

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SALTA

FACULTAD DE ARTES Y CIENCIAS

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

Tesis de Grado

**“EL FLOW Y EL SENTIDO DE LA VIDA EN
MÚSICOS”**

Alumno: María Sol Rebolledo Pastore.

Director: Mg. Lic. Eleonora María Naranjo.

Año 2018

AUTORIDADES ACADÉMICAS

Rector

Ing. Rodolfo Gallo Cornejo

Vicerrectora Académica

Mg. Constanza Diedrich

Secretaria General

Lic. Silvia Álvarez

Decano de la Facultad de Artes y Ciencias

Lic. Susana del Carmen Arzelán Allué

Secretaria Académica

Dra. Adriana Iburguren

Jefa del Departamento de Psicología

Lic. Sandra Zabala Salazar

DEDICATORIA

A mi abuelo, José Marcos Pastore,

por trasmitirme la música y por soñar en que obtenga mi título de grado

A mis padres, Rubén Rebolledo y Marisa Pastore,

por inculcarme el estudio y darme la oportunidad.

A mí,

*por no rendirme, superar cada obstáculo y siempre continuar a pesar de
todo.*

AGRADECIMIENTOS

Agradezco infinitamente a mis padres por enseñarme dedicación, esfuerzo y constancia; a la profesora María José Corimayo por su ayuda y compañía; a mi hermana Luz Mazzaglia por su apoyo incondicional con quien compartí todo el proceso de la carrera; a la Lic. Eleonora Naranjo por la paciencia y acompañarme en el proceso; a Gabriel Isola por su aliciente; a la compañera Verónica Álvarez; a Belén Mesurado, investigadora del CONICET; a Rita Corces, presidente de la Fundación Musicarte, y a todos los músicos que participaron en esta tesis.

RESUMEN

El presente trabajo final de grado, de alcance descriptivo, conecta los conceptos de Flow y Sentido de la Vida, con el objetivo de indagar el grado de relación que hay entre estas variables, en los artistas músicos. Para tal fin se administró el Cuestionario de la Experiencia Óptima, el Logotest y una Anamnesis para recolectar datos sociodemográficos. Se trabajó con una muestra conformada por 22 músicos clásicos, entre 17 a 40 años de edad, pertenecientes a la Fundación Musicarte de Salta capital. Los resultados fueron procesados mediante un análisis descriptivo y mediante la Correlación de Pearson.

En conclusión, se obtuvo que los músicos experimentan un monto significativo de Flow y en su mayoría, reconocen tener un propósito en la vida, siendo una minoría la que aún no encontró un sentido en su vida; así mismo se observaron diferencias según el sexo. También se llegó a la conclusión de que existe una relación lineal del 52% entre el Flow y el Sentido de la Vida, esto significa que “a más Flow, más Sentido de la Vida”.

Este trabajo sienta antecedente y deja abierta la posibilidad de que se realicen otros estudios con una muestra representativa de la población y con más profundidad.

PALABRAS CLAVE: Flow, Sentido de la vida, Músicos, Psicología Positiva, Logoterapia.

ABSTRACT

The present thesis degree, whose content is purely descriptive, connects concepts about Flow and Meaning of Life. The object of this investigation is to set up the relation levels among Flow and Meaning of Life. To achieve that purpose, it was applied the Optimal Experience Questionnaire, the Logotest and the Anamn esis to collect sociodemographic data. The investigation is based on a group of "classical" musicians between 17 and 40 years old, who play for the Musicarte Foundation in Salta. A descriptive analysis and Pearson Correlation were used to process the results.

In conclusion the result was the following: the most of the musicians show a significant amount of Flow and they recognize that they have a purpose in life. Minority hasn't found their own Meaning of life yet. Apart from that, there were differences according to the sex. It was also concluded that a linear relationship exists between Flow and Meaning of Life. That concept means "the more Flow, the more Meaning of Life".

This work sets a precedent and it will be the first step to carry out other detailed studies on a representative sample of the population.

KEY WORDS: Flow, Meaning of life, Musicians, Positive psychology, Logotherapy.

ÍNDICE GENERAL

INTRODUCCIÓN	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	4
PREGUNTAS INVESTIGACIÓN	4
OBJETIVOS	4
✓ <i>General</i>	4
✓ <i>Específicos</i>	4
DEFICIENCIAS EN EL CONOCIMIENTO.....	5
1. ANTECEDENTES EN ARGENTINA	5
2. ANTECEDENTES EN OTROS PAÍSES.....	10
3. DEFICIENCIAS	12
JUSTIFICACIÓN.....	15
CONSECUENCIAS DE LA INVESTIGACIÓN	17
MARCO TEÓRICO	19
CAPÍTULO I: CONCEPTOS LOGOTERAPÉUTICOS.....	19
✓ <i>1.1 ¿Qué es a logoterapia?</i>	19
✓ <i>1.2 Orígenes</i>	20
✓ <i>1.3 Concepción de Hombre en Logoterapia</i>	21
✓ <i>1.4 El Inconsciente Espiritual</i>	23
✓ <i>1.5 Los pilares de la Logoterapia</i>	27
✓ <i>3.6La Autotrascendencia</i>	28
CAPÍTULO II: EL SENTIDO DE LA VIDA	30
✓ <i>2.1 Introducción</i>	30
✓ <i>2.2 Antecedentes</i>	33
✓ <i>2.3 El “Órgano del Sentido”</i>	33
✓ <i>2.4 Los Universales del Sentido</i>	35
✓ <i>2.5 La búsqueda del Sentido</i>	36
✓ <i>2.6 La Autorrealización</i>	41
✓ <i>2.7 La frustración existencial</i>	43
✓ <i>2.8 El sentido de la vida y su relación con otras variables</i>	46
CAPÍTULO 3: PSICOLOGÍA POSITIVA	48
✓ <i>3.1 ¿Qué es la Psicología Positiva?</i>	48
✓ <i>3.2 Antecedentes</i>	50
✓ <i>3.3 Paradigma Salutogénico</i>	51
✓ <i>3.4 Los pilares de la PP</i>	52
✓ <i>3.5 Las emociones positivas</i>	55

✓ 3.6 Bienestar	57
✓ 3.7 La Felicidad	61
✓ 3.8 Las fortalezas del carácter	64
CAPÍTULO 4: EL FLOW	66
✓ 4.1 Introducción	66
✓ 4.2 Antecedentes	68
✓ 4.3 Características del Flow	70
✓ 4.4 Características de las actividades promotoras de Flow	76
✓ 4.5 Dimensiones del Flow	77
✓ 4.6 Diferentes Modelos explicativos del constructo de Flow	82
✓ 4.7 Relación y/o diferencias con otros constructos	85
CAPÍTULO V: CONCEPTOS MUSICALES	89
✓ 5.1 Introducción	89
✓ 5.2 La música académica	92
✓ 5.3 La interpretación musical	92
✓ 5.4 La música de cámara	93
✓ 5.5 El perfil del músico como intérprete	94
✓ 5.6 La música en su dimensión espiritual	97
HIPÓTESIS	101
VARIABLES DEL ESTUDIO: DEFINICIÓN CONCEPTUAL Y OPERATIVA	102
1. FLOW	102
2. SENTIDO DE LA VIDA	103
METODOLOGIA	105
1. TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACION	105
2. DISEÑO	105
3. POBLACION Y MUESTRA	105
✓ 3.1 Población	105
✓ 3.2 Muestra	107
INSTRUMENTOS	108
1. ANAMNÉSIS	108
2. CUESTIONARIO DE LA EXPERIENCIA ÓPTIMA (EO)	109
✓ 2.1 Descripción	109
✓ 2.2 Formato de respuesta y puntuación	109
✓ 2.3 Evaluación	110
✓ 2.4 Validez y Confiabilidad	111
4. LOGOTEST	112
✓ 4.1 Descripción	112
✓ 4.2 Consigna	112

✓ 4.3 Estructura	113
✓ 4.4 Puntuación.....	114
✓ 4.5 Evaluación	116
✓ 4.6 Validez y Confiabilidad	118
PROCEDIMIENTO	120
MARCO INSTITUCIONAL.....	122
ANÁLISIS DE DATOS.....	125
1. ANAMNÉSIS	125
✓ 1.1 Codificación.....	125
✓ 1.2 Análisis descriptivo de variables sociodemográficas	127
2. CUESTIONARIO DE LA EXPERIENCIA ÓPTIMA	136
✓ 2.1 Codificación.....	136
✓ 2.2 Análisis descriptivo	136
3. LOGOTEST.....	142
✓ 3.1 Codificación.....	142
✓ 3.2 Análisis descriptivo de los datos obtenidos en el Logotest	142
RESULTADOS	150
1- ANAMNÉSIS.....	150
2- CUESTIONARIO DE LA EXPERIENCIA ÓPTIMA	153
3- LOGOTEST	154
4- CORRELACIÓN DE PEARSON	156
CONCLUSIÓN	158
SUGERENCIAS.....	164
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	165
ANEXOS	174
1- MODELO DE NOTA DIRIGIDA A LA FUNDACIÓN	175
2- MODELO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO	177
3- CUESTIONARIO A PRESIDENTE DE MUSICARTE.....	178
4- MODELO PARA LA ADMINISTRACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS	182
5- TABLAS.....	183

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Ontología dimensional.....	22
<i>Figura 2.</i> Unidad tridimensional del hombre.....	23
<i>Figura 3.</i> Hiato ontológico.....	25
<i>Figura 4.</i> La autotranscendencia.....	29
<i>Figura 5.</i> Síntesis del sentido de la Vida	32
<i>Figura 6.</i> Cruce entre las dimensiones del sentido y la felicidad.....	39
<i>Figura 7.</i> Cuatro categorías del éxito.....	39
<i>Figura 8.</i> Realización del Sentido.....	40
<i>Figura 9.</i> Elementos de la vida placentera	53
<i>Figura 10.</i> Tipos de experiencia según habilidades y retos.....	71
<i>Figura 11.</i> Condiciones para experimentar Flow	80
<i>Figura 12.</i> Modelo del canal de Flow.....	83
<i>Figura 13.</i> Índice de Flow	111
<i>Figura 14.</i> El continuo del Sentido.....	117
<i>Figura 15.</i> Logo de Fundación Musicarte	122
<i>Figura 16.</i> Correlación de Pearson.....	156
<i>Figura 17.</i> Correlación de Pearson obtenida en este estudio.....	160
<i>Figura 18.</i> Índice del Flow en los músicos de FM.....	161
<i>Figura 19.</i> Continuo del Sentido de los músicos de FM	161

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Perfil de las personas felices.....	59
Tabla 2 Combinación frecuente de instrumentos.....	94
Tabla 3 Hipótesis	101
Tabla 4 Definición operacional del Flow.....	103
Tabla 5 Baremo de la Realización Interior del Sentido	104
Tabla 6 Puntuación de escala Likert	110
Tabla 7 Puntuación de escala de Diferencial Semántico	110
Tabla 8 Puntuación de la Parte I del Logotest	115
Tabla 9 Puntuación de la Parte II del Logotest	115
Tabla 10 Estadísticas del factor 1 del Flow.....	138

Tabla 11	Puntaje Bruto de factor 1 y 2 e Índice total de Flow	139
Tabla 12	Estadísticas sobre el índice del Flow	140
Tabla 13	Puntajes brutos del Logotest.....	142
Tabla 14	Puntaje bruto del Logotest	143
Tabla 15.	Estadísticas del puntaje bruto de la RIS.....	145
Tabla 16	Frecuencia de género	183
Tabla 17	Frecuencia de edades.....	183
Tabla 18	Frecuencia de Nivel Educativo.....	183
Tabla 19	Frecuencia de Ocupaciones.....	184
Tabla 20	Frecuencia de estado civil.....	184
Tabla 21	Frecuencia de Convivencia.....	185
Tabla 22	Frecuencia de instrumentos	185
Tabla 23	Frecuencia de antigüedad.....	186
Tabla 24	Frecuencia de nivel instrumental.....	186
Tabla 25	Frecuencia de relación Fluir, música y sentido	186
Tabla 26	Frecuencia de Factor 1	187
Tabla 27	Frecuencia factor 1 en mujeres.....	187
Tabla 28	Frecuencia de Factor 1 en varones.....	188
Tabla 29	Frecuencia de Factor 2	188
Tabla 30	Frecuencia de Factor 2 en mujeres.....	189
Tabla 31	Frecuencia de Factor 2 en varones.....	189
Tabla 32	Índice total del Flow	190
Tabla 33	Índice total de Flow en mujeres.....	190
Tabla 34	Índice de Flow en los Varones	191
Tabla 35	Flow y ámbito relacional.....	191
Tabla 36	Frecuencia relacional por género.....	191
Tabla 37	Puntaje Bruto de RIS.....	192
Tabla 38	Frecuencia de RIS	192
Tabla 39	RIS en las Mujeres.....	193
Tabla 40	RIS en los varones.....	193
Tabla 41	Matriz RIS y Factor 1.....	194
Tabla 42	Matriz RIS y Factor 2.....	195
Tabla 43	Correlación de Pearson (FLOW y RIS)	196

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Género.....	127
Gráfico 2. Rango de edades.....	128
Gráfico 3. Nivel educativo.....	128
Gráfico 4. Ocupaciones.....	129
Gráfico 5. Personas con las que conviven.....	130
Gráfico 6. Estado civil.....	130
Gráfico 7. Instrumentos musicales clásicos que ejecutan.....	131
Gráfico 8. Antigüedad de ejecución con el instrumento.....	132
Gráfico 9. Nivel de ejecución instrumental.....	132
Gráfico 10. Asociación entre fluir, música y sentido.....	135
Gráfico 11. Histograma de la relación Fluir, música y Sentido.....	135
Gráfico 12. Comparación de género según las 5 categorías.....	136
Gráfico 13. Presencia del factor 1 del Flow.....	137
Gráfico 14. Presencia del factor 2 del Flow.....	138
Gráfico 15. Histograma del índice de Flow.....	140
Gráfico 16. Flow según el ámbito relacional.....	141
Gráfico 17. El modo de experimentar Flow según el sexo.....	141
Gráfico 18. Histograma de frecuencias de RIS.....	144
Gráfico 19. Porcentaje de RIS.....	144
Gráfico 20. Histograma del puntaje bruto de la RIS.....	145
Gráfico 21. Diagrama de dispersión del PB de la RIS.....	147
Gráfico 22. Diagrama de dispersión del Factor 1 del Flow.....	147
Gráfico 23. Relación entre Flow y RIS.....	148
Gráfico 24. Comparación de género, del índice de Flow y la RIS.....	149
Gráfico 25. Comparación de factores del Flow y la RIS.....	149

INTRODUCCIÓN

*“Si no puedes descubrir cuál es tu propósito, descubre cuál es tu pasión.
Tu pasión te llevará directo a tu propósito”*

Thomas Dexter Jakes

El Flow y el Sentido de la Vida, son posibles de imaginar juntos, cuando vemos a alguien hacer algo con pasión y fluidez. Es en ese momento cuando puede palpase una dimensión espiritual, mucho más si es una actividad artística que deja una huella de Sentido. ¿Será entonces posible imaginar que el fluir en este arte sea una voluntad de sentido?

El psicólogo Húngaro, Mihaly Csikszentmihalyi se aproximó a esto, preguntándose en época de posguerra “¿qué es lo que hace a la gente feliz?”, “¿por qué les motiva realizar actividades artísticas a pesar de las consecuencias nefastas del holocausto? Investigó entonces, la motivación intrínseca en un grupo de artistas, con la intención de descubrir qué era lo que los movía a pintar o esculpir con tanta concentración, sintiéndose plenos, realizados, sin que nada pudiera distraerlos y sin que existiera una recompensa como fama, éxito o una gratificación económica por la tarea realizada. Fueron estas investigaciones las que lo llevaron a formular lo que hoy se conoce como “Flow” o “Experiencia óptima” (Mesurado, 2008); aquel estado de implicancia total en la realización de una actividad, con un alto grado de concentración, sensación de control, y disfrute, donde nada más parece importar, solo el placer y la felicidad que provoca (Cuadra y Florenzano, 2003 en Mesurado, 2008).

Tiempo antes, Viktor Frankl, se preguntó algo parecido: “¿para qué vivir?” a raíz de la inmensa fortaleza que lo acompañó en la vivencia en uno de los campos de concentración. Exploró la existencia del hombre desde esta pregunta existencial, “para qué” vivir, entendiendo al Sentido de la Vida como una respuesta del hombre al interrogante de la existencia. Para buscar y encontrar este Sentido, el hombre necesita de motivación (voluntad de sentido),

y de sus facultades espirituales (Libertad y Responsabilidad) (Frankl, 1994); pues cuando lo encuentra, lo encuentra en el quehacer o crear humano, en una experiencia, en amar a alguien o incluso en una situación desesperada, y sólo así se autorrealiza y autotrasciende (Frankl, 1983).

Ambos, llegaron a lo mismo desde diferentes interrogantes, “¿qué confiere sentido?” para hacer lo que se hace, para vivir y alcanzar la felicidad y el placer. Ambos, desde la Logoterapia primero, y desde la Psicología Positiva luego, llegaron a la conclusión de que el ser humano existe para ser feliz y que para alcanzar dicha meta vital debe proponerse “pequeñas metas” en forma de “medios para”, a través de las cuales le va dando sentido a su existencia; y en la medida en que logra esas pequeñas metas, va experimentando que su vida es significativa, que se autorrealiza como ser humano.

Así es como es posible imaginar que el Flow en la música, como experiencia positiva, como momento de actualización de valores de creación, puede ser un “medio para” que las personas se autotrasciendan.

Motivación y fundamentación

Fueron las experiencias personales con la música, desde hace casi 11 años con el violín, los aprendizajes en diferentes orquestas juveniles y especialmente las vivencias en la música de cámara lo que fue gestando poco a poco una idea al respecto, idea que hoy puede desarrollarse desde la psicología. Había “algo más” detrás de la actividad mecánica en la ejecución de alguna pieza musical, que provocaba disfrute, y una conmovedora sensación de plenitud, olvidando la hora, las preocupaciones y hasta los dolores físicos y/o emocionales. Cuanto más “inconsciente” y fluido era tocar, más pleno era el momento; hallé en ello una razón por la cual existir, sin más explicación y sin poder comprenderlo totalmente.

Años más tarde, descubrí que estas vivencias encajaban con la definición del concepto de Flow, poco conocido todavía; y que esa conexión con algo inexplicable coincidía con conceptos de la Logoterapia, en especial con el

Sentido de la vida. Viktor Frankl me llevó a pensar que, esta relación con la música era una huella de sentido para mí, o una fuente de sentido, el medio por el cual podía salir de mí y compartirlo con otros; esto dio a mi vida una dirección y lo he visto en quienes transitaron conmigo el mismo camino.

Fue emocionante encontrar el concepto de Flow, representaba lo que no podía explicar, y significó cambiar el tema de investigación varias veces; al igual que, leer a Frankl, quien relata el caso de un violinista, quien debía recobrar su musicalidad a través de lo inconsciente y espiritual.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

“El Flow y el Sentido de la Vida, en músicos de la Fundación Musicarte, en Salta capital, en el año 2017”

PREGUNTAS INVESTIGACIÓN

- ✓ En la práctica musical, ¿estas personas experimentan Flow y tienen un Sentido de la Vida?
- ✓ ¿Existe relación entre ellos?
- ✓ ¿Cómo es esa relación en estos músicos?
- ✓ ¿El Flow conecta con el Sentido de la Vida?

OBJETIVOS

General

- ✓ Conocer el grado de relación entre el Flow y el Sentido de la Vida en los músicos de la FM.

Específicos

- ✓ Determinar el Flow en los músicos de la FM.
- ✓ Determinar el Sentido de la Vida en los músicos FM.
- ✓ Correlacionar el índice de Flow y el puntaje bruto de la Realización Interior del Sentido (RIS).

DEFICIENCIAS EN EL CONOCIMIENTO

Luego de una revisión de la literatura, la información antecedente relacionada con esta investigación, tanto en Argentina como en otros países, es la siguiente:

1. ANTECEDENTES EN ARGENTINA

Oro, O. R. (Agosto 2008). Logoterapia y psicología positiva. En 3° encuentro Iberoamericano de Psicología Positiva.

Recuperado de:

<http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico9/9Psico%2008.pdf>

Resumen: Este simposio es el único antecedente encontrado en Argentina que comunica expresamente a la comunidad científica que la Logoterapia es el primer antecedente del paradigma Salutogénico del cual parte la Psicología Positiva, es decir, es el único referente entre una relación explícita entre las dos escuelas psicológicas. Evidencia que los conceptos de la Psicología Positiva tienen sus raíces en conceptos Logoterapéuticos.

Aporte: Permite incorporar a la Logoterapia como antecedente de la psicología positiva, dándoles a los conceptos positivos otra perspectiva desde lo filosófico y antropológico. Muestra las convergencias y divergencias de estas escuelas integrativas. También relaciona directamente a la Psicología Positiva con el Sentido de la Vida.

Mesurado, B. (2009a). Actividad estructurada vs. actividad desestructurada, realizadas en solitario vs. en compañía de otros y la experiencia óptima. *Anales de Psicología*, 25(2), 308-315.

Recuperado de: <http://revistas.um.es/analesps/article/view/87711>

Resumen: Investigación empírica en niños y adolescentes, en el marco del CONICET, sobre la realización de actividades estructuradas/desestructuradas, en solitario o en compañía, en relación a la experiencia óptima (Flow).

Metodología: Muestra de 802 participantes de 9 a 15 años de ambos sexos, de instituciones escolares públicas y privadas, de las ciudades de Tucumán, Catamarca y Buenos Aires. Se administró por grupos de 20 participantes el Cuestionario de la Experiencia Óptima (CO) (elaborado por Mesurado en 2008).

Conclusiones: Los resultados indicaron que niños y adolescentes perciben las actividades estructuradas intrínsecamente motivantes, proporcionando mayor nivel de Flow que las actividades desestructuradas; y que las tareas realizadas en compañía propician el Flow más que actividades solitarias. Varones y mujeres experimentan niveles similares de Flow y las tareas identificadas como gratificantes y estructuradas son: el deporte, el estudio, los juegos con reglas, y el aprendizaje de un instrumento musical.

Aporte: Proporciona el instrumento de medición del Flow y teoría para caracterizar la actividad musical como una actividad estructurada y su relación con el Flow.

Mesurado, B. (2009b). Comparación de tres modelos teóricos explicativos del constructo experiencia óptima o Flow. *Interdisciplinaria*, 26(1), 121-137. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18011862006>

Resumen: Investigación sustentada por el CONICET, que compara tres modelos teóricos explicativos de la experiencia óptima, y define el modelo que más se adecua a nuestra cultura. Los modelos son:

- Modelo 1: la experiencia óptima tiene 1 factor con 8 características.
- Modelo 2: la experiencia óptima tiene 2 factores.
- Modelo 3: la experiencia óptima tiene 4 factores.

Metodología: Se utilizó una muestra de 1585 niños y adolescentes de 9 a 15 años de ambos sexos, de Tucumán, Buenos Aires y Catamarca, pertenecientes a escuelas públicas y privadas. Se administró el Cuestionario de la Experiencia Óptima (CO) y realizó un análisis factorial.

Conclusiones: El modelo número 3 es el más ajustado a la empírea de nuestro contexto, y considera los siguientes 4 factores implicados en la experiencia óptima:

- a) Capacidad cognitiva.
- b) Experiencia afectiva positiva.
- c) Percepción de habilidad.
- d) Percepción de logro durante la realización de la actividad.

Aporte: El análisis teórico en relación con nuestro contexto proporciona ajuste y precisión para las conclusiones de la investigación así como soporte al marco teórico.

