al inicio de la investigación, se han encontrado resultados coherentes que respaldan la importancia de promover el estado de flow como estrategia para potenciar el envejecimiento activo de las personas mayores.

El objetivo general de la investigación fue analizar cómo la experiencia de flow influye en el envejecimiento activo. Desde el marco teórico, se evidencia que la interrelación entre el envejecimiento activo y la psicología positiva del estado de flow es profunda y multifacética, ya que ambos conceptos comparten el objetivo de mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas mayores, enfocándose en sus fortalezas y en el crecimiento, promoviendo el bienestar subjetivo, que implica la evaluación cognitiva de la propia vida, en lugar de centrarse en las deficiencias. Ambos conceptos ayudan en la prevención de

problemas de salud mental, contribuyendo a reducir el riesgo de estas enfermedades, ya que las personas que se involucran en actividades significativas y placenteras logran una mejor salud mental, reduciendo el estrés, la ansiedad y la depresión, además de aumentar la capacidad para sobrellevar las adversidades de la vida.

Como principal beneficio y aporte original de este trabajo, se destaca la complementariedad entre ambos conceptos, que puede dar lugar a intervenciones y estrategias para atender las necesidades actuales de los adultos mayores. Por un lado, la psicología positiva del flow enfatiza los recursos subjetivos del bienestar; por otro lado, el concepto de envejecimiento activo subraya la importancia contextual de dicho bienestar. Esta relación de complementariedad, entre el estado de flow y el envejecimiento activo, cuenta con muchos aspectos de articulación en común; por ejemplo, se alejan de visiones negativas sobre la vejez, ya que las experiencias de flow en personas mayores se presentan en proporciones similares a las de adultos más jóvenes, lo que demuestra que estas experiencias son vigentes en esa etapa de la vida y son un cuestionamiento directo a los estereotipos negativos que predominan sobre la vejez, que resaltan únicamente las pérdidas. En consonancia con el enfoque de selección, optimización y compensación, y con el modelo de desarrollo del flow a lo largo de la vida, se observa que, aunque las pérdidas son evidentes, las personas mayores seleccionan activamente las actividades que realizan, compensan la pérdida de algunas de estas actividades mediante la inclusión de otras que les generan placer y optimizan sus recursos, buscando nuevos desafíos y logrando el estado de flow. Siguiendo con este análisis, se ha corroborado la teoría de continuidad, que prueba empíricamente que las personas se mantienen motivadas para experimentar el flow mientras las condiciones lo permitan, y su correspondencia con el modelo del ciclo vital como con el concepto de

envejecimiento activo, ya que abordan el desarrollo humano de manera longitudinal, evitando comparaciones transversales que pueden distorsionar la realidad del envejecimiento. Esta información permite concluir que la vejez es un proceso gradual, no atado a un grupo etario específico, y está íntimamente relacionado con los cuidados a lo largo de toda la vida, en lugar de asociarse únicamente con momentos de enfermedad o declive. También, otra correspondencia, es la importancia que ambas teorías le adjudican a los factores ambientales, como la salud, las oportunidades sociales y el entorno comunitario; A su vez, el concepto de adaptación se reproduce tanto en el estado de flow y el envejecimiento activo.

Los hallazgos indican que los adultos mayores que experimentan flow con frecuencia reportan un mayor bienestar psicológico, en correlación con la capacidad cognitiva, la valoración de salud, la sensación de utilidad y la participación en diversas actividades, los cuales son predictores de longevidad. En el mismo sentido, los organismos internacionales destacan la necesidad de considerar estos aspectos para fomentar un envejecimiento activo y saludable.

Resulta importante resaltar que, aunque el flow puede tener beneficios, también plantea riesgos, como la posibilidad de generar conductas adictivas. Por ejemplo, las estrategias para influir en la intención de compra de las personas mayores mediante la creación de experiencias de flow pueden conllevar riesgos en términos de consumismo.

En cuanto a los objetivos e hipótesis específicas, y en relación a la identificación de las actividades que favorecen la inducción del estado de flow en esta población se identifican variadas actividades que potencian el flow en esta población, siendo información relevante para los profesionales de la salud, se hace especial mención sobre las actividades espirituales, señalando el sentido de trascendencia que se puede lograr en esta etapa; resultado que se

corresponde con la novena etapa de Erikson denominada gerotranscendencia, siendo información relevante para estimular esta capacidad en las personas mayores, poder encontrar sentido sobre la propia vida vivida, y así afrontar positivamente las pérdidas esperables para esta etapa del ciclo vital y principalmente afrontar la propia muerte. Un hallazgo en relación con la identificación de las actividades que favorecen el estado de flow indica que aquellas que permiten la participación individual son más efectivas, ya que si otros participantes tienen diferentes niveles de habilidad, puede dificultar la experiencia de flow. Este punto se vincula al concepto de envejecimiento activo, resaltando la autonomía y la soledad constructiva, entendida como un estado en el que la persona elige estar sola, disfrutando de ese tiempo para la introspección y el desarrollo personal. La soledad constructiva no es un estado de aislamiento, sino una elección consciente que contribuye al bienestar de las personas mayores.