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(1), 39-52. Recuperado de: <https://www.academia.edu/10962030>

Resumen: Desarrolla y revisa el constructo teórico de la experiencia óptima (Flow), diferenciando el Flow de la experiencia cumbre, el engagement y la motivación. Analiza todos los instrumentos de medición desarrollados hasta entonces.

Conclusiones: Deja en claro que los conceptos de experiencia cumbre, engagement y motivación, son conceptos asociados al Flow pero esencialmente diferentes.

Aporte: Sirve como referencia teórica y clarifica conceptos para mayor precisión en la elaboración del marco teórico.

Piazza, A. (2011). *La experiencia óptima o Flow en personas que practican danza. Una mirada desde la psicología positiva.* (Tesis de grado). Universidad del Aconcagua, Mendoza, Argentina.

Recuperado de: <http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/178>

Resumen: Investiga la experiencia óptima en personas que practican danza de forma recreativa,

Metodología: Se tomó una muestra no probabilística compuesta por 31 adultos jóvenes de ambos sexos de la ciudad de Mendoza, que practican danza sistemáticamente durante un lapso de 3 años como mínimo. Se administraron *Entrevistas semi-estructuradas*, el *Cuestionario de la Experiencia Óptima (CO)* de Mesurado versión 2009, y se utilizó una estadística descriptiva.

Conclusiones: El 93,5% de los sujetos estudiados, experimentó Flow al practicar danza, y el 73,3% también lo experimenta con otras actividades.

Aporte: Sirve de orientación y brinda información relevante para el marco teórico.

Pena, M. (2013). *El significado de la vida en pacientes en tratamiento psicológico.* (Tesis de Grado). Universidad de Palermo, Buenos Aires, Argentina.

Recuperado de:

<http://dspace.palermo.edu/dspace/bitstream/handle/10226/943/Pena%2C%20Manuel.pdf?sequence=5&isAllowed=y>

Resumen: Pasantía de 280 horas realizada en el ámbito hospitalario, con el objetivo de estudiar el significado de la vida en pacientes en tratamiento psicológico, evaluando el significado de la vida en pacientes en tratamiento psicológico, explorando si existen diferencias en el significado de la vida según tipo de sintomatología y si existe relación entre el significado de la vida y el

malestar psicológico. Se estableció las diferencias en el significado de la vida según existencia o no de tratamiento psicológico previo.

Metodología: Estudio Correlacional, transversal, en el que se administró el Cuestionario del Significado de Vida (MLQ) a 20 sujetos en un ámbito hospitalario.

Conclusiones: Se demostró que existe un nivel bajo de presencia del significado de la vida en pacientes con sintomatología depresiva pero un nivel más alto de búsqueda. Se encontró también que el Significado de la Vida se relaciona de forma positiva con otras variables relacionadas al bienestar, la satisfacción de vida, el optimismo y la realización personal.

Aporte: El aporte de esta investigación radica en su marco teórico, en la relación que realiza del Sentido de la Vida con otras variables como la edad, lo que sirve para justificar y relacionar con los participantes de esta tesis. Es un antecedente en cuanto a la relación que realiza entre Logoterapia y Psicología Positiva respecto al Significado de la Vida.

Raimundi, M. J. (2016). *Experiencias Óptimas en el deporte adolescente de alto rendimiento: Influencia de las fortalezas y el contexto familiar.* (Tesis de doctorado). UBA, Buenos Aires, Argentina.

Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10915/56703>

Resumen: El objetivo de esta tesis fue estudiar las experiencias óptimas en adolescentes deportistas de alto rendimiento, relacionando esto con la influencia del contexto familiar y las fortalezas humanas.

Metodología: Participaron adolescentes de ambos sexos, 238 pertenecientes a las Selecciones Nacionales de distintos deportes y 243 a escuelas secundarias de Buenos Aires que no practican deporte (utilizados como grupo de comparación). Se administró 7 instrumentos de medición, entre ellos la *Escala de Experiencias Óptimas para Adolescentes*, adaptación del

instrumento original *The Flow State Scale 2* (FSS-2) de Jackson y Eklund (2002), validada por Leibovich y Smith en 2015 para nuestro contexto.

Conclusiones: Las fortalezas humanas predicen el estado de Flow, pero el contexto familiar define esta relación. Entre los adolescentes que practican deportes y los que no lo hacen, existe diferencia en las dimensiones de la experiencia óptima pero no en el Flow total. Respecto a las fortalezas, las que caracterizan a los deportistas de alto rendimiento son: optimismo, perseverancia, valentía, vitalidad y religiosidad. Respecto a las mujeres, la influencia de la familia es relevante, mientras que para los varones es casi nula.

Aporte: Pese a que el tema no se relaciona directamente, proporciona información clara y completa, y presenta una amplia y útil bibliografía. Vale como orientación, ya que se trata de la investigación más completa y actual encontrada.

2. ANTECEDENTES EN OTROS PAÍSES

Csikszentmihalyi, M. (2007). *Finding Flow: The Psychology of Engagement With Everyday Life* [Encontrar el Flujo: La psicología del compromiso con la vida cotidiana]. Ed. Kairós: Barcelona.

Recuperado de:

http://pepe.fio.unicen.edu.ar/images/biblioteca/aprender_a_fluir.pdf

Resumen: Es un libro basado en los resultados de investigaciones realizadas por Mihaly Csikszentmihalyi en 1997, (respaldadas por la Fundación Spencer y la Fundación Sloan) acerca de los “estados de fluidez”, para lo cual tomó un gran número de personas dedicadas al arte, al deporte y otras actividades para el estudio y construcción de este concepto. Concibe a la vida como una experiencia armónica entre el hacer, pensar y sentir y expone su análisis sobre la felicidad en base a esto.

Metodología: Utilizó en MME (Método de Muestreo Experiencial), un complejo instrumento creado para registrar “in situ” las experiencias de flujo. Lo aplicó a una extensa muestra durante un periodo de tiempo muy prolongado, analizando personas de todas las edades, profesiones y sexos.

Conclusiones: Llegó a la conclusión de que no se puede ser feliz sin las experiencias de flujo y que por lo tanto una vida plena es una vida con sentido. Determinó, según su investigación, que la felicidad no está ligada a cuestiones externas como el dinero por ejemplo, sino íntimamente ligada a los estados internos y las experiencias cotidianas construidas con una actitud positiva y metas claras. Con este estudio, abrió conocimientos para una psicología centrada en los aspectos positivos del ser humano como: la creatividad, el amor, el flujo, la salud y bienestar, emociones y su inteligencia, entre otros; sin menospreciar a los síndromes y enfermedades, simplemente marcó el camino para la Psicología Positiva.

Aporte: Mihaly Csikszentmihalyi al ser pionero y uno de los máximos exponentes de la psicología positiva, su obra es indudablemente un antecedente para esta investigación, ya que es el creador también del concepto de “Flow”.

Martínez Martínez, A. M. (2015). *Revisión teórica sobre el estado positivo del Flow*. (Tesis de grado). Universidad de Jaén, Andalucía, España. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10953.1/1940>

Resumen: En esta tesis se realizó una revisión teórica del constructo del Flow y teniendo en cuenta diversas investigaciones realizadas en el ámbito laboral, musical y deportivo.

Conclusiones: La exploración teórica de diferentes investigaciones mostraron los beneficios de experimentar Flow y su posible aplicación para la solución de problemas como la ansiedad y la apatía, descubriendo una relación positiva entre el estado de Flow y el bienestar psicológico.

Aporte: Su aporte es teórico, debido a la rica recopilación de información, y al desarrollo conceptual, útil para la construcción del marco teórico y para la consulta de fuentes, investigaciones y autores.

Everitt, C. (2016). *The Meaning of Music* [El sentido de la música]. (Tesis de Posgrado). Recuperado de: <https://es.slideshare.net/CiaranEveritt>

Resumen: investiga la interacción del ser humano con la música, desde la ontología dimensional de Viktor Frankl, teniendo en cuenta la interacción de esta con cada dimensión: Soma, Psique y Nóos.

Conclusiones: la música tiene el poder para sobrepasar al soma, manipular las emociones, y trascender al individuo hacia la dimensión espiritual. Propone el uso de la música como herramienta complementaria de las herramientas logoterapéuticas.

Aporte: Relaciona la música con el espíritu y es la única investigación encontrada al respecto, por tanto es un antecedente importante para esta tesis. Aporta información al marco teórico y funciona como sustento para la relación de conceptos.

3. DEFICIENCIAS

Según la bibliografía encontrada y las fuentes consultadas, existe información sobre los conceptos "Flow", "El Sentido de la Vida" y también algunos estudios realizados con músicos; sin embargo no se encontró material sobre la relación entre los mismos.

Respecto al Flow, es un concepto investigado por diferentes países desde la década de los '80 y también investigado en Argentina, en el marco del CONICET a partir del año 2008, y algunas escasas investigaciones para tesis de grado y doctorado desde 2010. Pese a esto, aún en la actualidad no es un

concepto popularmente conocido en nuestro país ni trabajado en las cátedras de la mayoría de las universidades, poco tenido en cuenta por profesionales de nuestra disciplina, exceptuando a aquellos formados en Psicología Positiva. Esta carencia de información y formación es todavía más acentuada en la provincia de Salta. Según lo investigado, este concepto se estudió a lo largo del tiempo, en diversos lugares, en personas de diferentes grupos etarios, en actividades diferentes (tales como actividades escolares, el trabajo, la informática y la comunicación, el deporte y el arte), y en relación a diferentes conceptos psicológicos (tales como el autoconcepto, la motivación intrínseca, la ansiedad, el contexto familiar, la autoestima, el autoconcepto, los rasgos de personalidad, las sensaciones, los estados de ánimo, la inteligencia emocional y las emociones positivas) pero no así en relación a los conceptos propuestos en músicos académicos. Por estas razones, la intención es estudiar el Flow y el Sentido de la Vida en los músicos, ya que aún no se registraron estudios sobre el tema en la provincia de Salta.

Respecto a las áreas de aplicación del Flow, a lo largo del tiempo se encontraron antecedentes que indican que este concepto fue aplicado a contextos tales como el deporte (Jackson, 1996), la biodanza (Toro Araneda, 2010), la educación (Mesurado, 2008), la informática (Chen, Wigand y Nilan, 1999) y en la clínica (Massimini, Csikszentmihalyi, y Carli 1987) (en Camacho, Arias, Castiblanco y Riveros, 2011).

Según una investigación histográfica y biométrica del concepto de Flow en Argentina, María Martina Casullo y Alejandro Castro Solano fueron los primeros referentes argentinos sobre el estudio y exposición de la Psicología Positiva, siendo Argentina uno de los países que realizó mayores aportes en Latinoamérica y que estudió el concepto de Flow gracias a las investigaciones de las psicólogas Mesurado, Raimundi, Calero e Injoque-Ricle avaladas por el CONICET. A nivel mundial hay una deficiencia de estudios en otros idiomas, predominando aquellos que son en español. Tan solo un 5% se trata de trabajos realizados sobre el bienestar, la calidad de vida, la creatividad y el Flow (Mariñelarena-Dondena, 2016).

Respecto al Sentido de la vida, ha sido estudiado desde la filosofía, sociología y la psicología relacionado a diferentes temas como la felicidad, el

éxito, la desesperanza, el vacío existencial, la posmodernidad, las redes sociales, el cáncer, la religiosidad, las pérdidas, la drogodependencia, en diferentes etapas de la vida como la adolescencia, juventud, adultez y vejez y en diferentes ámbitos como el escolar, hospitalario, carcelario, la familia, el deporte, y la danza, en diversos países de Europa, Norteamérica y Latinoamérica.

Se concluye que el Flow no fue investigado en relación al Sentido de la Vida, sino por separado. No se encontraron antecedentes al respecto en la Universidad Católica de Salta, universidad en la que se enmarca esta investigación.

JUSTIFICACIÓN

Respecto a la *conveniencia* de la investigación, se piensa provechosa para mirar al músico desde el paradigma humanístico y existencial, con la intención de enriquecer el mundo de las personas que realizan música, ya que no es un ámbito frecuentemente tratado por psicólogos ni analizado bajo esas perspectivas; tratándose de un área de la vida que demanda atención al igual que otras.

Respecto a su *relevancia social*, analizar el tema desde estos enfoques psicológicos, muestra la parte humana y espiritual-trascendente, la parte humana y profunda olvidadas por prestar atención a aspectos puramente técnicos de la práctica de esta disciplina, por sobre lo trascendente, lo emocional y lo cognitivo. La ventaja es analizar a los músicos desde otra perspectiva no convencional, sin que importe lo puramente pedagógico y tradicional. También cabe destacar la intención de sugerir la actividad musical como opción para la búsqueda de bienestar y la búsqueda de sentido, como pasatiempo saludable, teniendo en cuenta el disfrute y la plenitud que proporciona interpretar música, en contrapartida del vacío existencial, el individualismo, hedonismo e indiferencia que aqueja especialmente a los jóvenes en masa.

Sus *implicancias prácticas* indican que la práctica de esta disciplina debería llevarse a cabo de forma integral, sin dejar en el olvido la dimensión espiritual del hombre y los aspectos positivos para practicarla en plenitud. Además, también sugiere la idea de la posibilidad de alcanzar el bienestar, la fluidez y acercarse a la dimensión espiritual para captar el sentido mediante una actividad artística como lo es tocar un instrumento musical o cantar, teniendo en cuenta la felicidad y sentimiento de realización personal que puede provocar, en el momento presente.

El valor teórico apunta a la asociación y relación de estos conceptos de la Psicología Positiva y la Logoterapia, con la intención de un aporte sobre los mismos. Ya que no hay antecedentes de esta relación.

Por otro lado, es sabido que no todas las personas encuentran un Sentido en la Vida, y que es posible vivir toda una vida sin tener la dicha de dar con él, por lo tanto, el motivo de la investigación se justifica también en la incógnita de afirmar si la música es un camino para encontrar el Sentido de la Vida, gracias a la experiencia positiva que esta significa cuando se la ejecuta. Por ello se pone énfasis en que esta profesión o pasatiempo es saludable para la vida, y valorable al igual que el deporte en la sociedad, mucho más en tiempos en los que el individuo peligra en caer en el ocio malsano, las sustancias psicoactivas, la obsesión con las redes sociales, o en la abulia o apatía. En nuestra sociedad, el músico todavía no es valorado como un profesional, mucho menos se piensa esta actividad como una tarea positiva y cargada de sentido que pueda mejorar la calidad de vida.

CONSECUENCIAS DE LA INVESTIGACIÓN

Respecto a la posible *repercusión negativa* de la investigación, pudo producir a sus participantes la sensación de sentirse vulnerados, tensionados, ansiosos, manipulados u observados al administrárseles el Logotest y el Cuestionario de la Experiencia Óptima, ya que son técnicas que exploran al individuo y que en algunas personas generan la fantasía de vaciamiento, emociones negativas o provocan un monto de ansiedad. Contemplando estas repercusiones negativas, la actitud del investigador fue responsable, dirigiéndose con respeto y prudencia hacia los participantes, para ello la tarea fue enfocada exclusivamente en información que sirva para responder a los objetivos de la investigación, pero con una actitud abierta y amable con los mismos, procurando generar un clima ameno para la administración de los tests, explicando previamente de qué se trata, tranquilizándolos al aclarar verbalmente que no existían respuestas correctas o incorrectas, que la tarea era personal y todo aquello que respondieran era de carácter confidencial. Por ello fueron contemplados los textos de la Ley de Ejercicio Profesional N° 6063, las Normas Éticas del Psicólogo para la investigación con sujetos humanos (OPS), el Código de Ética de la Federación de Psicólogos de la República Argentina (Fe.P.R.A) y los Derechos humanos, empoderando la dignidad, confidencialidad, privacidad, y bienestar de sus participantes. Por esta razón, el estudio será realizado bajo la virtud de la prudencia, invitando a participar en esta investigación solo a aquellos que así lo deseen bajo el consentimiento libre e informado. Finalmente el registro de datos se realizó en un clima de confianza con un rapport establecido, informándose los fines de la investigación y poniendo a disposición las conclusiones de la misma una vez finalizada la misma. Se previó que el ambiente donde se administren los tests sea silencioso y tranquilo, con la presencia del investigador para responder cualquier duda o tranquilizar cualquier actitud de nerviosismo, dejando que cada participante se tome el tiempo necesario para completar ambas pruebas.

Respecto a las *repercusiones positivas* de la investigación, se observó que hubo una toma de conciencia acerca de lo que significa hacer música de forma fluida y placentera, del bienestar que produce y el pensar en la

posibilidad de conectar con lo trascendente, con el sentido, con lo espiritual mediante esta actividad artística. Se generó un clima positivo y reflexivo, especialmente al surgir la inquietud por pensar en la actitud que cada uno tiene hacia la vida, en mirar retrospectivamente su trayecto musical y lo que significa para cada uno. Estas son consideradas repercusiones positivas de la investigación así como también se tuvo la posibilidad de manifestar que la psicología no solo atiende aspectos negativos o patológicos del ser humano, sino también aspectos sanos y positivos, contrarrestando la creencia de que el psicólogo ciñe su quehacer solo en el consultorio tratando solo con personas que padecen trastornos.

MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO I: CONCEPTOS LOGOTERAPÉUTICOS

1.1 ¿Qué es a logoterapia?

La Logoterapia es una psicoterapia que se fundamenta en el Análisis Existencial, e integra la dimensión espiritual del ser humano; puede complementar cualquier teoría o psicoterapia (Frankl, 1994). Es la “terapéutica del logos”, es decir, la eficacia terapéutica a partir del Sentido, de lo espiritual (Frankl, 1983). Es un método (Guberman y Pérez Soto, 2005).

El Análisis Existencial es un análisis “sobre” la existencia del ser humano, entendiéndolo como un ser responsable; utiliza en término *Existencia* tomado de la filosofía contemporánea para caracterizar el modo de ser del hombre como un “ser responsable”, en la acción, en el “aquí y ahora” (Frankl, 1994). Guberman y Pérez Soto (2005) también lo denominan como una “orientación antropológica”.

Ante la situación mencionada anteriormente como consecuencia del pensamiento que impartió el psicoanálisis, a Frankl le fue inevitable interrogarse sobre la existencia humana, y sobre los problemas que en la vida se presentan. Fue así que, comenzó a preguntarse sobre el sentido de la vida, ante lo que descubrió que no es el hombre quien tiene que preguntarse sobre el sentido, sino es propio hombre quien es interrogado por la existencia y es él el único responsable de dar respuestas a medida que la vida vaya formulándolas (Martínez Ortiz, 2003). Frankl caracteriza a la existencia como “La forma de ser específica del hombre” y “Ex-sistir” significa salir de sí mismo, trascendiendo la dimensión psicofísica (Guberman y Pérez Soto, 2005: 53). La existencia es totalmente espiritual, necesaria, forzosa, e “irrefleja” al ser irreflexionable, y por ende inconsciente (Frankl, 1994). Por ser irrefleja no puede ser objeto de análisis (Frankl, 1994).

La responsabilidad de nuestro ser no debe ser solamente en “la acción”, sino también en el “aquí y ahora” en cada persona y en cada situación (*ad personam* y *ad situationem*). Con este escenario, el análisis existencial tuvo la intención de ser un método psicoterapéutico dirigido al modo de ser neurótico bajo la meta de hacer consciente la espiritualidad inconsciente, despertar la libertad y responsabilidad de ser hombre y destacar “la existencia espiritual frente a la facticidad psicofísica” (Frankl, 1994: 25).

En el psicoanálisis viene a hacerse consciente, o traerse a la consciencia, lo impulsivo, mientras que en el análisis existencial es hecho consciente un elemento esencialmente distinto de lo impulsivo, a saber, lo espiritual (...). El ser responsable (...), o el tener responsabilidad es la base fundamental del ser hombre, en cuanto que constituye un algo espiritual, y no meramente impulsivo; el análisis existencial tiene por objeto el ser hombre precisamente no como ser impulsado, sino como ser responsable; dicho de otro modo, la existencia (¡espiritual!). Así pues, lo que aquí, en el análisis existencial, se me hace a mí consciente no es un algo impulsivo, relativo al ello, sino mi propio yo; el ELLO no se hace consciente al YO, sino que más bien es el YO quien se hace consciente a sí mismo: viene a tener consciencia de sí mismo, viene... a sí mismo. (Frankl, 1994: 20)

1.2 Orígenes

Logoterapia se fundamenta en la vivencia del psiquiatra vienés Viktor Emil Frankl, en los campos de concentración nazis, hecho que incidió profundamente en el desarrollo de sus ideas previas, como el Sentido de la Vida, ideas que luego dieron inicio a la Logoterapia (Oro, 1993). La Filosofía Existencial, el trabajo intelectual de Jaspers, Popper, Allers, Bubber, Husserl, Heidegger, Hartmann, Scheler, Binswanger, Freud, Jung y Adler influenciaron también a Frankl (1994); surge además como reacción al Psicoanálisis, con la intención de humanizar la práctica psicológica que hasta entonces era una “psicoténica” (Frankl, 1994).

Frankl (1994), comparó con las virtudes de la *Objetividad*, *Audacia*, y *Sentido de responsabilidad*, a las escuelas vienesas, como la psicología

individual de Alfred Adler y al Psicoanálisis, mencionando que la primera se alineaba con la virtud de la “audacia” y el psicoanálisis con la virtud de la “objetividad”. Especialmente, esta escuela de psicología merece su origen al psicoanálisis, ya que este convirtió no solo a la psicología sino al paciente en una “objetivación” de la persona, por contemplar al hombre como un ser dominado por “mecanismos” y al terapeuta como un técnico experto que sabe cómo arreglar los desórdenes de la vida (Frankl 1994). Ante esta “psicotécnica” como lo denomina Frankl (1994), donde había un “hombre máquina” y un “médico técnico” sustentado por la idiosincrasia de esa época victoriana, asociacionista, energético, atomista y naturalista o anatomista del aparato psíquico (ya superada); operaron como una reacción para la aparición de la Logoterapia con la idea de complementar al despersonalizante y automatizante psicoanálisis. En este panorama se inserta entonces el Análisis existencial de Viktor Frankl para humanizar la práctica psicológica.

En lugar de un automatismo del aparato psíquico, el análisis existencial ve en el hombre la autonomía de una existencia espiritual (...) En efecto, de la misma manera que hemos atribuido al psicoanálisis la virtud de la objetividad y a la psicología individual la de la audacia, podemos razonablemente afirmar ahora que al análisis existencial corresponde la virtud que hemos llamado “sentido de responsabilidad”. (Frankl, 1994: 18)

1.3 Concepción de Hombre en Logoterapia

Se concibe al Hombre desde la *Antropología tridimensional* propuesta por Frankl, asumiendo una visión integral y tripartita de Hombre; éste es un ser finito, inacabado, temporal, una *Unidad Tridimensional* en la que se integran las dimensiones corporal, psíquica y espiritual (1994), su esencia es una “Unitas Multiplex” (unidad múltiple) (Guberman y Pérez Soto, 2005).

Se diferencia del concepto de *Persona* que nada tiene que ver con el “modo de ser personal”, es el “centro de actos espirituales”, “el centro de la existencia” del hombre, y por tanto es inconsciente. Para Frankl el individuo “tiene” elementos psicofísicos y “es” una persona espiritual (1994).

(...) el ser humano es también un ser integrado: solo la persona espiritual viene a fundar la totalidad y unidad del ente humano. Y la funda como totalidad corpóreo-anímico-espiritual (...) De aquí se desprende que mientras se hable de cuerpo y alma, *eo ipso* no se está hablando de totalidad". (Frankl, 1994: 27)

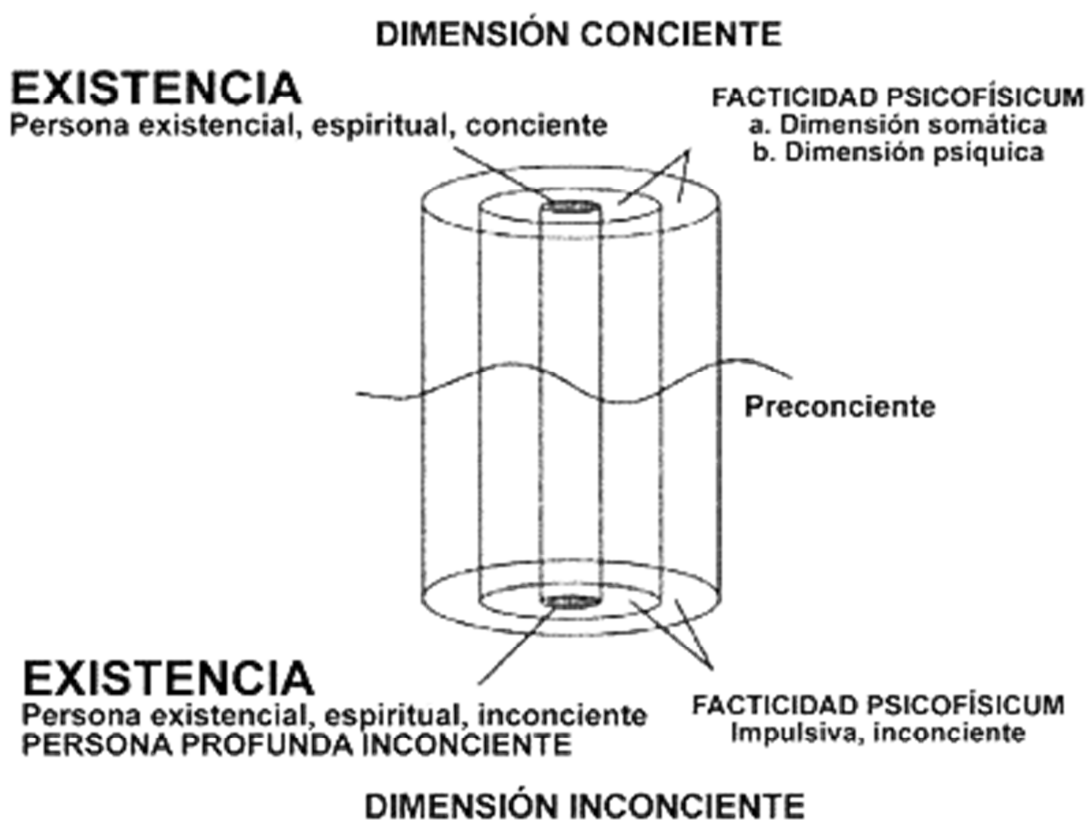


Figura 1. Ontología dimensional.

Nota: Tomada de La Voluntad de Sentido (Frankl, 2008).

Como se muestra en la Figura 1, la estructura ontológica del Hombre no es escalonada sino estratificada y concéntrica: su núcleo es la *Persona* (el Yo inconciente), como centro Espiritual-Existencial, y en su periferia se agrupan las capas de lo Físico y lo Psíquico. El núcleo es totalmente inconciente y las capas periféricas manan desde lo inconciente, preconciente y conciencia (Frankl, 1994).



Figura 2. Unidad tridimensional del hombre.

Nota: Elaboración propia a partir de Frankl (1994).

(...) El ser hombre propiamente comienza por tanto allí donde deja de existir el ser impulsado, para a su vez cesar cuando cesa el ser responsable. Se da allí donde el hombre no es impulsado por un ello, sino hay un yo que decide. (...) Mientras la existencia como sabemos es algo esencialmente espiritual, la facticidad se compone tanto de elementos psicológicos como fisiológicos; contiene tanto hechos anímicos como corporales. (Frank, 1994: 24)

Frankl menciona que el hombre es un “*homo patiens*”, entendiendo su capacidad para realizarse existencialmente en el Sentido (a pesar de cualquier circunstancia adversa) (Guberman y Pérez Soto, 2005).

1.4 El Inconsciente Espiritual

Sobre el inconsciente, Frankl amplió el concepto freudiano e indicó que “no se trata ya de un mero inconsciente impulsivo, sino también de un inconsciente espiritual” (1994: 21); es decir, que éste no se compone solo de elementos impulsivos sino también de elementos espirituales; le agrega entonces el componente espiritual, clasificándolo entonces en:

- ❖ Impulsividad Inconsciente

- ❖ Espiritualidad Inconsciente

Esta propuesta del inconsciente que hizo Frankl (1994) no fue totalmente nueva, ya que anteriormente se hablaba de “fuerzas creadoras” o de una “tendencia prospectiva” del inconsciente, sospechando que lo espiritual estaba en el inconsciente, pero nada era definido nítidamente hasta que Frankl lo hizo. En síntesis, lo espiritual inconsciente es susceptible de ser consciente, debido a que la frontera entre lo consciente e inconsciente es vaga, permeable o porosa; exactamente como el psicoanálisis conceptualizó a la “represión”, que divide lo consciente de lo inconsciente y puede hacer consciente lo antes inconsciente (Frankl, 1994). Es entonces el inconsciente espiritual susceptible de ser consciente, gracias a esta frontera que lo divide de lo consciente; por otro lado, existe una nítida frontera que separa lo impulsivo de lo espiritual, y Frankl la concibe como “hiato ontológico” en la estructura del hombre. Diferente a esto, la frontera dentro de lo fáctico (es decir entre lo corporal y psíquico) no es determinadamente cerrada, siendo difícil separar de lo psicógeno de lo fisiógeno (Frankl, 1994). Frankl, divide estos dos aspectos de la estructura del hombre: “por un lado la existencia misma, por otro lado aquello que pertenece a la facticidad. Mientras la existencia como sabemos es algo esencialmente espiritual, la facticidad se compone tanto de elementos psicológicos como fisiológicos; contiene tanto hechos anímicos como corporales” (Frankl 1994: 24)

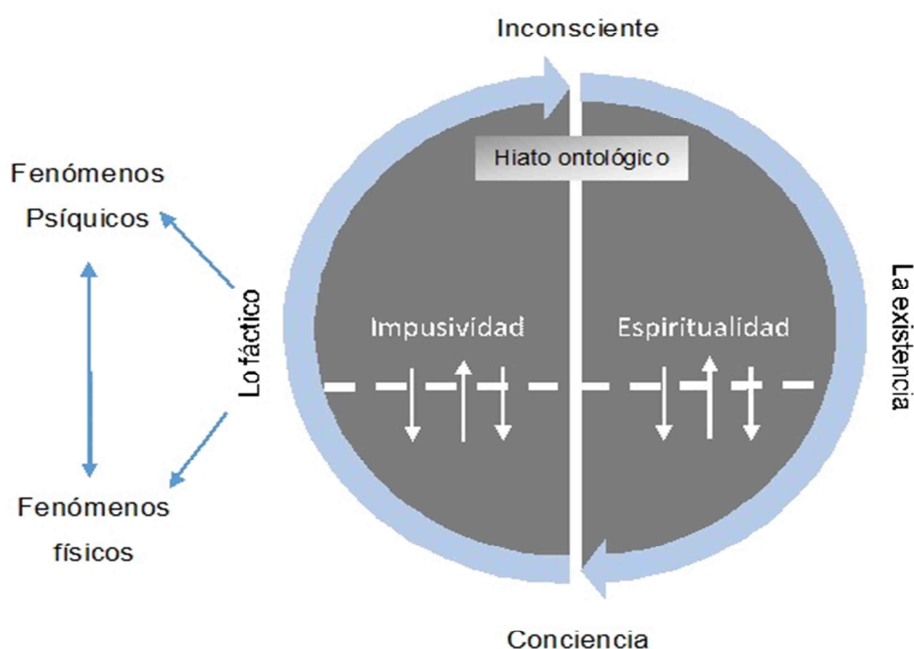


Figura 3. Hiato ontológico.

Nota: Elaboración propia a partir de Frankl, 1994

La existencia espiritual, el yo “en sí mismo”, es un fenómeno primario en lo óntico, es irreductible, irreflexionable y solamente ejecutable, es decir sólo “existe” en la acción como “realidad de ejecución” (Frankl, 1994).

(...)El espíritu, precisamente allí donde tiene su origen, es ciego a toda autocontemplación y autorreflexión; allí donde es enteramente primordial, totalmente “él mismo”, es inconsciente de sí mismo (...) “Ve y no puede ser visto, oye y no puede ser oído, piensa y no puede ser pensado” Pero no sólo en su origen, no sólo en lo primero el espíritu es inconsciente, sino también en lo último, (...) no sólo es inconsciente en lo más profundo, sino también en lo más alto: la instancia suprema, la que, como si dijéramos, tiene que decidir entre conciencia e inconsciencia, es ella misma inconsciente (...) La instancia que decide si algo se vuelve consciente o permanece inconsciente funciona, pues, ella misma inconscientemente (...). (Frankl, 1994: 31-32)

En cuanto a lo espiritual, es la dimensión que representa al hombre y con ese criterio, sólo se debe decidir si algo pertenece a la impulsividad o espiritualidad del hombre sin importar si es consciente o inconsciente. Es allí

donde está el verdadero ser hombre, donde se trata no de un ser impulsado sino de un “ser responsable” en términos de análisis existencial, y además,

(...) el hombre puede muy bien, por tanto, ser él mismo o ser propiamente, aún en el terreno donde no es consciente; pero por otra parte solo puede serlo allí donde no es impulsado, sino responsable. El ser hombre propiamente comienza por tanto allí donde deja de existir el ser impulsado, para a su vez cesar cuando cesa el ser responsable. Se da allí donde el hombre no es impulsado por un ello, sino hay un yo que decide. (Frankl, 1994: 24)

Es así como el análisis existencial en Logoterapia, se encarga de su problema fundamental “de la existencia espiritual frente a la facticidad psicofísica”, dice Frankl (1994: 25), relativizando en las problemáticas humanas la conciencia e inconsciencia, lo psicológico y lo fisiológico, dando una mayor dignidad a la psicoterapia haciendo valer la espiritualidad humana ante cualquier condicionalidad de la facticidad psicofísica, realizando esfuerzos desde el lugar de terapeuta para que el hombre despierte su libertad y responsabilidad de ser hombre (Frankl, 1994).

Por otra parte, siguiendo a Frankl, Guberman y Pérez Soto (2005) explican que la dimensión espiritual “es el “ámbito en el que se dan las manifestaciones del espíritu” (43), tanto hacia adentro, como hacia fuera, hacia el mundo, con los otros y con las cosas, intentando responder a las preguntas que le propone la vida. El espíritu no es una sustancia y Frankl prefiere referirse a él como "lo espiritual"; esto tiene dos aspectos: en cuanto dimensión constitutiva de la unidad del ser humano, y en cuanto manifestación de esa dimensión; todas sus manifestaciones son libres (Guberman y Pérez Soto, 2005). Respecto a esas manifestaciones, el Arte es concebida como una virtud, una destreza para realizar algo a través de la conciencia y el amor, es una manifestación del inconsciente espiritual y sus raíces parten de él (Guberman y Pérez Soto, 2005).

1.5 Los pilares de la Logoterapia

Los pilares que sustentan la teoría de la Logoterapia o conceptos claves para la misma, Frankl los denominó:

- 1) *LIBERTAD DE LA VOLUNTAD*
- 2) *VOLUNTAD DE SENTIDO*
- 3) *SENTIDO DE LA VIDA* (Ver Cap. II)

La libertad de la voluntad: La Libertad es una facultad humana, una manifestación específica del hombre, que a pesar de su finitud y de su organismo psicofísico puede anteponerse a cualquier situación mediante esta facultad espiritual, desarrollando lo que Frankl llamó la “Capacidad de Autodistanciamiento”, gracias a que el hombre no se encuentra predeterminado ni acabado (Martínez Ortiz, 2003). El concepto de libertad circunscribe el de responsabilidad, porque “el hombre es libre para ser responsable; es responsable porque es libre (...) fundamento que hace inseparables estas dos manifestaciones espirituales” (Martínez Ortiz, 2003: 37). Sólo el hombre es responsable de su libertad mediante el uso facultativo de su voluntad, para realizar su Sentido y valores, “(...) es decir, el hombre está llamado a la realización del sentido de su vida y de los valores que le dan significado a la misma, y ante este llamado, es responsable” (Martínez Ortiz, 2003: 37).

La Responsabilidad, es la facultad de responder las preguntas que plantea la vida y asumir las consecuencias de las elecciones que se realizan (Martínez Ortiz, 2003).

Toda libertad tiene un “de qué” y un “para qué”. Si preguntamos “de qué” es libre el hombre, la respuesta es: de ser impulsado, es decir que su yo tiene libertad frente a su ello; en cuanto a “para qué” el hombre es libre, contestaremos: para ser responsable. (Frankl, 1994: 57)

Voluntad de Sentido: Es la teoría motivacional de la Logoterapia, entendida como la tensión entre el “ser” y el “deber ser”, como la capacidad para buscar el Sentido de la Vida. Se relaciona con lo que Frankl denomina “Autotrascendencia” (Martínez Ortiz, 2003), y no es la búsqueda de poder, placer, ni siquiera de felicidad, sino la búsqueda de un argumento o una razón

para ser feliz (Martínez Ortiz, 2003). Cuando la Voluntad de Sentido es frustrada, surge vacío y frustración, generando lo que Frankl conceptualizó como “neurosis noógena” (Martínez Ortiz, 2003). Para Guberman y Pérez Soto (2005), La Voluntad de Sentido, consiste en el impulso y orientación hacia la elección y actualización del Sentido, tendiente a la felicidad, no en sí misma, sino como consecuencia; pretende encontrar sentido "en lo que es" y también en "lo que puede ser".

3.6 La Autotrascendencia

Es la facultad esencialmente humana, que orienta al hombre hacia el sentido, puesto que este intrínsecamente siempre se orienta hacia alguien o hacia algo distinto de él mismo, entregándose al mundo (Frankl, 1983; Guberman y Pérez Soto, 2005). El ser humano que no tiende al logos fracasa en su existencia cayendo en la “frustración existencial”, debido a que la autotrascendencia es la esencia de la existencia humana (Guberman y Pérez Soto, 2005). Es la “capacidad del sujeto de valorar las circunstancias actuales y traspasar sus límites, encontrando el sentido último de ellos en Dios” (Guberman y Pérez Soto, 2005: 140), está implícita a los límites del conocimiento y las situaciones límites.

Dirigirse hacia un Sentido y hacia la plenitud, es opuesta al sentido del Placer y del Poder que provocan Vacío Existencial (Martínez Ortiz, 2003).

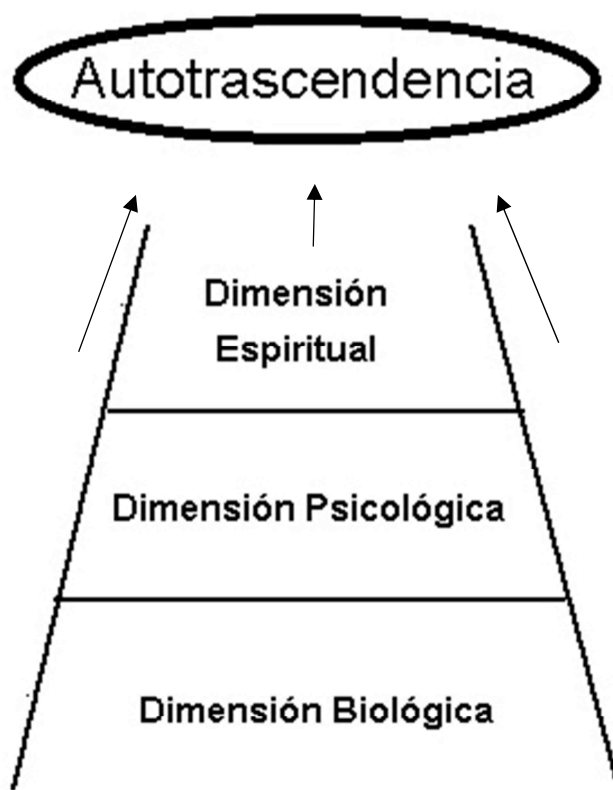


Figura 4. La autotranscendencia.

Nota: Elaboración propia a partir de Frankl, 1983

CAPÍTULO II: EL SENTIDO DE LA VIDA

2.1 Introducción

A Viktor Frankl (1994) le fue inevitable interrogarse sobre la existencia humana, y sobre los problemas que en la vida se presentan. Ante esto, comenzó a plantearse la pregunta sobre el sentido de la vida desde muy joven; su primer artículo sobre el tema fue publicado a los 16 años, sin embargo, sobrevivir a la 2da. Guerra mundial, maduró este concepto, convirtiéndose en uno de los tres pilares fundamentales de la teoría de la Logoterapia (Oro, 1993). Los otros pilares son: *La Libertad de la Voluntad* y a la *Voluntad de Sentido*.

Frankl, descubrió que no es el hombre quien tiene que preguntarse sobre el sentido, sino es el propio hombre quien es interrogado por la existencia y es él el único responsable de dar respuestas a medida que la vida vaya formulándolas (Frankl, 1994).

Solo que dicha respuesta será siempre una respuesta objetivada en los hechos: solamente en la acción, en el actuar, pueden encontrar respuesta verdadera “las preguntas vitales”; esta respuesta se da en la responsabilidad asumida en cada caso por nuestro ser. (Frankl, 1994: 19)

Entonces, el Sentido de la Vida no es una pregunta que el hombre realiza sobre su vida, sino la respuesta al interrogante que la vida le hace; esta respuesta es única para cada persona y situación, y debe de ser respondida de forma activa (Martínez Ortiz, 2003). Esta “respuesta” confiere a la vida orientación, unidad y dirección (Martínez Ortiz, 2003); es deducida en situaciones concretas en virtud de la Voluntad de Sentido, y puede cambiar la realidad percibida incluso en situaciones extremas (Frankl, 1984). “A cada pregunta corresponde sólo una respuesta, la correcta, y a cada problema sólo una solución, la que vale; así también a cada situación corresponde un solo sentido, que es el único verdadero” (Frankl, 1994: 101).

Se trata de un sentido potencial, es decir, un sentido que necesita ser actualizado justamente por la persona en cuestión, que se siente invitada a

escuchar la “llamada” que parte de él. Además del sentido concreto, se da obviamente un sentido general. Pero cuanto más general sea el sentido, tanto menos aprehensible será. Por algo hablamos también de un sentido “último”. Pero el sentido concreto de una situación concreta se relaciona con ese sentido final como una escena se relaciona con toda la película: vislumbramos su sentido conforme nos aproximamos al happy end, pero a condición de que vayamos reteniendo el sentido de cada escena hasta llegar al final. Debemos, pues, estar atentos, por una parte, y aguardar, por otra, en la sala de cine hasta el final de la proyección, y en la vida, hasta la “hora de nuestra extinción” (Frankl, 1983: 33)

Frankl (1994) expresó también, que el Sentido no puede ser dado, debe ser encontrado; no puede idearse o producirse, hay que descubrirlo; en ciertas circunstancias no se puede comprenderlo, sino ha de ser interpretado (no arbitrariamente); existe en todo momento y bajo cualquier circunstancia, se transforma de día en día y de hora en hora variando de hombre en hombre (ad situationem y ad personem). “Ningún psiquiatra, ningún psicoterapeuta -y ningún logoterapeuta- puede decir a un enfermo lo que es el sentido, pero sí que la vida tiene sentido; y algo más: que conserva este sentido bajo todas las condiciones y circunstancias” (Frankl, 1983: 9). Es además para el hombre un misterio, buscándolo hasta el último momento de vida, sin saber realmente si lo encontró o si era el correcto. Este es libre de buscarlo, pues la tensión entre lo que es y lo que debe ser es la motivación para encontrarlo (Frankl, 1994; Martínez Ortiz, 2003). Cuando lo encuentra, cuando realiza su Sentido, este le ofrece un fundamento para la felicidad y el placer (Frankl, 1983). Respecto a cómo el hombre encuentra el Sentido, Frankl dice:

El hombre corriente encuentra un sentido en el quehacer o crear humano. También encuentra un sentido en hacer una experiencia, en amar a alguien: incluso ve a veces un sentido en una situación desesperada que le sorprende inerte. Lo que importa es la actitud con que afronta el destino inevitable e inexorable. El hombre de la calle sabe todo esto, aunque sea incapaz de expresarlo. (1983: 9)

Es decir, el Sentido está asociado a los *Universales del Sentido*, propios de la condición humana, aquellos que Frankl (1994) los denominó *Valores*, y el

hombre descubre el Sentido mediante los *Valores* de creación, experiencia y actitud.

En síntesis, “Logos” significa “Sentido”, por ello la Logoterapia es una terapia centrada en el Sentido (Lukas, 1996). El Sentido es entonces lo que se oculta en una situación concreta afrontada por una persona concreta, por lo tanto, es siempre un sentido potencial que debe ser actualizado por la persona, quien escucha el “llamado” de la existencia de la situación que vive; el “Sentido de la Vida”, es el cumplimiento del Sentido y realización de valores, que le permite al hombre realizarse a sí mismo, autotrascenderse (Guberman y Pérez Soto, 2005).

Es un interrogante de la existencia humana	Es Una respuesta individual ante el interrogante de la vida	Es particular para cada situación	Es Independiente de la edad, capacidad intelectual, nivel de instrucción, género, fe o incredulidad	Es un misterio
Es concreto, único, singular e incondicional				
Encierra Verdad	Cambia, se transforma de día en día, hora en hora, hombre en hombre	El hombre es libre y responsable de buscarlo hasta que muere	Se conserva bajo cualquier circunstancia	Se actualiza mediante los Valores
No se lo produce, se lo descubre	No se otorga, se lo encuentra.	Se lo encuentra en la “acción”, en el “hacer”	No ha de comprenderse, sino interpretarse, descifrarse.	Orienta la vida hacia la felicidad

Figura 5. Síntesis del sentido de la Vida

Nota: Elaboración propia a partir de Frankl, 1983 y 1994.

2.2 Antecedentes

En la literatura el “Sentido de la Vida” es explicado como “Significado de la Vida” por algunos autores, o en la psicología positiva como “La vida con significado” y se trata de una variable medible, y de la que autores como Frankl y Klinger son considerados un aspecto fundamental de la naturaleza y funcionamiento humano (Pena, 2013).

El concepto no sólo surgió por la experiencia de vida de Viktor Frankl en los campos de concentración nazis, sino también como una observación que realizó del malestar de la sociedad de aquella época, especialmente en los jóvenes, y atribuyó a la falta de significado de la vida el notable incremento de neurosis diagnosticadas durante el siglo XX (Pena, 2013). Otros autores posteriores como Klinger, en 1977, relacionó al significado de la vida con la motivación, con los incentivos y para él las tres grandes fuentes de significado en la vida de las personas son la familia, el matrimonio y las amistades (Petri, & Govern, 2006 en Pena, 2013). Luego Baumeister y Vohs en 2002, ampliaron a Klinger mencionando que más allá de las relaciones familiares o entre amistades, otras personas también encuentran significado en una religión, las creencias espirituales, en el trabajo o actividades que provocan disfrute, es decir, pusieron énfasis en que las personas no buscan significado en una única fuente, sino gracias a una pluralidad de relaciones y actividades (Pena, 2013). En 2011 los estudios de Schnell demostraron la diversidad de fuentes del Significado de la Vida, concluyendo que el predictor más poderoso del significado de la vida fue la “generatividad”, es decir que el nivel de sentido de la vida que experimenta una persona aumenta con el incremento de la diversidad y densidad de las fuentes en las cuales lo busca (Pena, 2013).