La literatura señala que la clave para experimentar el flow en estas actividades radica en la posibilidad de combinar desafíos apropiados con habilidades individuales, por lo tanto, se concluye que es vital diseñar programas y actividades que sean accesibles y que, al mismo tiempo, desafíen a los adultos mayores, facilitando su implicación y disfrute. Además, se confirma la hipótesis, por lo mencionado ut supra, de que la experiencia de flow en adultos mayores está asociada con un envejecimiento activo.

El objetivo de la influencia de las variables sociodemográficas, ha encontrado que la edad, el género y el contexto cultural tienen un papel importante en la experiencia del flow. A pesar de que la experiencia de flow es universal, es necesario que los profesionales de la salud reconozcan las diferencias sociodemográficas, ya que estas pueden facilitar o dificultar dicha experiencia. Por ejemplo, los adultos mayores de 70 años experimentan flow con

mayor intensidad, lo que sugiere que la acumulación de experiencias de vida y una mayor autorreflexión son beneficiosas en esta vivencia óptima. En cuanto al género, se observó que las mujeres tienden a experimentar flow con más frecuencia en actividades domésticas y que su experiencia puede interrumpirse por obligaciones, mientras que los hombres suelen experimentar flow en actividades de ocio, que concluyen naturalmente, lo que plantea preguntas sobre las diferencias en el uso de estrategias de afrontamiento y sobre los roles de género en la vejez, donde el hombre mayor tiene permiso a descansar luego de años de trabajo, mientras que la mujer mayor sigue con el deber del trabajo, el cual no fue igualmente reconocido.

El contexto cultural también afecta la percepción de las actividades que inducen el flow, lo que enfatiza la importancia de considerar las particularidades culturales al diseñar intervenciones. Por ejemplo, a las personas mayores con un nivel educativo superior les resultó más difícil sostener la experiencia de flow cuando crecía la complejidad de la actividad y perdían la sensación de control, mientras que las personas mayores de un nivel educativo menor no tenían este problema, pero si les resultaba más difícil alcanzar dicha experiencia en la actividad propuesta. Esta combinación de factores lleva a refutar parcialmente la hipótesis planteada, siendo más preciso plantear que la experiencia de flow es universal y las variables sociodemográficas actúan como moderadoras.

En cuanto al objetivo sobre la identificación de estrategias públicas y programas comunitarios que favorezcan el estado de flow y el envejecimiento activo, se observó que no se obtuvieron resultados claros, evidenciando que la mayoría de las investigaciones se han centrado en evaluar y medir la experiencia de flow, pero no necesariamente en desarrollar estrategias públicas efectivas. Basado en los hallazgos, se confirma la necesidad y se sugieren

estrategias específicas para la integración del flow en políticas públicas, como la creación de espacios inclusivos que permitan a los adultos mayores participar en actividades que fomenten el flow y el envejecimiento activo.

Este trabajo demuestra que el flow no es exclusivo de las etapas más jóvenes de la vida; su relevancia en la vejez ofrece a esta población la oportunidad de participar en actividades significativas y gratificantes. La integración de estas experiencias en el contexto del envejecimiento activo proporciona una nueva perspectiva para enfrentar los desafíos del envejecimiento en la sociedad contemporánea. Por lo expuesto, se considera que la hipótesis de que la promoción de actividades y el desarrollo de políticas públicas que favorezcan el estado de flow conducen a un envejecimiento activo no se confirma totalmente, ya que faltó información precisa sobre programas o políticas existentes. Sin embargo, este trabajo concluye que al reconocer el potencial del flow, las sociedades pueden fomentar un ambiente que facilite una vejez plena y enriquecedora, apoyándose en los recursos y fortalezas que los adultos mayores tienen para ofrecer.