2.3 El “Órgano del Sentido”

¿Qué es la conciencia? Para Viktor Frankl “(...) el Sentido no solo debe, sino que también puede ser encontrado, y para encontrarlo, el hombre es guiado por la conciencia” (1994: 103), a la que llamó “órgano del Sentido”. Es

“la conciencia moral” (Frankl, 1983), exclusivamente humana y corresponde a la facultad de encontrar y descubrir el sentido que encierra cada persona envuelta en diferentes situaciones de la vida; esta capacidad permite al hombre captar “formas” (Gestalts) con intervención de la Voluntad de Sentido, para identificar las “cualidades” de Sentido (valores) de una situación particular ya que el Sentido es cambiante (Frankl, 1994).

“La conciencia puede también inducir al hombre a error, (...) hasta el último instante, hasta su último suspiro, el hombre no sabe si realmente ha realizado el sentido de su vida o si por el contrario (...) el órgano del sentido, nuestra conciencia, ha podido sufrir una ‘ilusión de sentido’ (...) Esto no quiere decir que no exista una verdad”. (Frankl, 1994: 104)

La conciencia tiene su origen en el inconsciente, por lo tanto alcanza una profundidad inconsciente, es irracional, alógica y prelógica; tiene la capacidad espiritual de anticiparse (intuición) por su función esencial es intuitiva, mediante la que sintoniza con el Sentido individual; y es caracterizada por Frankl como “voz de la trascendencia”, por tanto ella misma es trascendente (Frankl: 1994).

“Allí donde el yo (espiritual) penetra y se mueve en una esfera inconsciente como en su propio terreno, puede hablarse respectivamente de conciencia, amor o arte. Allí donde, por el contrario, el ello (psicofísico) hace irrupción en la conciencia, hablamos de neurosis o de psicosis, en cada caso según lo que caracterice dicha patogenia; según sea una psicogenia (como en la neurosis) o una fisiogenia (como en la psicosis)”. (Frankl, 1994: 42)

En síntesis,

La conciencia es un fenómeno primario esencialmente humano, no deducible de otra instancia, fundamentalmente intuitivo y creativo. Dimensión donde el ser humano se encuentra consigo mismo en su más profunda intimidad, y donde se manifiesta la presencia dialógica con ella misma o con Dios, (...) guiándonos a la libertad y a la responsabilidad, en la medida en que es ella la que descubre intuitivamente las posibilidades y los valores, al percibir totalidades llenas de sentido (...) Es básicamente no racional y prelógica. (Guberman y Pérez Soto, 2005: 31)

2.4 Los Universales del Sentido

Los llamados “valores”, son aquellos que Frankl (1994) conceptualizó como “Universales del Sentido” y están ligados a la condición humana del hombre; se trata de las posibilidades generales para alcanzar el Sentido de la Vida, de universales abstractos que proporcionan principios morales y éticos.

(...) No pueden aplicarse a personas determinadas y exclusivas en situaciones irrepetibles, sino que su vigencia se extiende a amplias áreas de situaciones típicas que se dan repetidamente (...) Así pues, existen situaciones en las que el hombre se ve confrontado con una pluralidad de valores entre los que tiene que elegir, es decir, ha de escoger entre principios que se contradicen unos a otros. (Frankl, 1994: 105)

Dicha elección no ha de hacerse arbitrariamente, sino libre y responsablemente (Frankl, 1994). De esta forma es posible para el hombre encontrar el Sentido, y Frankl (1994) supone la existencia de tres caminos para ello, guiado por el “órgano del sentido”, se trata de una triada de valores (universales) que se presentan de forma objetiva en diferentes situaciones de la vida; mediante ellos que se hace evidente el Sentido (Frankl, 1983):

- Los valores de creación (crear algo o trabajar)
- Los valores de la experiencia (vivenciar algo o amar a alguien)
- Los Valores de actitud (asumir el sufrimiento ineludible e inevitable)

Frankl (1994) puso especial atención a los *valores de actitud*, a los que bautiza como “*triada trágica*”, compuesta por el *sufrimiento*, la *culpa* y la *muerte* y su contraposición es la postura o actitud llamada el “*optimismo trágico*”, “entendido como la capacidad de afirmar: “Si a la vida... a pesar de todo” ya que “también de los aspectos negativos, y quizá especialmente de ellos, se puede ‘extraer’ un sentido, transformándolos así en algo positivo” (1983: 29):

- El Sufrimiento se transforma en Servicio.
- La Culpa se transforma en Cambio.
- La Muerte, en acicate para la acción responsable.

Se trata de hacerle frente a los aspectos trágicos de nuestra existencia, la posibilidad de sacar el mejor partido, pero no es posible el optimismo por decreto, es decir, no se puede forzar ni ordenar a alguien ser optimista, tener esperanza, fe o amar (Frankl, 1983). Respecto al sufrimiento, Frankl (1983) aclara que es un mal entendido pensar que es necesario para encontrar el Sentido, lo correcto es pensar que el Sentido es posible a pesar del sufrimiento, cuando este no puede evitarse por causas biológicas, psicológicas o sociológicas.

Los valores creativos, por ejemplo, son aquellos que surgen de la capacidad del hombre para brindar al mundo su modo de ser peculiar, en una respuesta concreta. Un ejemplo paradigmático de ello es el trabajo y la expresión artística (Guberman y Pérez Soto, 2005)

2.5 La búsqueda del Sentido

El hombre es también entendido por Frankl (1983) “como un ser que busca en definitiva el sentido (...), siempre orientado y ordenado a algo que no es él mismo; ya sea un sentido que ha de cumplir ya sea otro ser humano con el que se encuentra” (4). Siempre está dirigido a algo más allá de sí mismo, de manera “trascendente”; la *Trascendencia* es entonces la esencia de la existencia humana (1983).

Otras corrientes de pensamiento alegan que el hombre solamente busca ser feliz, pero Emmanuel Kant decía ya que el hombre debe aspirar también a “hacerse digno de la felicidad”; siguiendo este pensamiento, Frankl (1983) dice que “lo que el ser humano quiere realmente no es la felicidad en sí, sino un fundamento para ser feliz” (4), y una vez sólido ese fundamento, la felicidad y el placer surgen espontáneamente (1983).

Cuánta razón tenía Kierkegaard al afirmar que la puerta de la felicidad se abre hacia fuera y al que intenta “derrivarla” se le cierra. ¿Cómo podemos explicar este hecho? Diciendo que lo más profundo del hombre no es el deseo de poder ni el deseo de placer, sino el deseo de sentido. (Frankl, 1983: 4)

Sin embargo, existe un desvío de aquel “fundamento para ser feliz” dice Frankl (1983), y es lo que impide ser feliz al hombre, como le ocurre a los neuróticos. Esta desviación se produce por una “búsqueda forzada de la felicidad o el placer”, una búsqueda directa, una “hiperintención” e “hiperreflexión”, mientras que la realización de un sentido y el encuentro humano, deberían ser las intenciones primarias del hombre como un fundamento para el efecto secundario de la felicidad y el placer (Frankl, 1983):

(...) en el neurótico esta aspiración primaria se desvía hacia una búsqueda directa de la felicidad, hacia un deseo de placer. En lugar de ser el placer lo que debe ser: un efecto (el efecto secundario de un sentido realizado o del encuentro con otro ser), se convierte en el objetivo de una intención forzada, de una hiperintención. La hiperintención va acompañada de una hiperreflexión. El placer pasa a ser el contenido y el objeto de la atención humana. Pero cuando la persona neurótica se preocupa por el placer, pierde de vista el fundamento del mismo... y no puede producirse ya el efecto deseado. Cuanto más busca el placer, más se le sustrae. (Frankl, 1983: 5)

“En efecto, la happiness, la dicha, no llega cuando se persigue como una meta, sino más bien cuando no se busca expresamente, cuando no se intenta alcanzar, sino que surge como un mero efecto concomitante. Se debe apuntar primariamente al cumplimiento del sentido y a la realización de los valores, luego de esto secundariamente se produce el placer. “La caza de la felicidad sólo sirve para espantarla y expulsarla” (Frankl, 1983: 12)

Sin embargo, a pesar de que el hombre se encontrará en constante búsqueda del sentido mientras esté vivo, la conciencia puede también extraviarlo (Frankl, 1983), y es más, “(...) hasta el último instante, hasta el último suspiro, el hombre no sabe si ha cumplido realmente el sentido de su vida o más bien se ha equivocado” (Frankl, 1983: 8). Más allá de ese misterio “ningún psiquiatra, ningún psicoterapeuta -y ningún logoterapeuta- puede decir a un enfermo lo que es el sentido, pero sí que la vida tiene sentido” (Frankl, 1983: 9).

“Hay, por decirlo así, tres pistas principales para encontrar el sentido” y en la medida en la que el hombre lo realice, se “Autorealizará” (Frankl, 1983: 33):

- 1) Realizando una acción o creando una obra.

- 2) Contactando con algo, sea naturaleza o arte, o tomando contacto con alguien hasta el fondo de su ser único y singular, es decir, amarle.
- 3) Se puede encontrar también tanto por la “vía activa” como por la “vía contemplativa”, entendiéndose que no sólo podemos encontrar el sentido en el trabajo y en el amor, sino también en una situación desesperada, que no podemos cambiar, y no queda más que modificar nuestra propia actitud, madurando, creciendo, trascendiéndonos y convirtiendo la tragedia personal en triunfo. A esto se le llama la posibilidad de encontrar un sentido en el sufrimiento.

Dice Frankl (1983), más allá de esto que,

“(…) el hombre es capaz de encontrar un sentido independientemente de su sexo, edad, cociente de inteligencia, grado de formación, estructura caracterológica y medio ambiente, de que sea o no religioso y, en su caso, de la confesión religiosa a la que pertenezca”. (34)

Por otro lado, investigaciones recientes se preguntan si una vida feliz no es una vida con sentido, y si una vida con significado no es una vida feliz, investigaciones que encontraron como respuesta que no necesariamente esto ocurre de esa manera, ya que se debe precisar que la “felicidad” a la que se refieren los psicólogos tiene una connotación hedonista, porque en ella se equipara “felicidad” a “satisfacción” o a “estado emocional positivo”, mientras que en realidad, el sentido de la vida, se relaciona más con el concepto aristotélico de eudaimonía ("plenitud vital") (Crego, 2017).

Roy Baumeister indica en uno de sus estudios de gran repercusión científica que la felicidad y la percepción del significado de la vida se solapan generalmente, que una vida satisfactoria y placentera (felicidad hedonista) puede coincidir o no con sentir plenitud en la vida, con una vida con significado o "eudaimónica" (Crego, 2017). Otro estudio realizado por Veronika Huta en la Universidad de Ottawa, mostró que se pueden cruzar ambas dimensiones (sentido y felicidad) y probar que existen personas que experimentan felicidad y sentido en sus vidas, aquellos que son más afortunados, y también experimentar una de las dos cosas (felicidad o sentido) o ninguna de ellas; y encontró que las cuatro categorías tenían diferentes proporciones; por otro

lado, estudios de Paul Wong relacionan el sentido de la vida con el éxito realizando una clasificación próxima a la de Huta (Crego, 2017).



Figura 6. Cruce entre las dimensiones del sentido y la felicidad

Nota: Tomado de Veronika Huta, en Crego (2017).



Figura 7. Cuatro categorías del éxito

Nota: Tomado de Paul Wong, en Crego (2017)

Este último gráfico, se parece a lo planteado por Elizabeth Lukas (1996) respecto al cual menciona que en la existencia hay una cadena de tres eslabones respecto al Sentido y a la falta de Sentido:

- 1) Si el sentido de la vida falta, la persona se desvía hacia el placer.
- 2) El placer no puede ser una meta, sólo un efecto secundario de una actividad con sentido. Probablemente no se lo encuentre.
- 3) Por ello, una vida vacía de sentido y de placer es prácticamente insoportable, sintiendo desesperación y derrumbándose ante cualquier adversidad.

Esta relación del hombre con el sentido y sus actitudes al respecto quedan graficadas en un entrecruzamiento de ejes como el siguiente (Lukas, 1996):



Figura 8. Realización del Sentido

Nota: Tomado de Elizabeth Lukas (1996)

Entonces, según este esquema, encontramos individuos que pueden vivenciar una buena conexión entre el "éxito" y el "sentido", otras personas aun

habiendo fracasado en sus propósitos, pueden entender con actitud positiva el fracaso y vivenciar significativamente el sufrimiento; otros se sienten fracasados y viven el vacío y la desesperación; otros aunque tengan éxito viven su vida careciendo de sentido (lo cual es lo más frecuente).

2.6 La Autorrealización

Existe algo más que la satisfacción del instinto y las necesidades para mantener la homeostasis del aparato psíquico, y esto es, el cumplimiento del Sentido, ya que en la medida que el hombre realiza valores, se realiza a sí mismo (Frankl, 1983). Se produce espontáneamente, como efecto de la realización de valores y del cumplimiento del sentido, no como su finalidad (Frankl, 1983). Si el hombre la busca como meta directa, fracasará porque solo es “efecto”. “Sólo la existencia que se trasciende a sí misma, sólo la existencia humana que se trasciende hacia el -mundo donde se encuentra-, puede autorrealizarse; pero si pretende realizarse a sí misma, si busca la autorrealización, fracasa inevitablemente” (Frankl, 1983: 15).

El hombre sólo puede captar el Sentido confrontado a las situaciones de la vida, las cuales son al mismo tiempo “don y tarea”: “tarea” porque consiste en realizar un sentido, y “don” porque da la posibilidad de realización (Frankl, 1994). Para Frankl (1994) cada situación, es “un llamamiento que debemos escuchar y al que debemos obedecer” (108); es decir que, lo que aparenta ser totalmente negativo en la existencia humana, como la “*Tríada trágica*” (dolor, culpa y muerte), puede también llegar a transformarse en algo positivo dependiendo de la actitud que se tome. El hombre “de la calle” es consciente de esto, como conocimiento primordial de sí mismo, aunque no sea capaz de ponerlo en palabras, posee una “sabiduría del corazón”, sabe que está envuelto en situaciones que debe tratar de sobrellevar, más allá de que el Sentido sea difícil de comprender para un ser finito (Frankl, 1994).

Cuando el hombre “*Homo Sapiens*”, se autorrealiza al cumplir el Sentido, Frankl lo caracteriza de la siguiente manera (Guberman y Pérez Soto, 2005: 67):

- 1) Como *Homo Faber* cuando encuentra su sentido y plenitud al realizar *Valores Creativos*.
- 2) Como *Homo Amans* cuando encuentra su sentido y plenitud al desarrollar *Valores Vivenciales*.
- 3) Como *Homo Patiens* cuando encuentra su sentido y plenitud ante *Valores de Actitud*.

En síntesis, la *Autorrealización* es “(...) el efecto colateral de la realización de valores y el cumplimiento del Sentido” (Guberman y Pérez Soto, 2005: 23).

Elizabeth Lukas (1996) caracteriza esta idea bajo el concepto de “Realización interior del Sentido” (RIS), aquello que mediante el Logotest es posible medir. El RIS está garantizado siempre y cuando la persona tome la tercera de las siguientes direcciones en su vida:

- 1- Obstinarse en realizar un propósito
- 2- Perseguir razonablemente un propósito dentro de lo realizable
- 3- Cambiar de dirección y dirigirse hacia nuevos propósitos

Es por lo tanto lo más sano dirigirse hacia nuevos propósitos o centrarse en otros nuevos “valores”, ya que a medida que cuanto más flexibilidad existe en la búsqueda y encuentro de objetivos dotados de sentido, hay más garantía de una “realización interior del sentido” durante periodos de vida más largos (Lukas, 1996).

Quien reconoce un solo contenido de sentido y en el caso de perderlo lo lamenta constantemente o a pesar de la evidente falta de perspectiva lo persigue imperturbablemente, corre el peligro de pasar de largo por las numerosas posibilidades de sentido que le ofrece la existencia, porque está ciegamente fijado a un solo valor. Solo entonces cae en el “vacío existencial”, cuando ese único valor ya no se puede realizar (más). (Lukas, 1996: 65)

Demostrado en un Congreso Mundial de Salud Mental en Londres de 1968, donde se entendió que “una ordenación ‘piramidal’ de los valores conduce a la desesperación, cuando se quiebra su “punta” (Kratochvil, 1968 en Lukas, 1996).

Por ello, la capacidad de “cambiar” y de ser “flexible” lleva en sí misma “la carga de sentido” más positiva a diferencia de la actitud de aferrarse, que es la más negativa.

Por otra parte, la “Realización Interior del Sentido” (RIS), será diferente según la edad evolutiva de la persona y su madurez; es decir, es una variable dependiente de la edad y de acuerdo con esto, Elizabeth Lukas (1996) ha logrado confeccionar una curva normada según la edad, la cual expresa que “un nivel relativamente bajo de RIS es normal hasta aproximadamente los 10 años, mientras que la RIS más intensa se experimenta en general entre los 40 y 60 años” (74). De igual manera existe diferencia con respecto a la salud y enfermedad psíquica: en primer lugar, las personas psíquicamente enfermas sufren de una RIS peor que las personas psíquicamente sanas, sin embargo, las personas con enfermedades psíquicas pueden encontrar una RIS tan buena como las personas psíquicamente sanas, solo que bajo condiciones más difíciles (Lukas, 1996). Por otro lado, la Realización Interior del Sentido es relativamente independiente de la situación exterior de una persona, porque puede lograrse en condiciones de vida difíciles, mientras que momentos de bienestar, éxito y en compañía de posesiones materiales, pueden significar un impedimento para la búsqueda del sentido; esto se sustenta en la idea de que el hombre no sólo necesita algo de *qué* vivir, sino también algo *para qué* vivir (Lukas, 1996).

2.7 La frustración existencial

En los tiempos de Freud, la sociedad vivía una patente “frustración sexual”, en cambio en nuestra época, Frankl (1983) analiza que la sociedad padece de “frustración existencial” (falta de Sentido), particularmente los jóvenes quienes sostienen una falta de deseo de sentido. Se trata de la frustración de la Voluntad de Sentido, puede o no ser patológica (Guberman y Pérez Soto, 2005).

Surge cuando el Sentido en vez de ser encontrado, es producido o inventado subjetivamente, trayendo concomitantemente el sentimiento del

“absurdo”; esto también se debe a que el hombre de nuestra época tiende a (Frankl, 1983):

- 1) La “hiperreflexión”.
- 2) A confundir la realización del Sentido con la búsqueda de Placer y Poder.
- 3) A la abundancia de bienes materiales, información (estímulos) y tiempo libre.
- 4) A Cuestionar las tradiciones.

Gran parte de la población posee bienes económicos pero carece de metas, de un por qué, de un sentido para la vida (Frankl, 1983). Como alternativa a esto, Frankl (1983) propone que se debe educar para la responsabilidad lo que significa educar para aprender a elegir entre el torbellino de estímulos, distinguiendo lo esencial de lo que no vale la pena. El hombre ha perdido la capacidad de tolerar la frustración y vive bajo poca tensión, esto ocasiona que tienda a crear él mismo artificialmente la tensión que necesita y que la sociedad no le propicia: crea situaciones de penuria o busca actividades ascéticas (como el deporte por ejemplo). El sentimiento de falta de sentido se manifiesta mediante el sentimiento de “absurdo” y de “aburrimiento” (Frankl, 1983).

2.7.1 El vacío existencial

Cuando el hombre ya no es capaz de encontrar un sentido a su vida, o inventarlo, busca refugiarse ya en el absurdo, ya en un sentido subjetivo, pasando por alto el sentido verdadero, los auténticos quehaceres. Los jóvenes de nuestra época viven en un vacío existencial, que se expresa en forma de “aburrimiento” (incluso por el sexo y el poder), es la sensación de vacío interior, de absurdo, la pérdida de sentido por la vida, que a veces desencadenan una “neurosis noógena” que más que una enfermedad psíquica es pobreza espiritual (Frankl, 1983).

La desaparición de las tradiciones no afecta al sentido, sino a los valores. El sentido permanece intacto, único y peculiar, siempre posible de captar; los

valores, en cambio, son ciertas categorías universales sobre el sentido, inherentes a situaciones típicas, y tradicionales que caracterizan la condición humana (Frankl, 1983).

Cuando la frustración existencial se patologiza, se manifiesta de las siguientes maneras, (Guberman y Pérez Soto, 2005: 59-60):

- 1) Adicción a las drogas, al alcohol, a la comida, al juego, a los entretenimientos, y otras: la voluntad de sentido es reemplazada por la voluntad de placer, en un afán puramente hedonista y de aturdimiento.
- 2) Adicción al trabajo: represión de la voluntad de sentido, reemplazada por la voluntad de poder, en un afán de posesión material.
- 3) Neurosis colectivas.
- 4) Neurosis de desocupación: apatía de quien está desempleado, que concibe falsamente que el trabajo es lo único que puede dar sentido a su existencia.
- 5) Neurosis del domingo: depresión que sufre aquél que se da cuenta del vacío de su vida cuando hace un alto en su trabajo cotidiano.
- 6) Neurosis noógena.
- 7) Suicidio: autoagresión de quien considera carente de significado el seguir viviendo.

Frankl caracteriza al vacío existencial en las nuevas generaciones como *Tríada neurótica de masas* o "*Síndrome del Taxi*", se compone de (Guberman y Soto Pérez, 2005):

- 1) Depresión
- 2) Agresión
- 3) Adicción.

El síntesis, el vacío existencial es "la vivencia del absurdo de la propia existencia" (Guberman y Pérez Soto, 2005: 144).

2.8 El sentido de la vida y su relación con otras variables

Significado de la vida y espiritualidad: El significado de la vida es también llamado “significado existencial”, o “significado espiritual”; pero ambos no son lo mismo, el “significado espiritual” es el sentimiento de tener un propósito en la vida vinculado a creencias religiosas o espirituales, y el “significado existencial” es el propósito de la vida propia más allá de cualquier consideración espiritual o metafísica (Pena, 2013).

De acuerdo a Steger y Frazier (2005), el significado de la vida (como significado existencial) y la espiritualidad son dos variables distintas, pero relacionadas. En un estudio, los autores hallaron que el significado de la vida funciona como mediador entre los comportamientos religiosos y el bienestar, sugiriendo que es el significado de la vida lo que media el vínculo entre la espiritualidad y la salud mental. (Pena, 2013: 16)

Significado de la vida y significado situacional: “El significado situacional es el proceso por el cual las personas dan sentido a una situación particular, como la pérdida de un ser querido o el diagnóstico de una enfermedad grave, como una forma de afrontar dicha situación” (Thompson, 2007 en Pena, 2013: 16); en cambio el significado de la vida, es un sentimiento global de la persona sobre su vida (Pena, 2013).

Significado de la vida y variables demográficas:

Existen diferencias en el significado de la vida de acuerdo a la etapa del ciclo vital en que se encuentre la persona. En términos generales, las personas que se encuentran en etapas avanzadas de la vida reportan mayor presencia de significado en sus vidas, mientras que las personas en etapas más tempranas de la vida se caracterizan por presentar altos niveles de búsqueda de significado (Steger, Oishi, & Kashdan, 2009 en Pena, 2013: 17).

La presencia de significado varía a lo largo del ciclo vital como ocurre con el bienestar, pero la búsqueda de significado en etapas avanzadas de la vida

se asocia con el déficit de bienestar; respecto al género, no existen diferencias significativas (Pena, 2013).

Significado de la vida y bienestar: El significado de la vida se considera una variable positiva más allá de sus diferentes conceptualizaciones y su relación con diferentes constructos; algunos autores como Ryff (1989) lo considera como indicador de bienestar psicológico, Park y Folkman (1997) lo consideraron como facilitador adaptativo, y Crumbaugh y Maholick (1964) vieron en él un indicador de crecimiento terapéutico (en Pena, 2013). Se ha corroborado empíricamente la relación del significado de la vida con una cantidad de variables consideradas como indicadores de bienestar, incluida la satisfacción con la vida, el optimismo y la actualización personal, el autoestima, el afecto positivo, el bienestar psicológico y la salud psicológica (Pena, 2013).

Significado de la vida y personalidad:

(...) La presencia de significado de la vida se encuentra asociada a bajos niveles de neuroticismo, altos niveles de extroversión, altos niveles de agradabilidad y de responsabilidad, mientras que la búsqueda de significado se vinculó con niveles altos de apertura a la experiencia y neuroticismo. (Pena, 2013: 18)

La falta de significado de la vida se asocia a la presencia de síntomas psicosomáticos, pobre bienestar psicológico, pobre calidad de vida, estrés, y malestar psicológico (niveles más altos de depresión y ansiedad) (Pena, 2013).

CAPÍTULO 3: PSICOLOGÍA POSITIVA

3.1 ¿Qué es la Psicología Positiva?

La Psicología Positiva (PP) es un enfoque integral, una rama de la Psicología de reciente aparición; y Seligman (2003), su fundador, la define como “el estudio científico de las experiencias positivas y los rasgos individuales positivos, además de las instituciones que facilitan su desarrollo” (11). Castro Solano (2010), referente en Argentina, la caracteriza como “el estudio del funcionamiento psíquico óptimo (...), las condiciones, procesos y mecanismos subjetivos, sociales y culturales que caracterizan una vida plena” (19).

En contraposición al Paradigma Patogénico de Salud o “psicología del trauma” centrada en las debilidades, traumas, patologías y trastornos humanos, la Psicología Positiva propone un paradigma Salutogénico, contemplando las cualidades y emociones positivas del ser humano, en busca del desarrollo, bienestar y salud mental para alcanzar una óptima calidad de vida (Castro Solano, 2010). Para ello, utiliza los recursos y potencialidades que dispone cada persona, y se centra en las virtudes y fortalezas humanas: tales como el Bienestar, la Satisfacción, la Esperanza, el Optimismo, el Flujo y la Felicidad (González Zúñiga Godoy, 2004). Es un enfoque que se pregunta sobre qué hacer para que una vida sea plena, cómo se alcanza la felicidad, qué hace que las personas sean exitosas y cómo ser más virtuosos (Castro Solano, 2010). Aplicar este enfoque, no significa omitir que las personas sufren y se enferman, o desatender las patologías, sino complementar ambos paradigmas y dejar de concebir a la salud mental como ausencia de enfermedad potenciando las virtudes de la persona (Castro Solano, 2010).

A nivel individual, la Psicología Positiva indaga y trata temas como “la capacidad para amar, la vocación, el valor, las habilidades interpersonales, la sensibilidad estética, la perseverancia, el perdón, la originalidad, la espiritualidad, el talento y la sabiduría. Mientras que a nivel social, explora las virtudes ciudadanas y las instituciones que instan a los individuos a ser

‘mejores’ ciudadanos: La responsabilidad, el altruismo, la civilidad, la tolerancia y el trabajo ético” (Cuadra y Florenzano, 2003 en González Zúñiga Godoy, 2004).

Para Martin Seligman, quien fundó la Psicología Positiva como tal, la inspiración fue observar que la psicología hizo un arduo trabajo por combatir los trastornos mentales, estudiar las carencias humanas y su posible reparación, olvidando promover la salud mental para vivir en bienestar (Castro Solano, 2010).

En el siglo XX (...) la depresión, los trastornos psicopatológicos, el estrés, la ansiedad, las adicciones, el suicidio y los trastornos de alimentación, entre otros, han sido los temas privilegiados por las investigaciones de los psicólogos. Una psicología de cara al siglo XXI debería ocuparse no solamente de reparar el daño psicológico sino también de estudiar cómo se potencian las cualidades positivas que todos los seres humanos poseen. (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000 en Castro Solano, 2010: 17)

Respecto a los Principios que fundamentan la Psicología Positiva, es preciso decir que no se trata de un movimiento filosófico o espiritual, de ejercicios de autoayuda o del simple empleo de pensamientos positivos para resolver problemas, por el contrario, sus constructos psicológicos y evidencia empírica tienen una base científica sólida, por ello es parte de la comunidad científica internacional; en cuanto a su parte teórica, aún no cuenta con un modelo único y epistemológicamente fuerte, excepto los descubrimientos que sostienen su paradigma salutogénico (Castro Solano 2010). Si bien no es nuevo pensar que la desaparición de trastornos psicológicos alivia el sufrimiento, el principal aporte de la Psicología Positiva es que esto no implica un mayor “bienestar psicológico” por tanto propone un programa de investigación, intervención, y formación profesional basado en los principios del funcionamiento psíquico óptimo y las potencialidades humanas (Castro Solano, 2010).

3.2 Antecedentes

Según Castro Solano (2010) a esta corriente, subyacen principios filosóficos y antecedentes psicológicos. Los conceptos que con más frecuencia son utilizados en la PP, provienen de textos clásicos tratados a lo largo de la historia: La Biblia, Bhagavad Gita, Filosofía oriental, Benjamín Franklin, Williams James y Arthur Schopenhauer, entre otros. Al menos este último, mantiene una visión totalmente pesimista de la vida, dejando al hombre a la deriva del aburrimiento y el vacío existencial, lo que en contraposición generó el pensamiento de Gottfried Wilhem von Leibniz, quien dio origen a la corriente filosófica del Optimismo en la psicología. Luego, la New Thought, corriente de pensamiento que reinterpretó a Leibniz en EEUU, fue la que impartió el mensaje de una actitud mental positiva sugiriendo al alcance de una vida plena; considerada como la pseudo PP. También, el “Meliorismo” es un principio filosófico y metafísico que representa a la PP, propuesto por James Pawelski quien determinó que existen dos tipos de “Meliorismos”: el primero, propone tener menos afectos negativos, psicopatología, y situaciones problemáticas (utilizado en el modelo “médico” de la psicología clásica), el segundo, es más constructivo y propone tener lo que realmente queremos. Es decir, la PP considera que la vida humana es compleja y por tanto engloba o requiere los dos tipos de Meliorismos (en Castro Solano, 2010).

Los aportes desde la psicología, fueron dados por el Psicoanálisis, el Conductismo, el Cognitivismo, y la Psicología Humanística y Existencial; son los antecedentes psicológicos con más similitud y proximidad a la PP. Desde el siglo XX comenzaron la propuesta de tener en cuenta algo más allá de lo patológico, señalando las capacidades y potencialidades humanas, sin embargo, estos movimientos tuvieron menos repercusión en los medios académicos, debido a un pobre empleo de la metodología científica, haciendo que esto distinga a la PP de los mismos. Entre los exponentes de la psicología más relevantes, encontramos a Maslow con su Teoría de la Motivación Humana y el concepto de Autorrealización, Jahoda, Allport, Rogers y Frankl con la Logoterapia. De esta última se sustenta la idea de que, la fuerza que moviliza al hombre es la lucha por encontrar un sentido o significado a la propia

vida. Actualmente los aportes más recientes fueron realizados por parte de Millon y Davis (Prada, 2005 en Piazza, 2011).

3.3 Paradigma Salutogénico

De este trasfondo filosófico y psicológico, surge el presupuesto básico de la PP, referido al “*Bienestar*”, denominado *Paradigma Salutogénico*, propuesto por Seligman. Pawelski explica al respecto que es errado pensar que “la felicidad es lo opuesto a la infelicidad, que las emociones positivas son lo contrario a las emociones negativas, que la salud mental es lo opuesto a los trastornos mentales y que las fortalezas a las debilidades” (en Castro Solano, 2010: 14); no es íntegro pensar que deshacerse de lo que nos hace infelices, enferma, genera emociones negativas o nos hace débiles, hará que mágicamente vivenciamos felicidad o que adquiramos salud mental, lo positivo no es opuesto a lo negativo, solo suponen diferentes sistemas psicológicos y no solo debemos entender y mitigar lo negativo sino cultivar lo positivo sin descuidarse de lo negativo, a diferencia de lo que arguyen los críticos de la PP. Pues también, la PP afirma que además de estudiar lo positivo en sí mismo, no debe descuidarse el estudio de lo negativo (Pawelski en Castro Solano, 2010).

Entonces este paradigma, propone otra forma de entender y conceptualizar el trauma, desde un modelo más saludable que entiende al individuo como una persona activa y fuerte, con una capacidad de resistir y salir adelante, a pesar de la vivenciar adversidades (González Zúñiga Godoy, 2004). Ya Seligman alegó que la psicoterapia cambiaría de un lugar al que la gente va a “hablar de sus problemas”, a un sitio al que la gente va a “hablar sobre sus fortalezas” (Castro Solano, 2010). Por otra parte, entiende al hombre como una persona saludable, fuerte y activa con capacidad de resistencia, resiliencia y capacidad de “rehacerse” a pesar de las adversidades, pone énfasis en su capacidad de adaptación, de encontrar sentido y crecimiento personal ante las experiencias traumáticas más terribles (González Zúñiga Godoy, 2004).

Este paradigma busca completar al “modelo médico” o “Paradigma Patogénico” que ponderaba la cura y la prevención de la enfermedad mental. La escuela que inauguró el enfoque Salutogénico en psicología fue la psicología humanística al advertir las limitaciones del modelo médico y postular como su principal objetivo el estudio de las capacidades y potencialidades humanas (Mariñelarena Dondena, 2016).

3.4 Los pilares de la PP

La PP se pregunta sobre ¿qué hace que una vida sea plena?, y para responder a esa pregunta, Seligman propuso tres vías de acceso (complementarias) para una vida plena (en Castro Solano, 2010):

- 1) La VIDA PLACENTERA (Pleasant life).
- 2) EI COMPROMISO DE VIDA (Engagement life)
- 3) La VIDA CON SIGNIFICADO (Meaningful life)

1- La vida placentera (Pleasant life):

Se trata de las *Emociones Positivas*, o de lo que comúnmente se conoce como “felicidad”. Consiste en una propuesta hedonista, es decir, en tener la mayor cantidad de momentos felices (emociones positivas) a lo largo de la vida, y pueden alcanzarse mediante el *Savoring* (saborear o disfrutar el momento presente) y el *Mindfulness* (atención plena). Ambos requieren rescatar “el momento presente” de forma genuina, concentrando los sentidos, esforzándose y focalizándose en disfrutar lo que se está haciendo o viviendo sin importar si es sencillo o cotidiano. También pueden alcanzarse emociones positivas contemplando momentos pasados mediante la gratitud y el perdón, o momentos futuros mediante la esperanza y el optimismo. Es la capacidad activa para obtener placer y satisfacción con experiencias positivas. El nivel de emocionalidad positiva está ligado a la personalidad y a componentes genéticos, lo que hace que la emocionalidad de algunas personas sea un estado poco cambiante y se convierta en una limitación; otra limitación es la

adaptación o habituación porque las personas tienden a habituarse rápidamente a las emociones positivas debiendo incrementarlas constantemente (Seligman en Castro Solano, 2010). Los componentes de la Vida Placentera, son los siguientes, según Martin Seligman:



Figura 9. Elementos de la vida placentera

Nota: Elaboración propia según Seligman en Castro Solano (2010)

Savoring: es a capacidad para poder apreciar y mejorar las experiencias positivas de la vida. "Se trata de un proceso totalmente activo para obtener placer y satisfacción mediante experiencias positivas" (Castro Solano, 2010: 25).

Mindfulness: es la atención plena, un estado mental que se alcanza con entrenamiento, para focalizar pensamientos, sensaciones o acciones presentes, y especialmente emociones positivas pasadas o futuras en tiempo presente; se trata de la autorregulación del comportamiento para alcanzar el bienestar rompiendo los automatismos (desatenciones) y compulsiones.

Optimismo: es un estado mental puesto al servicio del tiempo futuro, mediante la explicación de causas y fracasos mediante un sistema atribucional inestable y externo.

Esperanza: “es la habilidad para generar caminos alternativos frente a las dificultades” (Castro Solano, 2010: 25) y para la promover la consecución de metas, motivarse.

Gratitud: está centrada en el pasado, y consiste en dar significado a las acciones recibidas, es una respuesta adaptativa que permite reconocer los resultados positivos.

Perdón: es un cambio psíquico interno que transforma los afectos, pensamientos y acciones, de negativos en positivos, ocurridos en el pasado.

2- El compromiso de vida (*Engagement life*):

Es la segunda ruta de acceso a la Vida Plena, y consiste en el placer que se siente al estar comprometido con la realización de una tarea efectiva, y con la capacidad de experimentar *Flow* si esa tarea representa un reto, es altamente motivante y no estresante. Es una ecuación entre habilidades personales, características de la tarea y de la conciencia de dichas fortalezas personales y capacidades resulta la especial conexión llamada “compromiso” (Castro Solano, 2010).

Pues entonces, las experiencias óptimas como el Flow forman parte de la Vida Comprometida cuando las personas pueden desplegar sus mayores fortalezas y talentos para afrontar los desafíos que plantea la vida (Raimundi, 2016).

3- La vida con significado (*Meaningfull life*):

Se relaciona con la “búsqueda de sentido” y a diferencia de las otras dos vías que versan sobre cuestiones individuales, esta solo puede manifestarse en el entorno de la persona (en un contexto más amplio); consiste en aplicar las fortalezas personales para el desarrollo de algo más allá de uno mismo, para

ayudar a otros a desarrollar sus potencialidades. Por lo general se desarrolla en comunidades, escuelas, familias, y trabajos (las instituciones). Esto significa poner al servicio de otros nuestras capacidades para obtener significados vitales (Castro Solano, 2010).

Existe un cuarto pilar, vía o ruta de acceso a la Vida Plena, para complementar los otros tres, y Seligman lo denominó *La Vida Social*. Consiste en los vínculos positivos entablados en las relaciones interpersonales y la plenitud que trae aparejada. Refiere a la idea de que quien es más sociable es más feliz y experimenta mayor bienestar (González Zúñiga Godoy, 2004).

Según lo explicitado sobre estas tres vías de acceso a la vida plena, resumiendo lo expuesto por Castro Solano (2010), podemos sintetizar que,

- *La vida placentera* da lugar al estudio de las *emociones positivas*.
- *La vida comprometida* está relacionada con el estudio de *las fortalezas personales, las virtudes y los estados de Flow*.
- *La vida con significado* está en relacionada con *las instituciones positivas*.
- *La vida social* son los vínculos positivos con nuestro entorno.

Finalmente, es importante prestar atención a Castro Solano (2010) respecto a la reflexión que realiza sobre *La vida con significado*, tercera vertiente de la buena vida, explicitando que, “(...) tiene que ver con el sentido y la trascendencia, (...)da significado a nuestra vida” (199), y “se vincula a sentirnos conectados con algo superior a nosotros (...) Algunos de los ejemplos más evidentes son la espiritualidad, el contacto con la naturaleza, la religión, la política, a familia, y las actividades pro-sociales, como el trabajo voluntario” (199).

3.5 Las emociones positivas

Entre los autores que trabajaron este tema no hay un consenso sobre su definición, pero se está de acuerdo en que las emociones son imprecisas, ambiguas, sin un propósito de adaptación o supervivencia, que pertenecen a

un grupo amplio de fenómenos afectivos con un sustento biológico, tienen una corta duración y son motivadas por algún acontecimiento (externo o interno), así como también suelen ser inesperadas. Los estados de ánimos en cambio, son afectos que perduran en el tiempo y tienen una ausencia de sensación física, aunque si se presentan asociados. (Castro Solano, 2010). Otra de sus características es que si bien son heredadas genéticamente, tienen también un componente cognitivo porque son aprendidas culturalmente.

Suelen acarrear grandes consecuencias, ya sean positivas o negativas, ya que se puede decir que quienes experimentan mayores niveles de emociones positivas suelen tener una mejor salud física, tener vínculos de calidad, buenas relaciones interpersonales, mejor desempeño en el trabajo y ser más longevas; sin embargo no podríamos vivir sin emociones negativas porque nos ayudan a sobrevivir y a adaptarnos a la realidad (Castro Solano, 2010). En síntesis, “se denomina *placer* a esta dimensión de la experiencia afectiva positiva y es el factor común de todas las teorías sobre las emociones positivas” (Castro Solano 2010: 73).

Experimentar emociones positivas resultará agradable y placentero no solo en el corto plazo, sino que tendrá un efecto ventajoso en el futuro, pues prepara a las personas para las adversidades. A través de la experiencia con las emociones positivas, las personas se transforman y devienen más creativas, más resilientes, socialmente mejor integradas y más sanas (...) Si las emociones negativas reducen el repertorio del pensamiento preparando al organismo para la acción, y las positivas lo amplifican, entonces las emociones positivas deben ser antídotos eficaces para los efectos indeseables de estas últimas. (Castro Solano, 2010: 77)

Según otras investigaciones, las emociones positivas que más proporcionan bienestar, son (Castro Solano, 2010: 192):

- Gozo
- Gratitud
- Serenidad
- Interés
- Esperanza
- Orgullo

- Diversión
- Inspiración
- Asombro
- Amor

“Mientras las emociones negativas nos permiten sobrevivir y nos ayudan a adaptarnos mejor a la realidad, las positivas resultan importantes porque son indicadores del bienestar psicológico” (Castro Solano, 2010: 69). Las emociones positivas en contrapartida a las negativas, son vagas, inespecíficas y no tienen un fin relacionado con la supervivencia y la adaptación (Castro Solano, 2010).

Si las emociones se focalizan en el momento presente (primer pilar de la PP), según Seligman (2002), se puede acceder a la felicidad y plenitud, mediante el Savoring amplificando las vivencias placenteras, mediante el Mindfulness rompiendo automatismos disfuncionales y trastornos, y mediante el Flow otorgando atención concentrada a una experiencia óptima al realizar una actividad placentera.

3.6 Bienestar

El bienestar no es una estructura, es un aspecto amplio en la vida de una persona, y significa mucho más que la estabilidad de las emociones positivas en el tiempo, o mucho más que aquello que se llama “felicidad”. Tiene tres componentes básicos (Castro Solano, 2010):

- 1) El Afecto Positivo (AP)
- 2) El Afecto Negativo (AN)
- 3) El Componente Cognitivo (CC)

Este último componente en especial, también es llamado “Satisfacción Vital” o “Bienestar”, porque supone como resultado la integración cognitiva que el individuo realiza evaluando cómo le va en la vida (Castro Solano, 2010).

A diferencia de los estados emocionales, los cuales son lábiles y momentáneos, el Bienestar, es una satisfacción vital, el resultado de un juicio cognitivo y perdurable a lo largo del tiempo. Indudablemente se caracteriza por ser subjetivo y otros autores consideran que tiene dos facetas (Castro Solano, 2010):

- Lo emocional (estados de ánimo, afectos positivos y negativos)
- Lo cognitivo (percepciones y valoraciones)

Es medible y se manifiesta de formas diferentes según el sexo, la edad y la cultura; otros en cambio declaran que está compuesto por seis dimensiones (Castro Solano, 2010):

- 1) Apreciación positiva de sí mismo
- 2) Efectividad con la propia vida y el medio
- 3) Calidad de vínculos personales
- 4) Creencia de que la vida tiene propósito y significado
- 5) Sentimiento de crecimiento y desarrollo en la vida
- 6) Sentido de autodeterminación

Según diferentes teorías, se relacionó al bienestar con la satisfacción de las necesidades básicas, con el cumplimiento de objetivos o metas intrínsecas, con las emociones positivas, con el proyecto vital y con la satisfacción; pero otros sostuvieron que el bienestar es una disposición general de la personalidad, siendo algunas personas felices por naturaleza, pero otro porcentaje de bienestar es atribuible al entorno. Sin embargo, condiciones como el dinero, la belleza, el atractivo físico y la buena salud solo explican una ínfima parte del bienestar (Castro Solano, 2010). Según los estudios realizados acerca del nivel de Bienestar de las personas, se concluyó desde la PP que las personas que presentan un alto “nivel de satisfacción” en sus vidas, reúnen las siguientes características:

Tabla 1 *Perfil de las personas felices*

Disfrutan más de sus relaciones sociales
Se sienten mejor expresando gratitud hacia los demás
Son más propensas a tener conductas de ayuda hacia los demás
Son más optimistas respecto de su futuro
Disfrutan (<i>savor</i>) de lo que hacen y viven el presente
Son generalmente espirituales y religiosos

Nota: Tomado de Seligman (2003) en Castro Solano (2010)

Pueden encontrarse diferentes niveles de bienestar según las situaciones que les toque vivir a cada persona y lo que cada persona hace con ellas, por lo tanto se considera también, que el bienestar es “multicausado”. “Una persona muy feliz no necesita alta intensidad, sino alta frecuencia de afectos positivos. Una persona infeliz no necesita haber vivido eventos catastróficos, sino que muchos eventos negativos de baja intensidad serán suficientes para hacer que se sienta miserable” (Castro Solano, 2010: 45)

Con respecto al Bienestar en nuestro tiempo posmoderno, el hombre ha ponderado el bienestar económico por sobre el bienestar personal, y al parecer,

“Las personas que alcanzan sus objetivos económicos no parecen estar felices o, al menos, no parecen estarlo en la medida en que podría suponerse. Un enfoque más psicológico considera que la felicidad no reside en cuestiones materiales, sino que es un estado mental y, como tal, las personas pueden controlarlo o estimularlo mediante estrategias cognitivas”. (Castro Solano, 2010: 55)

Es decir, es posible el control psíquico sobre el Bienestar, proporciona felicidad, y es alcanzable mediante técnicas para el flujo de la conciencia (Castro Solano, 2010). Respecto al bienestar psicológico específicamente, existen diferencias culturales más allá de que la felicidad es una meta perseguida por todo el mundo, y no en todos los lugares el nivel de felicidad es

igual, pero todos lo desean. Según estudios realizados en 130 países, la mayoría de las personas se sienten moderadamente felices, y un mínimo porcentaje se siente extremadamente feliz o totalmente miserable. Estas diferencias se deben a las situaciones económicas, democráticas y sociales de los países, ya que por ejemplo como dice Castro Solano (2010) “aquellos contextos en los que predominan los bajos ingresos, la inestabilidad política y la corrupción no favorecen la felicidad” (66) y “la autoestima predice la felicidad en mayor medida para las sociedades individualistas que para las colectivistas” (66). Por otro lado, como se observa, “el bienestar es útil, es deseable y hasta cierto punto, modificable” (Castro Solano, 2010: 68).

En síntesis, “una persona tiene alto bienestar si experimenta satisfacción con su vida, si frecuentemente su estado anímico es bueno y solo ocasionalmente experimenta emociones poco placenteras” (Castro Solano, 2010: 46). Por otra parte, los científicos de la PP postulan dos tipos de “Bienestar”:

1- Bienestar Hedónico:

Este tipo de bienestar es el más común para la cultura occidental, ya que “según esta perspectiva una persona feliz es la que experimentó más emociones positivas que negativas o que disposicionalmente tiende a ser más feliz” (Castro Solano, 2010: 57). El algoritmo del bienestar hedónico es: a mayores momentos placenteros, mayor felicidad, la cual se suele alcanzar plenamente con la posesión de bienes materiales o monetarios, igualando “dinero con felicidad” (Castro Solano, 2010).