En relación al último objetivo planteado en este trabajo, vinculado a identificar variables que favorecen y sostienen la experiencia de flow en personas mayores, se lo reconoce como uno de los aportes más valiosos obtenidos, ya que a través del modelo del “desarrollo a lo largo de los años” junto a la “hipótesis de la continuidad”, se establece la necesidad de las variables para comprender la experiencia de Flow y sus componentes, resaltando la importancia de los apoyos sociales con los que cuenta la persona mayor, y considerando el contexto social y político en el cual la persona se encuentra. Esta información señala la necesidad de integrar el concepto del envejecimiento activo al evaluar la experiencia del flow. Por esto, se considera que se confirma la hipótesis sobre si los

profesionales de la salud que se forman en la experiencia de flow tienen recursos necesarios para favorecer su desarrollo en personas mayores, ya que la experiencia de flow está compuesta por los 9 componentes descritos y por las variables que la moderan, siendo relevante el estudio de todos estos factores para hacer un análisis correcto de situación y poder favorecer la experiencia de flow y así un envejecimiento activo.

En síntesis, considerando toda la información expuesta, este trabajo contribuye a cambiar la forma en que se piensa, siente y actúa frente al envejecimiento. Además, sienta las bases para futuras investigaciones en el área del flow y del envejecimiento activo, abriendo la puerta a la exploración de nuevas actividades y contextos que podrían contribuir a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores en todo el mundo.

7. Aportes y contribuciones de la investigación

La investigación sobre el estado de flow en personas mayores brinda una serie de aportes y contribuciones significativos al campo de la psicología en general y de la psicología positiva en particular; A su vez, no solo su contribución se orienta a personas adultas sino también al estado de flow como concepto relevante por su aporte al bienestar psicológico, y al estudio del envejecimiento activo, destacándose por su enfoque innovador y la identificación de nuevas perspectivas que enriquecen la comprensión de la calidad de vida en la vejez.

Este trabajo, además de reforzar su aporte a la psicología en general también contribuye a ciencias afines, como son: la educación, la sociología, la antropología, la medicina y la política, ya que reviste la importancia de integrar la experiencia de flow en la discusión sobre el envejecimiento activo, aportando un enfoque que contrasta con las perspectivas tradicionales que a menudo retratan la vejez desde una óptica de pérdida y

disminución. Al poner en relevancia el flow como un estado que puede ser experimentado en la etapa adulta mayor, se desafía la narrativa dominante que asocia la vejez con el declive y la pasividad. De esta manera, la investigación propone un marco teórico que enfatiza las capacidades, habilidades y potencialidades que los adultos mayores aún poseen, facilitando una visión más equilibrada y positiva del envejecimiento.

Es en esta complementariedad entre la psicología positiva del flow y el envejecimiento activo radica la mayor contribución de la presente investigación, donde uno resalta la experiencia subjetiva capaz de definir el estado óptimo de funcionamiento y otro resalta la importancia de políticas y contexto que favorezcan la obtención de dichas experiencias, a la vez, muchas características se comparten entre ambos conceptos.

Además, el estudio invita a considerar la diversidad en las experiencias de flow, resaltando factores como la cultura, el género y la edad influyen en la vivencia de este estado óptimo. Este enfoque permite que futuros estudios se centren en la comprensión del flow a través de diversas lentes, abriendo oportunidades para investigaciones más interdisciplinarias que integren las ciencias sociales, la psicología y la salud.

La investigación presenta aportaciones originales, particularmente al introducir el concepto de flow adaptado y contextualizado para la población adulta mayor, donde se establecen conexiones entre la experiencia de flow y el envejecimiento activo, proporcionando ejemplos concretos de cómo se puede fomentar este estado en la vida cotidiana de los adultos mayores. Este tipo de análisis es novedoso y ofrece un terreno fértil para el desarrollo de prácticas específicas y programas diseñados para mejorar la calidad de vida en esta población, integrando tanto la capacidad subjetiva de las personas mayores para definir su experiencia óptima a la vez que se les brinda desde la política social un contexto favorecedor para satisfacer sus necesidades, un ejemplo de esto será desarrollado en el apartado sobre las propuestas de intervención.

Asimismo, la investigación contribuye a la literatura científica al establecer una relación más clara entre el flow y la mejora del bienestar psicológico en los adultos mayores. Este vínculo, evidenciado a través de una revisión exhaustiva de estudios previos, destaca la importancia de reconocer el estado de flow como un mediador y promotor de la salud mental y emocional en la vejez. Las implicaciones de estos hallazgos sugieren que integrar el flow en las políticas públicas y los programas comunitarios no solo puede enriquecer la calidad de vida de los adultos mayores, sino que también puede transformar la manera en que la sociedad percibe y valora esta etapa del ciclo vital, contribuyendo con una de las áreas principales de trabajo planteadas por la Asamblea General de las Naciones Unidas, en su declaración de la década del envejecimiento saludable 2020-2030, que es cambiar la forma en que pensamos, sentimos y actuamos frente al envejecimiento;

El trabajo no solo aporta nuevos aspectos y enfoques al estudio del envejecimiento y la psicología positiva, sino que también establece un camino hacia la implementación de prácticas inclusivas y efectivas que promuevan un envejecimiento activo y satisfactorio, enriqueciendo así el campo científico y social.

8. Limitaciones de la Investigación

A pesar de los aportes significativos que la investigación sobre el Estado de flow en personas mayores ha ofrecido, existen limitaciones y obstáculos metodológicos que deben ser considerados al interpretar los hallazgos y al planificar futuras investigaciones en este campo.

El diseño metodológico de la investigación, basado en una revisión bibliográfica, permitió realizar un análisis y tener una visión global y abarcadora sobre esta temática; a la vez, representa una limitación, al no realizar estudios empíricos originales y longitudinales, se restringe la confirmación de los hallazgos observados en contextos específicos. La revisión se sustentó en estudios previos que varían en sus metodologías, tamaños de muestra y

condiciones de contexto. La evolución de las dinámicas sociales y la percepción de la vejez pueden afectar las experiencias individuales de flow, sugiriendo que sería beneficiosa una investigación experimental longitudinal para rastrear estos cambios a lo largo del tiempo.

Las diferencias en las características demográficas de las muestras estudiadas también pueden representar un obstáculo. Muchos de los estudios revisados incluyen cohortes con variaciones significativas en edad, género, nivel educativo y antecedentes culturales. Si bien esta diversidad puede enriquecer el análisis, también puede dificultar la comparación directa y la formación de conclusiones claras sobre el impacto del flow en diferentes subgrupos de adultos mayores.

Se destaca la escasez de investigaciones que aborden la experiencia de flow en adultos mayores desde una perspectiva intercultural longitudinal. La mayoría de los estudios revisados provienen de contextos específicos y transversales, lo que puede resultar en una visión sesgada de la experiencia de flow. Esta falta de representatividad cultural y política limita la comprensión de cómo los valores, creencias y tradiciones pueden influir en el estado de flow, sugiriendo la necesidad de estudios más inclusivos que consideren la diversidad cultural en el envejecimiento.

En conclusión, aunque la investigación ha proporcionado valiosos aportes y conexiones entre el estado de flow y el envejecimiento activo en adultos mayores, es crítico reconocer estas limitaciones metodológicas. Al hacerlo, se establece un marco para la evaluación de los hallazgos actuales y se identifica la necesidad de estudios futuros que superen estas limitaciones a través de métodos empíricos robustos, diseños multiculturales y un enfoque longitudinal. Esto permitirá una comprensión más completa y precisa de la experiencia de flow en los adultos mayores y su impacto en el envejecimiento activo y satisfactorio.

9. Líneas de Investigación Futuras

Las futuras investigaciones pueden explorar la colaboración entre el envejecimiento activo y la psicología positiva del flow para promover una experiencia de envejecimiento más positiva y saludable.

A partir de los hallazgos y limitaciones identificadas en la investigación sobre el estado de flow en personas mayores, se pueden delinear diversas líneas de investigación futuras que resultan relevantes para avanzar en este campo de estudio. Una de las más cruciales es la realización de estudios empíricos longitudinales que evalúen directamente la experiencia de flow en personas mayores y en donde se evalúen las acciones de profesionales de la salud en su capacidad para facilitar, sostener o recuperar la experiencia de flow; como así también correlacionar con otros factores del envejecimiento activo como son la seguridad, la salud y la participación, haciendo hincapié en las políticas públicas que regulan las vidas de las personas que participan de dichos trabajos de investigación.

Otra línea relevante sería el desarrollo y la evaluación de intervenciones basadas en el estado de flow para adultos mayores con el fin de conocer la efectividad de las mismas en términos de salud mental, lo cual podría ofrecer evidencia sólida sobre la utilidad del flow como enfoque terapéutico y preventivo. La implementación de estudios longitudinales también es crucial para entender cómo la experiencia de flow y su relación con la calidad de vida en los adultos mayores cambia a lo largo del tiempo, pudiendo observar las trayectorias individuales de los adultos mayores, investigando cómo la participación en actividades que inducen el flow impacta su bienestar a medida que envejecen, así como la posibilidad de adaptarse a nuevas circunstancias o desafíos a lo largo de sus vidas.