2- Bienestar Eudaemónico

La tradición Griega legó la idea de que el bienestar está de lado de las actividades virtuosas y el significado de la vida; posteriormente con estudios más recientes se llegó a concebir que la felicidad estaba más relacionada con la calidad de los vínculos, proyectos personales y el significado vital. Los

investigadores de la PP en la década de los '90 aportaron realizando la creación de un mapa de las virtudes y fortalezas humanas,

Si somos conscientes de nuestras fortalezas personales y podemos aplicarlas en una tarea concreta, es posible alcanzar el estado de Flow, derivando placer del compromiso que se alcanza con la realización de la actividad. Esta postura involucra un importante cambio en la concepción del bienestar, ya que este no es fácilmente manipulable a través del dinero, un placer momentáneo o inclusive alguna medicación que mejore el tono afectivo. En la última década, la PP recogió evidencia empírica que demuestra que el logro de la felicidad a través de esta vía resulta mucho más duradero. (Peterson, Park y Seligman, 2005 en Castro Solano, 2010: 58)

En conclusión, el bienestar no es la suma de variables psicológicas, sino un constructo predictor de “la salud física, de la longevidad, de las relaciones interpersonales y del funcionamiento psicológico óptimo de las personas” (Castro Solano, 2010: 67).

3.7 La Felicidad

La felicidad constituye el prototipo de las emociones positivas (...) todo lo que hacemos tiene por objeto, en última instancia, alcanzar la felicidad. En realidad no queremos la riqueza, la salud o la fama por sí mismas; las queremos porque esperamos que nos hagan felices. Sin embargo, no buscamos la felicidad porque nos aporte otra cosa, sino por sí misma. (Csikszentmihalyi, 2007: 29)

Para su análisis y explicación la felicidad es un mero constructo, que de forma muy general puede señalar un rasgo o estado. Implica diferentes dimensiones y dos perspectivas o modos para abordarla,

“Uno sería considerar la felicidad como un estado general que se consigue a través de estados parciales o situacionales de felicidad; y el otro sería considerarla como un sentimiento general que hace leer positivamente las diferentes situaciones o avatares de la vida.” (González Zúñiga Godoy, 2004, 86)

Engloba en ella el bienestar y la satisfacción, y por ello incluye las dimensiones (González Zúñiga Godoy, 2004):

- Afectiva
- Cognitiva

Meyers indica en sus estudios realizados en 1993 que las personas que son más felices comparten ciertas características (González Zúñiga Godoy, 2004):

Son menos...

- Autorreferentes.
- Hostiles.
- Abusadoras.
- Vulnerables a las enfermedades.

Son más...

- Inclinas a perdonar.
- Generosas.
- Tolerantes.
- Confiables.
- Enérgicas
- Decididas.
- Creativas
- Sociables.
- Cooperadoras.

Por otra parte, siempre se creyó y aún todavía se incurre en el error de que la felicidad es proporcional al bienestar económico; esto fue dilucidado en investigaciones donde se concluyó que la relación entre mayores ingresos y mayor felicidad es tenue y relativa. Esta asociación entre el dinero y la felicidad no es más que la herencia del pensamiento filosófico utilitarista-materialista-hedonista que también influenció a la psicología, considerando que “lo bueno” es aquello que asegura el placer y “lo malo” aquello que evita o disminuye el dolor. Es más fuerte la correlación entre la felicidad y las relaciones afectivas cercanas, debido a las necesidades humanas de pertenencia, de relación social, protección y reconocimiento (Diener & Diener, 1995 en González Zúñiga Godoy, 2004).

Como cabía suponer, las personas que viven en países materialmente más prósperos y políticamente más estables se califican a sí mismas como más felices (...), aunque no siempre (por ejemplo, los irlandeses, que son más pobres, afirman ser más felices que los japoneses, que son más ricos). Dentro de la misma sociedad existe una relación muy débil entre la situación económica y la satisfacción frente la vida; los multimillonarios estadounidenses son sólo infinitesimalmente más felices que quienes tienen ingresos medios (Csikszentmihalyi, 2007: 31)

Sin embargo, ante tantas preguntas sobre “la felicidad humana”, la Psicología Positiva concluye que la misma no tiene su causa en las condiciones externas a la persona sino en su espiritualidad, planteando también que consiste más en una actitud mental que en un estado anímico.

La alternativa espiritual puede ser entendida como psicológica si se parte de la premisa que la felicidad es una estrategia mental que las personas pueden llegar a controlar cognoscitivamente. La felicidad podría así enfocarse en los procesos en que la conciencia humana usa sus habilidades (González Zúñiga Godoy, 2004, 87).

A diferencia de lo mencionado anteriormente, otros estudios en relación a la personalidad, detectan un común denominador entre individuos “felices”:

- Capacidad para auto-organizarse.
- Capacidad para auto-dirigirse.
- Capacidad de auto-determinación.
- Creatividad y talento.

Hay cierto número de cualidades personales relacionadas con lo felices que las personas dicen ser. Por ejemplo, una persona sana y extrovertida, con una fuerte autoestima, un matrimonio estable y que sea creyente es más probable que diga ser feliz que una persona crónicamente enferma, introvertida, divorciada, atea y con un bajo nivel de autoestima. (Csikszentmihalyi, 2007: 31)

Y además de la personalidad, existe otro componente: la herencia genética que permite tener más o menos tendencia hacia el bienestar. Existe también un equilibrio dinámico y natural del ser humano que nivela a las personas hasta un punto estable si se produjeron altos o bajos por sobre la línea media de bienestar; esto oscilará dependiendo de las condiciones de:

- La personalidad
- Los estilos afectivos
- La genética
- El ambiente
- El trabajo y el ocio

Respecto a esto último, sobre el trabajo y el ocio, Csikszentmihalyi, menciona que “cuando nos sentimos activos y fuertes es también más probable que nos sintamos más felices, de forma que con el tiempo la elección de lo que decidimos hacer también afectará a nuestra felicidad” (2007: 32).

3.8 Las fortalezas del carácter

Carácter y personalidad son vulgarmente tomados como sinónimos pero remiten a conceptos diferentes y no equivalentes. “Para Allport, *carácter* es una categoría moral que hace referencia a uno mismo desde una perspectiva ética, en tanto que *personalidad* hace referencia a uno mismo” (Castro Solano, 2010: 111). Por lo tanto, el “carácter” se compone de “virtudes” Su intento de clasificación, aunó aspectos tomados de textos antiguos de oriente y occidente, encontrando que seis virtudes se repetían en diferentes culturas y tradiciones filosóficas-religiosas, clasificándolas como *virtudes* nucleares, a las siguientes (Castro Solano, 2010):

- 1) El coraje (Virtudes: valentía, persistencia, integridad, vitalidad)
- 2) La justicia (Virtudes: ciudadanía, liderazgo, imparcialidad)
- 3) La humanidad (Virtudes: amor, bondad, inteligencia social)
- 4) La templanza (Virtudes: clemencia, humildad, prudencia, disciplina)
- 5) La sabiduría (Virtudes: perspectiva, apertura mental, amor por el saber, curiosidad, creatividad,
- 6) La trascendencia (Virtudes: asombro, gratitud, esperanza, humor, espiritualidad)

En compañía de esto, los investigadores de la PP concluyeron que las “fortalezas” son las vías por las cuales se alcanzan las virtudes nucleares,

estando en un nivel de abstracción inferior a las virtudes. Son veinticuatro las fortalezas vinculadas a las seis virtudes (Castro Solano, 2010):

Las virtudes y fortalezas son abstracciones diferentes a los talentos y habilidades aunque estos últimos sean considerados virtudes humanas. Respecto a las fortalezas, son universalmente valoradas o por lo menos en casi todas las culturas y susceptibles de desarrollo, entrenamiento y crecimiento; no son “sustancias” que las personas contengan o deban adquirir sino consisten en acciones puras ejercidas, implementaciones en la acción y relación con otras personas (Castro Solano, 2010). Para Seligman (2003) poner en práctica las “fortalezas humanas” para afrontar desafíos, puede llevar a la vivencia de experiencias óptimas como el Flow.

Cabe destacar, acerca de la “Trascendencia” como fortaleza del carácter, este para la Logoterapia por ejemplo, es el aspecto primordial para alcanzar una vida con sentido y plenitud. Csikszentmihalyi decía sobre esto que

(...) la calidad de vida no depende sólo de la felicidad, sino también de lo que uno hace para ser feliz. Si no se desarrollan metas que den sentido a la propia existencia, si no utilizamos la mente a pleno rendimiento, entonces los buenos sentimientos llenan una fracción del potencial que poseemos. (Csikszentmihalyi, 2007: 33)

En síntesis las *Virtudes*, están en un primer grado de abstracción, son características positivas universales y medibles; Las *Fortalezas*, están en un segundo grado de abstracción, son la manifestación psicológica de las Virtudes, es decir los procesos o mecanismos que las componen; y en el nivel más concreto de abstracción se encuentran los *Hábitos*, que son componentes situacionales (Raimundi, 2016).

CAPÍTULO 4: EL FLOW

4.1 Introducción

“Flow” es un término anglosajón y en español significa “Fluir”, es conocido bajo este término para identificar los estados de “flujo de la conciencia”, o “experiencias óptimas” al realizar una tarea. Es un constructo medible, definido como un *Estado de Experiencia Óptima* porque es una experiencia donde la recompensa es esencialmente intrínseca. Fenomenológicamente la experiencia es subjetiva, un estado complejo y altamente estructurado de involucramiento profundo, absorción y disfrute (Raimundi, 2016). El término de experiencia óptima se refiere las capacidades cognitivas, emocionales y motivacionales reporta esa vivencia (Raimundi, 2016). El concepto fue creado, teorizado y estudiado por el psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi. Su descubrimiento fue gracias al arduo estudio a numerosas personas que vivenciaron estados plenos de felicidad mientras realizaban actividades artísticas, deportivas o laborales. Los resultados de los estudios de Mihaly Csikszentmihalyi revelaron que,

El Flow o flujo es el estado en el cual las personas se hallan tan involucradas en alguna actividad que ninguna otra cosa parece tener importancia; la experiencia es placentera que incluso se pagaría un alto costo para poder desarrollarla. Las actividades artísticas, la música, los deportes, los juegos y los rituales religiosos son actividades en las cuales las personas entran frecuentemente en el estado de Flow. (Castro Solano, 2010: 56)

Sin embargo, no son las únicas actividades con las que se puede fluir ya que se puede aprender a fluir, teniendo en cuenta que la mayor parte de nuestra energía psíquica es ocupada en el trabajo y el tiempo libre, momentos posibles de aprender a amar y disfrutar (Csikszentmihalyi, 2007).

Por otro lado, Castro Solano (2010) realizó una síntesis acerca de este concepto, y señala que la experimentación del Flow deriva del *Compromiso con la vida (Engagement)*, porque consiste en el placer que se siente cuando la persona está absorta y comprometida con la realización de una tarea la cual no debe ser ni aburrida ni estresante, y por la cual se pierde la noción del tiempo.

El Flow es entonces, una ecuación entre nuestras habilidades personales y las características de la tarea, teniendo conciencia también de nuestras fortalezas personales, es decir percibir que somos buenos y capaces de realizar dicha tarea, para poder alcanzar la conexión del compromiso (Castro Solano, 2010).

El Estado de Flow “tiene que ver con la clásica distinción entre el placer *Hedónico* y *Eudaemónico* de los griegos” (Castro Solano, 2010: 26), siento el Flow parte del placer Eudaemónico porque la gratificación no es inmediata solo experimentando emociones positivas, sino mediante el trabajo y el esfuerzo constante hasta lograr obtener la virtud en una actividad o que esta sea virtuosa, lo cual no siempre es placentero hasta llegar al logro final. No solo las emociones positivas son necesarias para alcanzar el Estado de Flow, sino también las fortalezas humanas (o fortalezas del carácter) (Castro Solano, 2010).

Castro Solano (2010) explica también, que el estado de Flow es un estado de *experiencia óptima* o *estado óptimo de la experiencia* alcanzable cuando la conciencia está en orden y se puede focalizar la energía psíquica en una meta, en donde dicha meta deba como requisito dar retroalimentación constante. Entonces, “Cuando la conciencia está organizada de esta manera a través de experiencias de flujo, la calidad de vida mejora y la personalidad se diferencia y complejiza. Esto es lo que más se aproxima (...) a la felicidad” (Castro Solano, 2010: 56). O, como expresa Csikszentmihalyi (2007), las emociones positivas, la felicidad, y la actitud alerta son estados que permiten que la energía psíquica pueda fluir libremente hacia cualquier pensamiento o tarea. Por último, las investigaciones de Mihaly Csikszentmihalyi y sus colegas demostraron que las experiencias del flujo de la conciencia se correlacionan en gran nivel con el bienestar subjetivo y la satisfacción con la vida (Castro Solano, 2010).

4.2 Antecedentes

Como antecedentes del Flow, se ha tener en cuenta sólo aproximaciones como las de Terman (1939), quien estudió sobre el talento, y Watson (1928) sobre sus “estilos parentales positivos”; los aportes de las investigaciones de Deci y Ryan (1985) sobre la motivación y la autodeterminación y las experiencias cumbre de Maslow (1965) constituyeron bases fundamentales para construir el concepto de Flow (Raimundi, 2016). Un importante antecedente para el concepto de Flow es el concepto de “felicidad” estudiado desde la antigua filosofía Griega y reconociendo dos tipos de felicidad como se mencionó anteriormente, siendo acorde al Flow el tipo de felicidad Eudaemónica (Raimundi, 2016).

La investigación y el desarrollo del modelo de experiencia óptima de Flow tuvo su origen en el interés por la comprensión de las actividades motivadas intrínsecamente, o autotélicas, es decir, una actividad que en sí misma constituye una recompensa (del auto = sí mismo y telos = meta), y es gratificante en sí misma, separadamente de su producto final o recompensa extrínseca. (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002 en Raimundi, 2016: 46)

Sin embargo, el verdadero creador del Flow es el psicólogo húngaro y estadounidense Mihaly Csikszentmihalyi, quien tras numerosas investigaciones en desde 1965 en 1989 dio a conocerlo con la comunidad científica. El contexto en el que surge la idea y curiosidad de Csikszentmihalyi por preguntarse ¿qué hay más allá de la patología y que afecta la condición humana?, fue vivir durante su niñez la segunda guerra mundial, en donde observó que mucha gente sufrió desdicha en sus vidas así como en la suya, e intentó descubrir qué es lo que está más allá de la pobreza, la inhumanidad, teniendo la certeza de que “había algo más”, que incluso él mismo ya lo había experimentado pero no contaba con la terminología para referirse a aquello que más tarde llamaría “Flow”, aquella parte de la vida que “vale la pena ser vivida”. Fue así como comenzó a observar que a pesar de todo el mal ocasionado por la guerra, había algo que daba sentido a la existencia, había algo que aún hacía sentir bien y concentraba la atención de las personas entre tanta miseria, pensamiento que surgió mientras observaba jugar ajedrez a unas personas

entre los escombros de la postguerra. Cuando se graduó en psicología, buscó estudiar primero las similitudes entre artistas, en la conducta durante el proceso de creación artística, en los momentos de enfoque y de estar imbuidos en su trabajo. Dedujo de ellos que habían periodos en los que los mismos estaban trabajando bajo su máximo potencial durante la realización de la obra artística; paralelamente comenzó a estudiar escaladores, deportistas, jugadores de ajedrez, bailarines y músicos descubriendo que todos pasaban largo tiempo realizando propósitos que no redituaban mérito dinero o fama, sólo grandes niveles de satisfacción. Con los resultados de 20 años de trabajo devengó que la satisfacción que las personas sienten al realizar actividades de gran diversidad, era descrita por todos de igual manera, pues entonces así acuñó el término “Flow” para conceptualizar dichas experiencias (Mishlove & Bloch, 2010)

Luego Martín Seligman trabajó el concepto de Flow como concepto clave de la PP en conjunto al Bienestar, Satisfacción Vital, Optimismo y Esperanza de la PP, los cuales son conceptos base para comprenderlo (Raimundi, 2016).

Originalmente, el modelo del Flow se desarrolló a partir del estudio de diversas actividades autotélicas o automotivantes como el ajedrez, el alpinismo y el baile; en todas estas actividades, el uso del término “Flow” estaba presente en las descripciones de estas personas, e implicaba la sensación de no realizar esfuerzo cuando se realizaba la tarea (Csikszentmihalyi, 2007).

A medida que el constructo fue adquiriendo más relevancia dentro del enfoque de la Psicología Positiva, el estudio del Flow se difundió hacia diversidad de actividades humanas como el trabajo (LiChuan, 2010; Salanova, Bakker, & Llorens, 2006), las actividades escolares (Asakawa, 2010; Csikszentmihalyi, 1993; Csikszentmihalyi & Shernoff, 2009), la música (Fritz & Avsec, 2007; Sawyer, 2003), el uso de tecnologías de la información (Procci, Singer, Levy, & Bowers, 2012), entre muchas otras. (Raimundi, 2016: 79)

Sin embargo, el ámbito del deporte, fue el campo de profundos estudios sobre el Flow, siendo Jackson uno de los primeros investigadores en estudiar deportistas de alto rendimiento, y realizar un instrumento de medición más viable (Raimundi, 2016).

En cuando a los instrumentos de medición del constructo de Flow, Csikszentmihalyi y Larson en 1987 desarrollaron el primer instrumento de medición al que denominaron “Método de Muestreo de la Experiencia” (MME), un instrumento complejo, que medía la experiencia “in-situ” mediante un dispositivo y recopilaba abundantes datos para un análisis individual de caso; como mayor registro de la experiencia se deslindan de él las nueve dimensiones del Flow trabajadas luego teóricamente; luego Jackson y Marsh en 1996, construyeron un método de medición más viable y de fácil aplicación bajo la forma de una escala llama “The Flow State Scale” (FSS) y una escala de Flow disposicional (DFS); la versión adaptada al español de estas escalas fueron realizadas por Giménez, Moreno y Cervelló; la doctora en psicología Belén Mesurado fue quien construyó para nuestro contexto sociocultural en Argentina el Cuestionario de la Experiencia Optima, basado directamente en el MME; en cambio, investigadores como Calero, Injoque-Ricle, y Raimundi realizaron otras adaptaciones para Argentina basadas en la FSS (Camacho, et al., 2011).

4.3 Características del Flow

“El Flow es un constructo multidimensional integrado por componentes cognitivos y afectivos (...) es un estado de control, disfrute y atención focalizada” (Mesurado, 2010: 39). Raimundi (2016) explica que, independientemente de la edad, sexo, cultura o situación económica, el Flow es un fenómeno universal, solo varía de una cultura a otra la forma en que se llega a él, es decir, el contenido específico de las actividades que producen Flow. Generalmente entramos en Estado de Flow cuando la actividad tiene reglas claras, provee retroalimentación inmediata, y cuando poseemos las habilidades adecuadas para realizar una actividad que representa un reto. Es importante que la tarea represente un desafío para no caer en el aburrimiento, y que tampoco sea muy superior a nuestra habilidad para enfrentarla, y que genere ansiedad o frustración (Castro Solano, 2010).

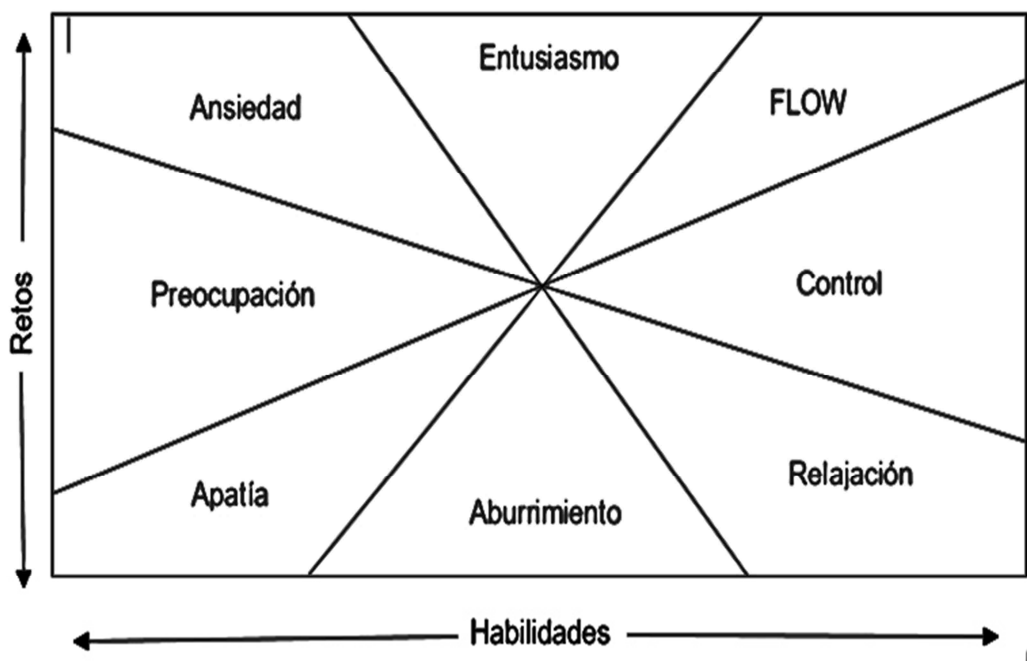


Figura 10. Tipos de experiencia según habilidades y retos

Nota: Tomado de Csikszentmihalyi (2003)

Este estado de conciencia sucede no sólo en actividades muy especiales como en un concierto de piano o en una competencia deportiva, sino en diferentes actividades de la vida cotidiana, como por ejemplo: pintar, tejer, cocinar, trabajar, conversar con amigos, escribir, cantar, preparar una clase o hacer ejercicio físico; mientras se tenga las habilidades pertinentes y se sienta la pérdida de la noción del tiempo o la ausencia de juicio sobre lo que se está realizando y la acción simplemente fluya, habrá Flow.

(...) En momentos como éstos, lo que sentimos, deseamos y pensamos van al unísono ¡Estos momentos excepcionales es lo que hemos llamado estados de fluidez! La metáfora "fluir" es la que muchas personas han utilizado para describir la sensación de acción sin esfuerzo que sienten en momentos que sobresalen como los mejores momentos de su vida. Los atletas se refieren a ellos como *being in the zone*, los místicos como entrar en "éxtasis" y los artistas y músicos como "arrobamientos estéticos". Atletas, místicos y artistas hacen cosas muy diferentes cuando experimentan estos estados de fluidez, pero sus descripciones de las experiencias son extraordinariamente parecidas. (Csikszentmihalyi, 2007: 41-42)

En síntesis, el Flow, no es un concepto estático sino dinámico que se caracteriza por:

- 1) Alto grado de concentración en la tarea.
- 2) Pérdida de noción del tiempo durante la tarea.
- 3) Ausencia de juicio sobre lo que se está realizando
- 4) Nivel relativamente alto de habilidad sobre la actividad.
- 5) La tarea representa un reto moderado o alto.

Al ser un momento tan dinámico, la persona no advierte que “es feliz” mientras realiza la actividad, solo siente satisfacción y plenitud totalmente inconsciente de ello, eso es el primer momento del proceso de Flow, luego un segundo momento, posterior, la persona advierte y reflexiona acerca de cómo y qué cosa la hizo feliz (Csikszentmihalyi, 2007). Se puede decir entonces que las personas que experimentan Flow se encuentran apasionadas, profundamente comprometidas con lo que hacen, absortas, y ni siquiera están pensando que son felices en ese momento (Mishlove & Bloch, 2013). “Si mientras canta, o toca un instrumento, repara cuan grandioso es, podría usted estar perdiéndose la música, por lo que si está realmente involucrado, no tiene tiempo de ser feliz” (Csikszentmihalyi, 2007: 36).