Otra área emergente que merece atención es el impacto de la tecnología en la experiencia de flow de los adultos mayores. Si bien se ha investigado el uso de la tecnología en el envejecimiento, se necesita un enfoque más específico que estudie cómo las

aplicaciones, plataformas y herramientas digitales pueden facilitar o inhibir la experiencia de flow en esta población. Esto podría incluir la exploración de videojuegos diseñados para adultos mayores que promuevan el flow, así como el uso de plataformas de educación y socialización en línea.

En conclusión, las líneas de investigación futuras deben dirigirse hacia un enfoque más amplio y multidimensional que no sólo explore la dimensión psicológica del flow, sino que también considere su relevancia cultural, social, política y tecnológica desde el concepto del envejecimiento activo. Al hacerlo, se podrá profundizar en la comprensión de cómo fomentar un envejecimiento activo y satisfactorio, contribuyendo a establecer prácticas y políticas públicas que promuevan el bienestar en la vejez. Es esencial continuar construyendo sobre los hallazgos actuales y responder a las preguntas que aún quedan por resolver en el estudio de la experiencia del flow en adultos mayores.

10. Propuesta de Intervención

A partir de las conclusiones de este estudio, se sugiere una propuesta de intervención fundamentada en un programa para ser llevado a cabo en los hospitales y sanatorios ubicados en la ciudad de San Carlos de Bariloche, provincia de Río Negro. El programa se encontraría dirigido a personas mayores de 60 años y se desarrollaría a través de la Secretaría de Acompañamiento y Protección Social perteneciente al Ministerio de Desarrollo Humano y se denomina “Envejecer fluyendo”. El objetivo del programa es fomentar el envejecimiento activo ofreciendo a las personas mayores oportunidades para participar en actividades creativas que les permitan experimentar el "flow", mejorando así su bienestar físico, mental y social. El equipo de profesionales de la salud es interdisciplinario y está integrado por psicólogos, psiquiatras, médicos clínicos, terapeutas ocupacionales; también participan profesores de actividad física, profesores de teatro, música, escritura y otras disciplinas

afines. El programa tendrá una duración anual y sus componentes son dos talleres semanales, un día los talleres contendrán los espacios de arte y manualidades, música y danza, ejercicios de escritura creativa, jardinería terapéutica, en donde se busca brindar a las personas mayores oportunidades para experimentar el "flow" mientras se mantienen activas, comprometidas, y conectadas con su comunidad. El segundo día es un espacio de soledad constructiva, donde hay una sala de meditación y reflexión, se ofrecen actividades guiadas de mindfulness y respiración consciente, se incluye un salón de lectura y se ofrece el uso de un diario personal. Incorporar un espacio de soledad constructiva en el programa de envejecimiento activo no solo complementa otras actividades grupales, permitiendo un equilibrio saludable entre la socialización y el tiempo personal, sino que facilita la reducción del estrés, la mejora del bienestar emocional y principalmente estimula la capacidad de los adultos mayores de conectar con la trascendencia y poder dar sentido a la vida y afrontar las pérdidas que los rodean como también la propia muerte.

En simultáneo se ofrece capacitación a los profesionales intervinientes en la experiencia de flow, principalmente equilibrar la relación entre el desafío y las habilidades requeridas para cada actividad, las metas claras y un feedback claro e inmediato para asistir a las personas mayores que participen del programa.

La planificación del programa incluye un encuentro mensual entre los profesionales destinado a la evaluación y adaptación, si es necesario de las actividades propuestas en función de los intereses y habilidades de los participantes, asegurando así que sigan sintiendo el disfrute de la actividad.

11. Referencias Bibliográficas

- Arias, C.J., & Iacub, R. (2015). Aspectos positivos en la investigación e intervención con personas mayores. *Revista Kairós Gerontologia*, 18(20), 01-13.
<https://www.researchgate.net/publication/308662313>
- Arias, C & Sabatini, M (2010). Experiencias de Fluidez y Vejez. Revisión de Diversos Hallazgos de Investigación. *Revista de Psicologia da IMED*, 2(2), 409-4019.
<https://www.researchgate.net/publication/267850814>
- Baltes, P. B. y Lindenberger, U. (1997). Emergence of a powerful connection between sensory and cognitive functions across the adult life span: A new window to the study of cognitive aging? *Psychology and Aging* 12(1), 12-21.
- Baltes, P.B., Lindenberger, U. y Staudinger, U.M. (1998). Life- span theory in developmental psychology. En W. DAMON (Ed. de la serie) y R.M. LERNER (Ed. del volumen), *Handbook of child psychology 5th edition: Vol. 1. Theoretical models of human development (pp. 1029-1143)*. Nueva York: Wiley.
- Baltes, P.B., Reese, H.W. y Nesselroade, J.R. (1981). Métodos de investigación evolutiva: enfoque del ciclo vital. Madrid: Morata [orig.: Life-span developmental psychology: Introduction to research methods. Monterrey; Brooks/Cole, 1977]
- Baltes, P. B. y Willis, S.L. (1982). Enhancement (plasticity) of intellectual functioning in old age: Penn State's Adult Development and Enrichment Project (ADEPT). En F.I.M. Craik y S.E. Trehub (Eds.), *Aging and cognitive processes* (pp. 353-389). New York: Plenum.
- Baltes, P.B. (1987). Theoretical propositions of Life-Span Developmental Psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23, 611-626.