Todos tenemos el potencial para experimentar el Flow, por ello es posible ser aprendido o mejorado con entrenamiento, y puede ocurrir con cualquier actividad que no sea artística, porque se trata de una experiencia de completa implicación con la vida, es decir se puede aprender a fluir aún en la rutina de la vida, sin necesitar “experiencias cumbres” sino, momentos de flujo (Csikszentmihalyi, 2007). Se trata de una experiencia óptima tan agradable que las personas desean realizarla por el disfrute que les proporciona la actividad en sí misma, incluso cuando es extremadamente difícil o peligrosa (Csikszentmihalyi, 2007).

No se puede controlar directamente el Estado de Flow, pero sí se puede conscientemente y voluntariamente aumentar las posibilidades de que ocurra, como por ejemplo: la preparación física y mental, y especialmente mejorar las habilidades psicológicas para la concentración de la atención (Jackson, 1995 en Raimundi, 2016). “El Flow no es un estado estable, que una vez alcanzado

se mantiene, se trata de un proceso dinámico en el que constantemente tenemos que ajustar y reequilibrar nuestras habilidades y los retos que nos ponemos para estar en él” (Raimundi, 2016: 34).

El Flow es vivenciado por las personas como momentos en los que la concentración es más de lo usual, donde sienten que tienen el control de la situación, se sienten felices, fuertes, activos, comprometidos, creativos, libres y excitados, abiertos a la experiencia y las sensaciones, implicados totalmente en el tiempo presente, con una claridad mental única, y con mucho entusiasmo por realizar la acción que están realizando (Raimundi, 2016). En cuanto a

“(…) la pérdida de la auto-conciencia asociada con la experiencia óptima debe ser entendida como una completa absorción con la actividad que deja a la persona libre de preocupaciones sobre su propio comportamiento, auto-imagen o juicio social. La acción naturalmente fluye y la persona no está preocupada acerca de resultados o evaluaciones externas de su performance”. (Raimundi, 2016: 56)

Por otro lado, según estudios citados por Raimundi (2016) sobre las diferencias etarias, los adolescentes y adultos reportan diferencias en distintas culturas, ya que el Flow es menor en los adolescentes que en adultos, determinando que raramente o nunca han experimentado una absorción tan intensa como para perder la noción del tiempo.

Respecto al Flow y el tipo de *Actividades* que las personas pueden realizar, para Csikszentmihalyi (2007) toda actividad puede ser factible para desarrollar Flow, sin embargo existe una paradoja: con ninguna actividad puede sostenerse indefinidamente, excepto si las habilidades y los desafíos se actualizan y complejizan cada vez más; por esta razón es probable que el Flow tenga lugar en la realización de “tareas estructuradas”, es decir controladas y regladas, como el deporte, las artes o los juegos, por ejemplo (Raimundi, 2016). Esto ocurre porque las tareas estructuradas dan la posibilidad de entrenar habilidades, mejorarlas y dirigir las hacia una meta, produciendo retroalimentación y mayor fluidez. Según Mesurado (2009a), las actividades estructuradas como los deportes, el estudio y las actividades artísticas (como aprender un instrumento), son las que proporcionan las condiciones más

hacerlas para experimentar el Flow, en comparación con actividades sólo de ocio y sociales.

El Flow no es una experiencia “monolítica” sino un constructo complejo que presenta características diferentes en función de la actividad que la persona realiza (Raimundi, 2016).

Mediante un estudio transcultural realizado con participantes de Italia y Nepal de diferentes edades, ocupaciones y condiciones físicas, se encontró que los componentes más estables de la experiencia óptima eran la concentración y la percepción de control, mientras que las variables afectivas, volitivas y motivaciones fluctuaban a lo largo de las diferentes actividades. (Delle Fave & Massimini, 2005 en Raimundi, 2016: 53)

Respecto a la relación entre el Flow y el tipo de *Personalidad*, existe una relación positiva entre Flow y personalidades con bajo nivel de neuroticismo y una relación negativa con las personalidades neuróticas. Para Raimundi (2016), la “*Personalidad Autotélica*” es un conjunto de rasgos que caracterizan a las personas que realizan una actividad o llevan a cabo cierto tipo de conductas tan sólo por la recompensa que obtienen por realizar una tarea en sí mismo sin ningún otro fin más que el disfrute que la tarea significa, sin esperar conseguir recompensas externas (motivación extrínseca).

La personalidad autotélica se distingue por “meta-habilidades”, las cuales permiten entrar y permanecer en Flow en sus actividades, en las que se incluyen: la curiosidad y el interés en la vida, la persistencia y baja centración en uno mismo. De esta manera, desarrollan una relación activa y creativa con su entorno, identificando espontáneamente oportunidades de concentración y compromiso. (Raimundi, 2016: 58)

Los individuos con personalidades autotélicas son entonces más propensas a experimentar Flow, son más estables emocionalmente, más abiertos a la experiencia, y más extrovertidas; según estudios de Bassi en 2013, la “apertura” es el único predictor del Flow, es decir, aquellas personas más curiosas, con apertura a las nuevas experiencias (Raimundi, 2016). Según Julia Raimundi (2016), investigaciones realizadas en Argentina por Leibovich, Maglio y Gimenez en 2013, determinaron que realmente los jóvenes que experimentan más Flow en sus actividades, se describían significativamente

como más extrovertidos que quienes experimentaban bajo Flow, presentaban mayores grados de autodisciplina, responsabilidad y escrupulosidad, y bajo ningún punto de vista el Flow se vio relacionado con las personalidades neuróticas.

Respecto a la palabra “Autotélica”, su raíz proviene del latín “auto” (yo), “telos” (metas). Este tipo de personas se caracterizan por ser más autónomas, tener aparente energía ilimitada, mayor capacidad de atención, necesitar menos posesiones materiales, poder, comodidad o fama que otras personas, están inmersos en su vida y no les importan las recompensas ni las amenazas; poseen gran energía psíquica y creatividad (Raimundi, 2016).

Las personas autotélicas no son necesariamente más felices, pero llevan a cabo actividades más complejas y, como consecuencia, se sienten mejor consigo mismas. No basta con ser felices para tener una vida plena. La cuestión consiste en ser felices mientras hacemos cosas que amplían nuestras habilidades y nos ayudan a evolucionar y a realizar nuestro potencial. (Csikszentmihalyi, 2007: 151)

Entonces, en síntesis, Lewis (1996) llama a la personalidad autotélica también como “personalidad Flow”, indicando de igual manera que la probabilidad de ocurrencia de Flow depende en gran parte de una dimensión interna, es decir de las características de las personas: tienen una misteriosa capacidad de emparejar sus habilidades con las oportunidades se le presentan o pueden concentrarse fácilmente y no distraerse, no temen a perder su self y su ego puede deslizarse fácilmente fuera de la conciencia (en Mesurado, 2009b)

Che, Wigand y Nilan, citados por Mesurado (2010), establecieron que el estado de Flow es un proceso que tiene tres etapas o tres estados:

- 1) ANTECEDENTES: Metas + Retos, Feedback, Capacidades + Habilidades.
- 2) EXPERIENCIA: Conocimientos + Acción, Concentración, Control.
- 3) EFECTOS: Pérdida de Conciencia, Distorsión temporal, Disfrute.

4.4 Características de las actividades promotoras de Flow

Las actividades que facilitan el Estado de Flow, tienen características particulares, Csikszentmihalyi (2007), afirma que una actividad “estructurada” tiene más probabilidades de provocar el Flow, que actividades “desestructuradas”, a razón de que las tareas estructuradas conducen a la experiencia óptima porque requieren del uso de conocimientos y dominio de habilidades específicas para cumplir ciertos objetivos, provocado retroalimentación, haciendo posible el “control” de la situación equilibrando habilidades con desafíos (Mesurado, 2008).

Las actividades estructuradas promueven la concentración y la implicación en la tarea, propiciando los estados de flujo en situaciones tales como las laborales por ejemplo, en cambio, las tareas que son desestructuradas y también simples, repetitivas y tediosas que no son percibidas como importantes, funcionan como actividades “anti-flujo” (Mesurado, 2009a). Sin embargo, Csikszentmihalyi (2007) menciona que es de gran importancia aclarar ante esto que “ninguna actividad garantiza la aparición de flujo o anti-flujo” (44), ya que esto no depende exclusivamente de la actividad sino de la personalidad, las capacidades personales, el tipo de percepción y la actitud hacia la tarea, mediatizado por el sistema de valores, la estructura interpretativa cognitiva y las condiciones de la situación dadas en ese momento.

Actividad estructurada

Se entiende por actividad estructurada toda tarea para la cual existen procedimientos o instrucciones paso a paso, teniendo muy en claro qué es lo que se debe realizar y qué es lo que se espera como resultado; incluye reglas, procedimientos y objetivos claros; posibilita el desarrollo de destrezas específicas (Mesurado, 2009a).

Actividad desestructurada

Por actividad desestructurada se entiende aquella tarea que es espontánea, que surge sin planificación previa, no hay pautas a seguir, no hay

reglas, no implica el desarrollo de habilidades específicas; esto no quiere decir que no pueda provocarse una experiencia óptima, ya que si esta ocurre es por mera coincidencia de factores favorables y no por las características de la tarea en sí; el ocio se clasifica en este tipo de actividades (Mesurado, 2009a). Para Csikszentmihalyi (2007), culturalmente existe una paradoja, porque se percibe al ocio como una actividad gratificante y al estudio o trabajo (actividades estructuradas) como algo que coarta la libertad y la satisfacción.

4.5 Dimensiones del Flow

Csikszentmihalyi (2007) elaboró un modelo de Flow, compuesto por nueve dimensiones. Dichas dimensiones son consideradas también como “indicadores de Flow”:

✓ *Habilidad-Desafío*

Es el equilibrio entra la habilidad y el desafío, la percepción propia de las habilidades como adecuadas para enfrentar la demanda de la situación o actividad, aunque sean inusuales. Percibir este equilibrio entre H y D, es una pre-condición para experimentar Flow.

✓ *Acción-conciencia (Atención)*

Es la implicación y absorción total en la actividad, donde las acciones se vuelven espontáneas, automáticas, donde hay unión entre acción y conciencia. Se trata de un proceso atencional en el presente, de completa concentración en la tarea.

En el estado de Flow, la concentración está enfocada en la tarea; se requiere una mente unificada para el ajuste cercano entre los desafíos y las destrezas, y esto se hace posible por la claridad de las metas y un constante Feedback. (Mesurado, 2008: 161)

✓ *Metas claras*

Fuerte sensación de saber qué es lo que se quiere conseguir con la actividad. Claridad de pensamiento. “En el estado de Flow siempre se sabe lo

que debe ser hecho; esta claridad en las metas permite operacionalizar satisfactoriamente la consecución de la misma” (Mesurado, 2008: 161).

✓ *Retroalimentación*

Es el Feedback que da la actividad, es claro y directo, lo que permite a la persona saber que está logrando su objetivo.

En un estado de Flow, se sabe cuán bien se está realizando la tarea (...) aunque su entorno sea indiferente, son evidentemente personas que pueden darse retroalimentación a ellos mismos, sin tener que esperar oírlo de los expertos; esto ocurre porque son personalidades que (...) pueden darse a sí mismos información sobre el resultado de lo que están haciendo sin tener que esperar a oír a los expertos. (Mesurado, 2008: 161)

✓ *Concentración*

Es centrarse en la tarea en tiempo presente, hacer foco en la actividad, estar absorto sin que nada pueda alejar esa atención. Focalización de la tarea a partir del gran compromiso con esta. Las personas prestan mayor atención sólo de lo que es relevante aquí y ahora. “El Flow es el resultado de la concentración intensa en el presente, la cual alivia de los temores usuales que causan depresión y ansiedad en la vida diaria” (Mesurado, 2008: 162).

✓ *Control*

Sentimiento o percepción de control total sobre la tarea, aún si es muy difícil. “No hay miedo al fracaso (...), se está demasiado absorto como para preocuparse por el fracaso, se sabe lo que debe ser hecho, y se reconoce la posesión de las destrezas adecuadas a los desafíos” (Mesurado, 2008: 162).

✓ *Pérdida de Autoconciencia*

Implica perder preocupación sobre la propia imagen u opinión de los demás, conforme la persona se involucra en la tarea. La autoconciencia disminuye, al estar muy implicado en la actividad la atención deja de centrarse en uno mismo para posarse en la tarea que se realiza, se deja de controlar la apariencia que presentamos ante otras personas, no actitud defensiva o deseos de causar una impresión favorable, en el fluir estamos demasiados

absortos en lo que estamos haciendo para preocuparnos de proteger al ego; es un acto de auto olvido, es decir, dejamos de centrar la atención en nosotros mismos para ponerla en la actividad, generando que hace el Yo se expanda y haciendo que la persona experimente una auto-realización más intensa (Csikszentmihalyi, 1998 en Mesurado 2008).

✓ *Distorsión temporal*

Percepción de deformación del tiempo, en donde la sensación de que las acción se dan en “cámara lenta” u ocurren demasiado rápido. La percepción del tiempo es inusual a la de siempre. “El sentido del tiempo queda distorsionado, la persona se olvida del tiempo, y las horas pueden pasar en lo que parecen ser unos pocos minutos o los minutos como si fueran horas” (Mesurado, 2008: 162).

✓ *Experiencia Autotélica*

Es el elemento clave para el Flow, ya que implica que la actividad es un fin en sí mismo y no un medio para conseguir un beneficio material o fama o prestigio, tan solo realizar la tarea misma y disfrutarla es una recompensa.

Estos nueve componentes o dimensiones del Flow se identificaron en diversas actividades, contextos, personas, sexos, edades, status, sociedades y culturas, lo que implica que la actividad que se realiza no determina la experiencia, sino la percepción del equilibrio entre desafíos-habilidades (es una pre-condición para experimentar Flow) (Raimundi, 2016).

Entonces, según estas dimensiones, cabe la pregunta ¿cómo se logra el estado de Flow?; según Jackson (1995) quien realizó investigaciones con deportistas, los antecedentes necesarios para tener una experiencia óptima, son los siguientes (en Raimundi, 2016):

MOTIVACIÓN PARA ACTUAR.	NIVEL DE EXCITACIÓN ÓPTIMO.	SENSACIÓN DE ESTAR RELAJADO, CONTROL DE LA ANSIEDAD.	DISFRUTE AL REALIZAR LA TAREA. EN LA EJECUCIÓN.
ATENCIÓN ENFOCADA EN LA TAREA.	PREPARACIÓN Y PLANIFICACIÓN.	PRECISIÓN Y TÉCNICA EN CASO DE REQUERIRLA.	CONFIANZA EN LAS PROPIAS HABILIDADES
ACTITUD MENTAL POSITIVA, PARA AFRONTAR LOS DESAFÍOS.	FEEDBACK POSITIVO, SENTIRSE A GUSTO CON LA ACTUACIÓN. GRATIFICACIÓN	AMBIENTE ÓPTIMO Y CONDICIONES SITUACIONALES BUENAS.	AUSENCIA DE PRESIONES.
LOCUS DE CONTROL INTERNO	CREENCIA DE EFICACIA	EXPERIENCIA AUTOTÉLICA	SENSACIÓN DE FALTA DE ESFUERZO AL REALIZAR LA TAREA
DISTORCION TEMPORAL	GRATIFICACIÓN INTRÍNSECA	CLARIDAD MENTAL	CONTROL DE HABILIDADES

Figura 11. Condiciones para experimentar Flow

Nota: Elaboración propia en base a Jackson (1995) y Raimundi (2016)

Las nueve dimensiones del Flow fueron agrupadas en tres etapas por Novak, Hoffman y Yung (2000), quienes postularon que la claridad en la percepción de la meta y el Feedback son condiciones antecedentes para experimentar el estado de Flow, y especialmente la concentración y el control, fueron consideradas características de la etapa de Flow propiamente dicha; en cambio, la pérdida de la autoconciencia, la distorsión del tiempo y la percepción

de que la actividad fueron consideradas consecuencias del proceso de experimentar Flow (en Piazza, 2011).

Por otro lado, la experiencia óptima acontece en la persona, según Csikszentmihalyi (2007) bajo una sensación holística, pero diferentes investigadores se han preguntado si las dimensiones acontecen al unísono o en etapas, por lo que evidentemente no es una simple sumatoria de elementos o factores, sino que ocurre un interjuego dinámico entre estos. Chen, Wigand y Nilan (1999) consideran que en primer lugar se perciben las metas y retos, provocando un Feedback inmediato y la posibilidad de actuar percibiendo capacidades y habilidades ajustadas para la acción; en segundo lugar se produce una fusión entre conocimiento y acción, concentración y alto sentido del control; y por último como efecto ocurre la pérdida de la conciencia de sí mismo, la distorsión temporal y el disfrute (en Mesurado, 2009b).

Existen tres modelos teóricos que describen el estar en un estado de Flow. El modelo original del Flow de Csikszentmihalyi (1990) sugiere que un individuo podría experimentar este estado de Flow con el solo equilibrio entre el desafío y la habilidad, (...) este modelo dice que el estado de flujo hace que el individuo repita la conducta que le generó el estado placentero. Hill (2001) desarrolla el modelo donde hay una relación más intensa con la diversión durante la experiencia que se relaciona con el disfrute que produce y el carácter autotélico de la actividad, el modelo muestra una relación directa con la pérdida del sentido del tiempo y del ego, la orientación a la meta y tener una motivación intrínseca. El modelo de Jackson y Csikszentmihalyi tiene las nueve dimensiones del Flow, (...) muestra limitaciones pues parece que cada dimensión opera de forma independiente cuando en realidad tienen un efecto sinérgico en el desarrollo de los niveles de profundidad de la experiencia óptima. (en Camacho, et al., 2011: 53)

A continuación, a modo de ejemplo se presentan extractos de una entrevista realizada por Figueiredo al músico y compositor argentino Ángel Mahler, en la que se observan indicadores que describen las dimensiones de la experiencia de Flow (Mesurado, 2010: 40):

Percepción de habilidad: Yo disfruto mucho de mi trabajo (...) Nunca digo “eso no voy a poder tocarlo nunca”, aunque sea difícilísimo, porque voy a tratar de dar lo máximo dentro de lo que puedo. Pero creo que siempre voy a poder.

Disfrute: (...) Componer tienen que ver con un placer personal.

Percepción de desafío: (...) ahora pretendo hacer una sinfonía, va a ser mi primera sinfonía, porque ya me animo. Me gustan esos desafíos, me hacen sentir muy bien.

Calidad afectiva positiva: (...) Me parece que la emoción está en las notas que uno escribe (...) la melodía te produce algo.

Compromiso con la actividad: Hay que hacer una diferencia entre quienes son músicos y quienes tocan música. Es una manera de sentir, pero de todas formas hay muchos músicos que lo único que hacen es tocar.

Satisfacción personal: (...) Es lindo ser músico, es linda nuestra vida.

4.6 Diferentes Modelos explicativos del constructo de Flow

Csikszentmihalyi construyó el primer modelo de Flow, conocido como MODELO DEL CANAL, a partir del análisis fenomenológico de diferentes actividades de diferentes rubros, donde pudo identificar tres regiones de la experiencia. La primera región, la llamó el “Canal de Flow” en donde hay equilibrio entre los desafíos que plantea la actividad y las habilidades percibidas de la persona; a la segunda región, la identificó como “Aburrimiento”, en donde las oportunidades para llevar a cabo la acción son muy pocas en comparación con las habilidades percibidas; y la tercera región la identificó como “Ansiedad”, región en la que los desafíos exceden las capacidades para la acción (Raimundi, 2016).

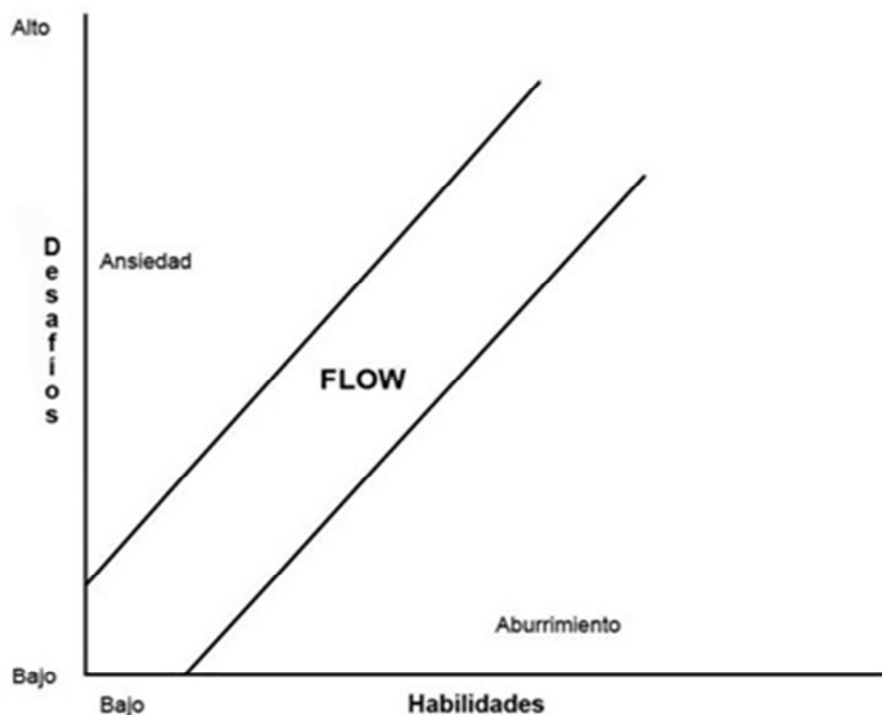


Figura 12. Modelo del canal de Flow

Nota: Tomado de Csikszentmihalyi, 1975 en Raimundi, 2016

En él se observa que el estado de Flow es representado como un canal sobre un esquema de desafío/habilidad, separando los estados de aburrimiento y ansiedad, en donde puede observarse claramente que la calidad de la experiencia es dinámica, ya que si el desafío de la tarea disminuye, podría convertirse en aburrido, o de lo contrario, si el desafío aumenta y las habilidades no son suficientes para hacer frente al desafío, entonces la persona es susceptible de caer en estado de ansiedad (Pearce, Ainley & Howard, 2005 en Mesurado, 2009b).

Con el tiempo se descubrió que este modelo no se ajustaba a los datos empíricos, y posteriormente se propuso un nuevo modelo más complejo, que proponía que las tareas que significan poco desafío, no conducían al Flow más allá de que la persona se percibiera capaz de sostener ese reto y sus habilidades sean suficientes. Por otro lado, si el desafío es grande, pero las habilidades no son suficientes, tampoco se produce Flow. Esto dio lugar a la

cuarta región, la “Apatía”, en donde la atención se disipa y hay sensaciones de inactividad; esta región diferencia el desafío y la habilidad mediante ocho canales, en donde la experiencia se vivencia de forma más intensa a medida que las habilidades y los desafíos comienzan a ser mayores y más elevados (Raimundi, 2016). Este nuevo modelo se identificó con anillos concéntricos explican el movimiento hacia niveles más altos de experiencia óptima.