- Baltes, P.B. y Baltes, M.M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. En P.B. Baltes y M.M. Baltes (Eds.) *Successful aging. Perspectives from the behavioral sciences*(pp. 1-34). Cambridge: Cambridge University Press.
- Calero, A. y Injoke-Ricle, I. (2013) Propiedades psicométricas del Inventario Breve de Experiencias Óptimas (flow). Laboratorio de Evaluación Psicológica y Educativa. *Evaluar*, 13, 40-55.
- Camero Rivero, S., & Baigorri Agoiz, A. (2019). Envejecimiento activo y ciudadanía senior. EMPIRIA. *Revista de Metodología de las Ciencias Sociales*, (43), 59-87.
<https://doi.org/10.5944/empiria.43.2019.24299>
- Carbelo, B. y Jáuregui, E. (2006). Emociones positivas: humor positivo. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 18-30. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77827104>
- Carstensen, L.L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: Support for socio-emotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, 7, 331-338.
- Carstensen, L.L., Isaacowitz, D.M. y Charles, S.T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity . *American Psychologist*, 54, 165-181.
- Casullo María Martina (2005) La capacidad para perdonar desde una perspectiva psicológica. *Revista de Psicología*, 23(1), 39-63. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=337829529002>
- Christandl, F., Mierke, K., & Peifer, C. (2018). Time flows: Manipulations of subjective time progression affect recalled flow and performance in a subsequent task. *Journal of Experimental Social Psychology*, 74, 246–256. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2017.09.015>

Convención interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas mayores (2019). Ediciones SAIJ, Ministerio de Justicia y Derechos Humanos de la Nación.

Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.

Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (1987). Validity and reliability of the experience-sampling method. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 175, 526–536.

Csikszentmihalyi, M., Larson, R., & Prescott, S. (1977). The ecology of adolescent activity and experience. *Journal of Youth and Adolescence*, 6, 281–294.

Csikszentmihalyi, I., & Csikszentmihalyi, M. (1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge: Cambridge University Press.

Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity. flow and the psychology of discovery and invention*. New York: Harper Perennial.

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow. The psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books.

Csikszentmihalyi, M. (1997) *flow, Una psicología de la felicidad*. Kairós: octava edición.

Csikszentmihalyi, M. (1998) *Aprender a Fluir*. Kairos: quinta edición.

Codina, L (2020). Revisiones bibliográficas sistematizadas en Ciencias Humanas y sociales. En: Lopezosa, C.; Díaz-Noci, J.; Codina, L. (ed). *Anuario de Métodos de Investigación en Comunicación Social*, 1, 50-60. <https://www.researchgate.net/publication/341561723>

Engeser, S., & Rheinberg, F. (2008). flow, performance, and moderators of challenge-skill balance. *Motivation and Emotion*, 32(3), 158–172.

Erikson, E.H. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton.

Erikson, E.H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.

- Erikson, E.H. (1985). *The life cycle completed*. New York: Norton.
- Erikson, E.H. (2000). *El ciclo vital completado, 2a. ed.* Barcelona: Paidós. [orig. *The life cycle completed, expanded edition*. Nueva York: Norton, 1997].
- Fullagar, C. J., & Kelloway, E. K. (2009). flow at work: An experience sampling approach. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 82, 595–615. <https://doi.org/10.1348/096317908X357903>.
- Fernández-Ballesteros, R., Zamarrón, M. D., Tarraga, L. y Moya, R. (2003). Cognitive plasticity in healthy, mild cognitive impairment (MCI) subjects and Alzheimer's disease patients: A research project in Spain. *European Psychologist*, 8, 148-159.
- Fernández Ríos, L., (2008). Una revisión crítica de la psicología positiva: historia y concepto. *Revista Colombiana de Psicología*, (17), 161-176.
- Freire, T., Gissubel, K., Tavares, D., & Teixeira, A. (2021). flow experience in human development: Understanding optimal functioning along the lifespan. In C. Peifer & S. Engeser (Eds.), *Advances in flow research* (2nd ed., pp. 323–349). Springer Nature Switzerland AG. https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4_12
- Gil Salinas, A. (2015). Positividad, el camino para convertir los hábitos en resultados. *Capital humano, número 294*.
- Guirao Goris, S (2015) Utilidad y tipos de revisión de literatura. ENE, Revista de Enfermería. 9 (2). <http://ene.enfermeria.org/ojs>
- Hawkley, Louise & Cacioppo, John. (2010). Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of behavioral medicine : a publication of the Society of Behavioral Medicine*. (40), 218-27. 10.1007/s12160-010-9210-8.

- Hernández Sampieri, R. Fernández Collado, C. , Baptista Lucio, María del Pilar (2014).
Metodología de la investigación (6° ed.). México: McGraw Hill Interamericana Editores S.A.
DOI: 978-1-4562-2396-0
- Heo, J., Lee, Y., Pedersen, P. M., & McCormick, B. P. (2010). flow experience in the daily lives of older adults: an analysis of the interaction between flow, individual differences, serious leisure, location, and social context. *Canadian journal on aging = La revue canadienne du vieillissement*, 29(3), 411–423. <https://doi.org/10.1017/S0714980810000395>
- Chang, H (2017) flow experience in the leisure activities of retirees. *Loisir et Société / Society and Leisure*, Vol. 40, No. 3, 401–419, <https://doi.org/10.1080/07053436.2017.1379163>
- Iacub, R (2014) Los duelos en la vejez, en Envejecimiento humano: integralidad e interdisciplinaridad. ed. Silvana A. Scortegagna, Ana C. Bertoletti de Marchi. Eliane L. Colussi, Passo Fundo: Berthier, 27-64.
- Iacub, R., & Arias, C. J. (2010). El empoderamiento en la vejez. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 2(2), 25-32.
- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The flow state scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 17–35. <https://doi.org/10.1123/jsep.18.1.17>.
- Jiménez, M. L. (2006). Emociones positivas. *Papeles del Psicólogo*, 27(1):9-17.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77827103>
- John W. Rowe, Robert L. Kahn, Successful Aging, *The Gerontologist*, 37 (4), 433–440, <https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>
- Kerman, B.S. (2015). Nuevas Ciencias de la Conducta, Las herramientas del cambio. Universidad de Flores.

- Lehr, U. (2002) Procesos de envejecimiento - la necesidad de investigación longitudinal, interdisciplinaria y transcultural. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 34 (1-2), pp.29-39.
- Marston, H.R., Kroll, M., Fink, D., Gschwind, Y.J. (2015) Flow Experience of Older Adults Using the iStoppFalls Exergame. *Sage journals, Game and Culture* 1-22.
- Mesurado, B (2008) Validez Factorial y Fiabilidad del Cuestionario de Experiencia Óptima (flow) para niños y adolescentes. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 1 (25), 159-178.
- Mesurado, B., (2009). Comparación de tres modelos teóricos explicativos del constructo experiencia óptima o flow. *Interdisciplinaria*, 26(1), 121-137.
- Mesurado, B (2010) La experiencia de flow o experiencia óptima en el ámbito educativo. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42 (2),183-192.
- Mesurado, B. (2010). Hacia una conceptualización de la experiencia subjetiva de flow. Diferentes alternativas para su medición. *Acta psiquiátrica y psicológica de América latina*. 56. 39-52.
- Mesurado, B y Tezón, M (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.
- Mesurado, B & Richaud, M. (2014). Optimal Experience in Argentinean Children and Adolescents. 10.1007/978-94-017-9035-2_9.
- Moneta, G. B., & Csikszentmihalyi, M. (1996). The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience. *Journal of Personality*, 64(2), 275–310. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00512.x>.

- Kim, M., Lee, C., Bonn, M. (2017) Obtaining a better understanding about travel-related purchase intentions among senior users of mobile social network sites. *International Journal of information Management*, 37 (5), 484-496. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2017.04.006>
- Nakamura, J., and Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow, in *Handbook of Positive Psychology*, eds C. R. Snyder and S. J. Lopez (Oxford: Oxford University Press), 89–105.
- Nakamura, J., and Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow theory and research, in *Oxford Library of Psychology. Oxford handbook of positive psychology*, 2nd Edn. eds S. J. Lopez and C. R. Snyder (New York, NY: Oxford University Press), 195–206.
- Organización Mundial de la Salud (2002) Envejecimiento Activo: Un marco político. *Revista española de Geriatria y Gerontología*, 37 (S2), 74-105.
- Organización Mundial de la Salud. Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. Ginebra: OMS; 2015. Disponible en:
http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186466/1/9789240694873_spa.pdf
- Osorio, P. (2006). La longevidad: más allá de la biología. Aspectos socioculturales. *Papeles del CEIC*, 22. <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/121804>
- Roque, M. (et al., 2023). Derechos Humanos de las personas mayores: actualización de contenidos en Gerontogeriatría para equipos de salud, 1a ed. Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Inst. Nacional de Servicios Sociales para Jubilados y Pensionados - INSSJP ; Sociedad Argentina de Gerontología y Geriatria -SAGG , 2023.
- Stanford Center on Longevity (2022). The New Map of life.
- Sabatini, M. B. (2015). *Fluidez. Revista Kairós Gerontologia*, 18 (20), pp.133-147.
FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP
- Sabatini, M.; Arias, C. (2009). Experiencias de fluidez y bienestar psicológico: Un estudio con adultos mayores. II Congreso Internacional de Investigación, 12 al 14 de noviembre de 2019,

La Plata, Argentina. En Memoria Académica. Disponible en:

http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.11993/ev.11993.pdf

Sabatini, M. B. y Arias, C. J. (2009). Experiencias de fluidez. Un estudio comparativo en adultos jóvenes y adultos mayores de la ciudad de Mar del Plata. I Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVI Jornadas de Investigación Quinto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Sabatini, M. B. y Zariello, M. F. (2010). Estudio comparativo de las experiencias de fluidez en adultos mayores de dos grupos etáreos. 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.

Schüler, J., & Brunner, S. (2009). The rewarding effect of flow experience on performance in a marathon race. *Psychology of Sport and Exercise, 10*, 168–174.

Schüler, J., & Engeser, S. (2009). Incentives and flow-experience in learning settings and the moderating role of individual differences. In M. Wosnitza, S. A. Karabenick, A. Efklides, & P. Nieninger (Eds.), *Contemporary motivation research: From global to local perspectives*, . 339–358. Göttingen: Hogrefe.

Sánchez Martínez, M.(2004). “La educación de las personas mayores en el marco del envejecimiento activo. Principios y líneas de actuación”. Madrid., Portal Mayores, *Informes Portal Mayores*, . 26.

Seligman, Martin & Csikszentmihalyi, Mihaly. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *The American psychologist. 55. 5-14*. 10.1037/0003-066X.55.1.5.

- Seligman, M. (2011). *Flourish: A New Understanding of Happiness, Well-Being and How to Achieve Them*. Boston, MA: Nicholas Brealey Pub. *La Auténtica Felicidad*. Barcelona: Vergara.
- Simmons, L. (1945). *The Role of the Aged in Primitive Society*. New Haven, Connecticut: Yale University Press.
- Treviño, E.N., Álvarez-Bermúdez, J. (2018). Older Adults and flow through Music and Movement. *IOSR Journal of Nursing and Health Science* 7 (2), 54-60. DOI: 10.9790/1959-0702035460
- Tse, D. C. K., Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2019). Beyond challenge-seeking and skill-building: Toward the lifespan developmental perspective on flow theory. *The Journal of Positive Psychology*, 15(2), 171–182. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1579362>
- Tse, Dwight & Nakamura, Jeanne & Csikszentmihalyi, Mihaly. (2022). Flow Experiences Across Adulthood: Preliminary Findings on the Continuity Hypothesis. *Journal of Happiness Studies*. 23. 10.1007/s10902-022-00514-5.
- Urbano, A – Yuni J. (2014) *Psicología del desarrollo: enfoques y perspectivas del curso vital*. Editorial Brujas, 1era edición.
- Uriarte Arciniega, J. (2005) En la transición a la edad adulta. Los adultos emergentes, *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3 (1), 145-160.
- Villar, F. (2005). El enfoque del Ciclo Vital: Hacia un abordaje evolutivo del envejecimiento. En S. Pinazo Hernandis y M. Sánchez Martínez (Dir.) *Gerontología: Actualización, innovación y propuestas*, 148-181, Madrid: Pearson.
- Zhu, Y. (2019) Active and Positive: The Connection between Active Aging and Positive Psychology. *Open Journal of Social Sciences*, 7, 147-156. doi: 10.4236/jss.2019.72012.