Fueron Massimini y Carli en 1988, quienes elaboraron este nuevo modelo explicativo del Flow compuesto por cuatro ratios (en Mesurado, 2009b):

- 1) Si el desafío y la habilidad son altos, se produce Flow.
- 2) Si el desafío y la habilidad están en equilibrio pero debajo de la media dan lugar a la apatía.
- 3) Si el desafío es bajo y la habilidad alta, se produce aburrimiento.
- 4) Si la habilidad es baja y el desafío alto, se produce ansiedad

Posteriormente, complejizaron el modelo, presentando ocho combinaciones posibles entre la relación de desafío y habilidad que no contradicen al modelo de Csikszentmihalyi:

- 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.
- 8) Estado de Ansiedad, cuando el desafío es alto y la habilidad baja.

Según los estudios realizados por la argentina Belén Mesurado (2009b), existen tres modelos teóricos para explicar la experiencia óptima. Los resultados de sus investigaciones determinaron cuál de los tres modelos teóricos se adecua mejor a los datos empíricos en la población argentina.

Primer modelo

“Propone la experiencia óptima como un único factor compuesto por las ocho características que definen el Flow” (Mesurado, 2009b: 121).

Segundo modelo

Propone que la experiencia óptima se resume a dos factores: el primero incluye las experiencias afectivas y cognitivas y el segundo factor incluye la percepción de logro y habilidad para hacer frente a los desafíos de la tarea; este modelo teórico es el que mejor se adecúa empíricamente a nuestro contexto. (Mesurado, 2009b). Ambos factores están correlacionados entre sí

Tercer modelo

“Expone que serían necesarios cuatro factores para explicar la experiencia de Flow: (a) capacidad cognitiva, (b) experiencia afectiva positiva, (c) percepción de habilidad y (d) percepción de logro durante la realización de la actividad” (Mesurado, 2009b: 121).

4.7 Relación y/o diferencias con otros constructos

La motivación intrínseca

Es importante el papel de la Motivación en la experiencia de Flow porque hay una retroalimentación positiva como recompensa de la experiencia en sí. Están íntimamente implicados, pero no son lo mismo, el Flow es el prototipo de conducta motivada intrínsecamente por ser una experiencia positiva (Mesurado, 2010). Sin embargo el Flow también se relaciona con la motivación extrínseca de modo que actividades forzadas por el entorno, con el tiempo pueden convertirse en motivaciones intrínsecas y ser promotoras de Flow, actividades por ejemplo laborales, escolares y estudio en general (Raimundi, 2016).

La motivación en general, sea esta interna o externa, es la base del Flow, es el componente que favorece el comportamiento para llevarlo a cabo, o bien para abandonarlo (Camacho, et al., 2011).

Las experiencias cumbres

No es lo mismo el concepto de “experiencia cumbre” de Maslow que los “estados de flujo” de Csikszentmihalyi; las experiencias cumbre son la forma más desarrollada de fluir, surgen como una especie de epifanía de la nada, algo casi místico, en cambio el estado de Flow no es algo misterioso o fortuito ocurre naturalmente sin buscar la felicidad a través de lo que están haciendo, simplemente ocurre, mientras por ejemplo se está cantando o tocando un instrumento la persona ni siquiera repara lo grandioso que puede estar siendo, solo sucede cuando mira hacia atrás y dice “¿¡qué fue eso?!, nunca me sentí tan bien, tan inmerso en la vida, tan yo mismo”, entonces es cuando piensa, esto debe ser la felicidad (Csikszentmihalyi, 2007). “Las ‘experiencias cumbres’ para Maslow son los estados de extremo disfrute, con un profundo sentimiento de realización una pérdida de sí mismo en una dimensión mística y transpersonal” (Raimundi, 2016: 55), ocurren hasta en contra de la voluntad de la persona, predomina el sentimiento de felicidad por sobre la atención y concentración, y pocas personas reportan este tipo de experiencias en su vida.

A diferencia de esto, en primer lugar, el Flow es una experiencia óptima que no es extrema, que se caracteriza por el equilibrio positivo entre componentes emocionales, cognitivos y motivacionales a corto plazo, en un estado global de armonía y bienestar, en segundo lugar, se caracteriza más por el grado de involucramiento y concentración que por la felicidad o el disfrute mismo, en tercer lugar, no ocurre una pérdida de conciencia total, por el contrario el grado de atención es elevado y por lo tanto el grado de control de la situación también (Raimundi, 2016). Por último, el Flow no está asociado exactamente a actividades recreativas, libres o de ocio, ya que se descubrió que ocurre más con actividades estructuradas como trabajar, estudiar, realizar una técnica deportiva o artística, y también, no se trata de una experiencia inusual o rara, sino puede llegar a ser parte de las experiencias cotidianas de las personas, (Raimundi, 2016); “por lo tanto, la experiencia cumbre puede constituir una experiencia de Flow pero ésta no necesariamente posee la intensidad que caracteriza a la primera” (Jackson, 1996 & Rich, 2013 en Raimundi 2016: 56).

El Disfrute

El Flow se relaciona con el disfrute, pero no se agota en este como consecuencia de sentimientos de placer, agrado y diversión, ya que también involucra los componentes cognitivos y motivacionales. Tan solo este es un componente esencial de Flow, siendo antecedente o consecuencia del mismo (Raimundi, 2016).

El Engagement

Entendido como el “compromiso” y muy utilizado en los ámbitos laboral, educacional, y en el deporte, no tiene una delimitación muy clara con el Flow, si bien ambos conllevan motivación intrínseca, el engagement es un estado cognitivo y emocional que no está centrado en una actividad o conducta específica y es sostenible en el tiempo (Mesurado, 2010).

Experiencia óptima

La experiencia óptima es el “fluir” (Flow), y se trata de todas las experiencias positivas en diferentes tipos de actividades de diferentes grupos etarios (Calero & Injoke-Ricle, 2013). La experiencia óptima consiste en el autocontrol sobre nuestras acciones y la autoconfianza en las propias capacidades, acompañada con regocijo y alegría (Camacho, et al., 2011). “El estudio del Flow es el estudio del funcionamiento psíquico óptimo (...)” (Mariñelarena-Dondena, 2016: 27)

Participación

El término se encuentra inmerso en el concepto de Flow porque las personas que tienen una experiencia óptima sienten que son maestros de sus acciones, y la decisión de llevar a cabo dichas acciones genera una participación en el que determina el sentido de la vida (Camacho, et al., 2011). “La participación es cuando la experiencia óptima adquiere un grado de maestría; por otro lado refuerza la personalidad como resultado del flujo,

porque al superar el desafío la persona se siente, inevitablemente, más capaz y más experta” (Camacho, et. al., 2011: 50).

Locus de control

Es otro componente del Flow, entendido como el eje de direccionamiento de las conductas llevadas a cabo por el individuo, como la guía para la realización de una actividad, es el control interno sumado a la motivación intrínseca; suele ser estable a lo largo del tiempo y considerado como un rasgo estable de la personalidad (Camacho, et al., 2011). Esta orientación a la tarea, propicia el Flow, a diferencia de la orientación al ego que dificulta dicho estado, y funciona como autonomía, como locus interno de la conducta que permite controlar los resultados y sentirse eficaz al realizar una actividad por elección, iniciación y actuación (Camacho, et al., 2011).

Autodeterminación

Las teorías que sustentan el Flow, competen a la teoría de la autodeterminación, la cual expresa que es el individuo quien se encuentra intrínsecamente motivado en la realización de la tarea, por su capacidad de autonomía, competencia y relación con el entorno, siendo susceptible de experimentar Flow (Camacho, et al., 2011).

CAPÍTULO V: CONCEPTOS MUSICALES

5.1 Introducción

Los orígenes de la música se remontan a la antigua Grecia, La definición de la palabra “música” es controversial, porque engloba diversos aspectos (psicológicos, biológicos, físicos, históricos, lingüísticos, filosóficos, antropológicos y teológicos), y porque cada cultura tiene su concepción de música. No existe unanimidad con respecto a su naturaleza.

Se puede decir que es una manifestación humana, susceptible de ser estudiada desde distintas ciencias. Es un hecho cultural que integra actividades, significados, un contexto, historia, estilos y técnicas; es un arte basado en los sonidos e implica “expresión” y “percepción” (Betés de Toro, 2000).

Respecto a la función que cumple la música en la vida humana desde los tiempos más remotos, se resume de la siguiente forma, según el orden cronológico (Silva Contreras, 2007):

- 1) En Grecia, la función de la música era la “armonía perfecta”, ni siquiera era audible, sólo interesaba como filosofía en términos abstractos.
- 2) Luego, la música su función era instrumental y comenzó a ser audible. Su función era la sabiduría y la educación.
- 3) En la Edad Media, su función era ceremonial y servía como alabanza divina.
- 4) En el Renacimiento y Romanticismo su función viró hacia la necesidad expresión.
- 5) En todos los tiempos cumplió la función de provocar placer, pero no era admitida como tal por ser considerado el hedonismo como un anti-valor. Sin embargo en nuestra época es la principal función de la música así como también la de acompañar eventos y musicalizar eventos sociales.

Respecto a la manera que el hombre tiene de hacer música, puede ser de dos maneras:

- 1) Instrumental
- 2) Vocal

La música instrumental

En la Edad Media, Boecio clasificaba la música en tres tipologías: la mundana, la humana y la instrumental; la primera era la música de las “esferas” referida a la armonía del cosmos y la naturaleza, inaudible para el hombre; la segunda era introspectiva la cual asimilaba la música de las esferas en la unión psicofísica de alma y cuerpo; y por último la música instrumental era netamente operacional, provocada por sonidos de cuerdas, por efecto del aire o de los golpes (Silva Contreras, 2007).

Esta forma operacional de concebir a la música instrumental conllevó a categorizarla como una actividad manual y por lo tanto “servil” en la Edad Media, lo que significaba prácticamente esclavitud. Escuchar o crear música sólo era cuestión de nobles. La música, a la vez que fue convirtiéndose en más laica, fue convirtiéndose en más instrumental, marcando este hecho como el punto de separación histórico musical. Así es como se constituyó el intérprete, separado del público, como se conoce hoy en día (Silva Contreras, 2007).

La música vocal

El arte del canto es la forma de hacer música más primitiva ya que existe desde que el hombre tiene expresión vocal, luego fue utilizado como forma de culto, incluso en las religiones; la Iglesia Católica creó el canto litúrgico, a fines de la Edad Media surge el canto profano, y luego la improvisación libre del siglo XVI sentó las bases técnico-vocales para futuro desarrollo, con el florecimiento de la ópera, el oratorio, la cantata y el aria; en ese período, el canto tuvo un desarrollo musical muy grande (Stein, 2000). “El virtuosismo vocal se desarrolló a la par con el instrumental, y (...) en el siglo XIX apareció la canción

artística (Lied, Kunstlied), la que con sus exigencias técnicas y expresivas enriqueció el arte del canto hasta nuestros días” (Stein, 2000: 41).

El arte del canto no solo requiere de habilidades idiomáticas sino también de foniatría, fonoaudiología y respiración; es muy difundido el concepto de que algún poder sobrenatural dotó al cantante de una bella voz, la que tiene que ser desarrollada para emitir hermosos sonidos, pero eso es solo un mito ya que por el contrario se debe a una gran labor pedagógica, de interpretación dominio del instrumento vocal, lo que significa un trabajo técnico de muchos años, investigación en literatura musical, conocimiento teórico y práctico de los problemas estilísticos, las formas de fraseo, de articulación, y respiración; además, las características personales y psicológicas de los cantantes inciden mucho en el uso de su voz ya que cada cantante, lleva el instrumento inserto en su cuerpo, con características fisiológicas y psicológicas únicas (Stein, 2000).

La práctica del canto, además de la satisfacción de una afición personal gratificante y de su aspecto socializador, aporta una enorme fuente de provecho para la salud porque proporciona una respiración amplia y profunda, favorece el desarrollo de los músculos del tórax, actúa sobre los centros nerviosos, equilibrándolos y aportando serenidad en momentos de estrés o tensión (Rodríguez Palacios, 2013)

La clasificación de las voces según el timbre, desde la más aguda a la más grave es la siguiente en las mujeres (Rodríguez Palacios, 2013):

- Soprano (ligera, lírica o dramática)
- Mezzosoprano
- Contralto

Y en los varones:

- Contratenor
- Tenor (ligero, lírico o dramático)
- Barítono
- Bajo

5.2 La música académica

La música es inherente a la cultura como producto estético, y en este caso, la “música académica” enmarca este estudio. Esta última es un legado intelectual y artístico de la cultura Occidental europea, erróneamente denominada como “música clásica”, ya que la música clásica es sólo un estilo que pertenece al periodo clásico de la historia de la música occidental. La música académica en cambio, encierra todos los estilos creados en la historia de la música occidental europea, como por ejemplo el Barroco y el Romanticismo, entre otros.

Como hemos de saber, la música académica encuentra sus orígenes y máxima expresión en el continente europeo. Tradicionalmente, no solo en aquel sino en el resto del mundo, se ha adoptado este tipo de música como paradigma de lo que es el verdadero arte de la música. Sus obras se conocen como repertorio universal y muchos de sus compositores han sido interpretados por innumerables músicos, a través del tiempo, en infinidad de lugares. (Silva Contreras 2007:18)

5.3 La interpretación musical

Como dice Scholes (1984), la interpretación musical es un término que comúnmente se utiliza para hacer referencia a la comprensión concienzuda de una pieza musical, a la forma en que la notación (partituras) debe ser interpretada, y a la realización práctica de la música (ejecución). Es la “representación de una composición musical, de acuerdo con la propia concepción de la idea de su autor” (Scholes, 1984: 785).

Es mucho más que el uso de la técnica instrumental, o que una simple reproducción de las ideas del compositor; intervienen diversos procesos psicológicos, sociales, motrices, biológicos y musicales. En ella están inmiscuidas la afectividad, personalidad, motivación y las emociones.

Una buena interpretación depende, en primer término, del estado anímico del intérprete, que debe estar en armonía con el espíritu y el estilo de la obra; viene

luego la intensidad interior y la calidad de la ejecución. Ciertos intérpretes tienen una manera de tocar que fascina a los oyentes, mientras que otros, que tocan de un modo teóricamente perfecto, dejan impasible al auditorio. No pensamos en una multitud subyugada por un virtuosismo asombroso, sino en la transmisión de un estado anímico, de un clima artístico. Se entiende que la interpretación, que puede ser una verdadera recreación, varía según el temperamento del artista y también según el momento mismo de la ejecución. (Willems, 2011: 215)

Por otro lado, López de la Llave y Pérez-Llantada (2006), mencionan que en la interpretación, se ponen en marcha diferentes estilos cognitivos (según la persona), y las facultades psicológicas que están imbricadas son: la sensación, la percepción, la atención, la memoria, y la creatividad. Respecto a las “sensaciones”, relacionadas erróneamente con los “sentimientos” y “emociones” a la hora interpretar una pieza musical, son fundamentales porque mediante la cualidad sonora incitan o deterioran el estado de ánimo, generando bienestar o displacer; por ello la expresividad en la interpretación musical está fundamentalmente ligada a las sensaciones, al universo sensible, a las cualidades sonoras, a los matices de los timbres, a los modos de ataque, a las intensidades y al tiempo (Almeida, 2011).

5.4 La música de cámara

El término de música de cámara propiamente dicha aparece por vez primera en el barroco. Es el término para referirse a la música de pequeñas conjuntos o instrumentos solos, escrita para interpretarse bajo circunstancias caseras, en un salón o en una pequeña estancia para una audiencia limitada o ni siquiera la necesidad de esta audiencia. (Rodríguez Palacios, 2013: 11)

Implica un carácter íntimo, interpretado con un público reducido, y un grupo reducido de músicos de diversas formaciones instrumentales; entre las diferentes combinaciones tradicionalmente se pueden agrupar dúos, tríos, cuartetos y quintetos de cuerdas, vientos, cuerdas pulsadas o combinados (Rodríguez Palacios, 2013). Entre los más tradicionales pueden clasificarse de la siguiente manera:

Tabla 2 *Combinación frecuente de instrumentos*

DÚO	TRÍO	CUARTETO
Piano + Violín	Piano + Violín + Violonchelo	2 Violines + Viola + Violonchelo
2 Guitarras	Piano + 2 violines	4 Violines
Voz + Piano	Piano + Flauta + Violín	Piano + Violín + Violonchelo + Voz
Piano + Violonchelo	2 Flautas y Piano	4 Violonchelos
Guitarra + Violín	Piano + Flauta + Clarinete	Violín + Piano + Flauta + Violonchelo
2 Sopranos	Violín + Voz + Piano	Soprano + Tenor + Bajo + Contralto
2 Violines o flautas	Piano + 2 Voces	Piano + 2 violines + Violonchelo

Nota: Elaboración propia

5.5 El perfil del músico como intérprete

En el transcurrir de las épocas, el perfil del músico fue transformándose, desde un simple sirviente que cubría las demandas de las iglesias y las cortes hasta ser apadrinados por mecenas en palacios (Silva Contreras, 2007).

Bach no era un visionario de otro mundo. No podía serlo, puesto que tenía que resolver su modo de vida escribiendo música, entre otras cosas. Desde los quince años hasta los últimos momentos de su vida, escribió de acuerdo con los deseos de sus patrones, o de quienes él esperaba que lo emplearan. Su música era funcional para el medio en el que vivía. (Siegmaister, 1987: 55-56)

Luego los músicos alcanzaron el status de figuras brillantes, reconocidas y respetadas como en la actualidad, convirtiéndose en “músicos independientes”; el pionero de esto fue Mozart, quien comenzó a brindar conciertos y a componer con ideas propias para su beneficio personal en oposición a los “nobles” más allá de su pobreza (Silva Contreras, 2007). El otro

paradigma del músico moderno, es concedido a Beethoven, quien cambió la historia de la música y su música fue determinante para la organización de las orquestas y los músicos académicos como se conocen en la actualidad.

La expansión del músico como artista, se originó en el periodo Romántico iniciado por Beethoven, en donde el músico comienza a transitar su “interioridad” y “subjetividad” como artista, expresando lo que siente, más allá de la aristocracia y la burguesía (Silva Contreras, 2007). El artista se convierte entonces en un canal de expresión de su personalidad y emociones. Surge entonces la figura de músico como “intérprete” y la idea de virtuosismo (Silva Contreras, 2007).

“Sin embargo (...), el papel del artista exige un tipo de comportamiento, que no necesariamente será ‘auténtico’ con respecto a los mensajes abstractos que pide la música que toca” (Silva Contreras, 2007: 35); es decir, se le exige que simule sentir diferentes emociones cual actor mientras ejecuta un largo concierto, aunque la mayoría tan sólo actúan sin reacción, sin compromiso, lo que deben lograr es intentar simular “otros yo” a través de sí mismo. Será considerado entonces un buen intérprete en la medida en que haga coincidir esos otros “yoes” con su propio “yo” (Silva Contreras, 2007).

El intérprete se caracteriza por un rol activo frente a un público con un rol pasivo, el cual no realiza opiniones abiertas sobre la música escuchada, sino se encarga de la crítica a favor o en contra del intérprete. Y una de las exigencias de los variados públicos hacia el músico es la “precisión” y la “intención”.

Una herramienta por excelencia del músico académico, además de su instrumento, es la partitura que refleja la composición e intención del autor que debe interpretar. Se puede definir entonces al músico académico como un intérprete de mensajes, según las composiciones de otros artistas de diferentes épocas.

A los músicos de toda índole pero especialmente a los músicos académicos se les exige la práctica y estudio constantes. No necesariamente el talento, sino la ejecución correcta de su instrumento, ya que el “talento” es una dimensión muy compleja. Se necesitan habilidades técnicas y expresivas, las

cuales se adquieren con el tiempo de práctica. En la mayoría de los casos los intérpretes comienzan su labor desde una temprana edad. Se necesita un constante y consiente estudio reflexivo de la técnica. (Galicia Moyeda, 2007).

Otras de las habilidades que los músicos deben desarrollar es la calidad para establecer objetivos, la gran motivación para pasarse horas tocando y practicando y la paciencia para esto mismo. Así como estas habilidades también deben ser desarrolladas habilidades motrices, musculares y cognitivas que se proyectan en el instrumento.

Respecto a los rasgos de personalidad más destacados en este tipo de profesionales, se pueden distinguir los siguientes según los instrumentos que ejecutan (Lemos de Ciuffardi, 2000):

- 1) Extraversión (significa la cantidad e intensidad de las interacciones interpersonales): niveles elevados en quienes ejecutan instrumentos de viento, y niveles bajos en quienes ejecutan instrumentos de cuerdas, en especial quien es tocan guitarra y piano.
- 2) Neuroticismo (se refiere al grado de ansiedad, hostilidad, depresión, autocrítica, impulsividad, vulnerabilidad y tolerancia a la frustración): nivel bajo en quienes ejecutan trompeta y altos niveles en los que ejecutan guitarra.

En cuanto a la teoría de las inteligencias múltiples, los intérpretes poseen el tipo de inteligencia “musical”, definida como la capacidad de entender (leer y/o escuchar música), aprender y desarrollar técnicas musicales (Morán Martínez, 2009). “Sin embargo, es importante notar que, particularmente el ámbito de la interpretación musical, se requieren un conjunto de inteligencias que van más allá de lo intrínsecamente musical” (Morán Martínez, 2009: 6)

¹La mayoría de los músicos de orquesta modernas están entrenados en conservatorios de música, especializándose normalmente en un instrumento en su adolescencia. Al graduarse, los jóvenes instrumentistas pueden trabajar por un tiempo de forma independiente u ocupar una serie de puestos en las

¹ Most modern orchestra musicians are trained at music conservatories, usually specializing on a primary instrument by their teen years. Upon graduation young instrumentalists may work for a while as freelancers or hold a series of positions in smaller orchestras, attempting with each job change to move up either to a better orchestra or a better position in the section.

orquestas más pequeñas, intentando con cada cambio de trabajo ascender a una orquesta mejor o una mejor posición en la sección (Spitzer & Zaslav, 2001: 574).

²Sin embargo, tienden a establecerse en una edad relativamente temprana en comparación con otras profesiones y tocar en la misma orquesta durante el resto de una carrera que puede durar hasta la edad de 70 o más. Aunque una carrera como un músico de orquesta no es peligrosa ni físicamente gravosa, las encuestas a menudo indican que están insatisfechos con su profesión, sus trabajos y sus carreras. Esta insatisfacción se ha atribuido a una variedad de factores, incluyendo estrés de rendimiento, el limitado alcance de la expresión individual, la frustración de las ambiciones solistas y las relaciones hostiles entre los compañeros, directores y gestión (Spitzer & Zaslav, 2001: 574)

Algunos estudios realizados con músicos, demostraron que el estrés es moneda corriente en la profesión musical; conocido en este ámbito bajo el nombre de “ansiedad de rendimiento”, generando diferentes síntomas musculares y disturbios psíquicos (depresión y altos niveles de ansiedad), que afectan la calidad de las actuaciones (Ortiz Brugés, 2009)

Un artista, ya sea creador o intérprete, tiene la posibilidad de dar expresión a sus ideas a través del mensaje artístico, siendo una expresión cultural y social, ya que lo grande y lo bello del mensaje artístico induce al ser humano a rebelarse contra todo lo que lo oprime, también contra lo pequeño y sucio; el artista musical funciona como un factor de emancipación y de desarrollo hacia la esencia humana (Stein, 2000).

5.6 La música en su dimensión espiritual

La naturaleza de la música alude a la integración, a ser miembros de algo más grande y maravilloso, menciona Ciarán Everitt (2016). Es omnipresente y

² However, they tend to settle down at a relatively early age compared with other professions and to play in the same orchestra for the remainder of a career that can last until the age of 70 or older. Although a career as an orchestra musician is not dangerous or physically taxing, surveys of orchestra musicians often find them to be dissatisfied with their profession, their jobs and their careers. This dissatisfaction has been attributed to a variety of factors, including stress of performance, limited scope for individual expression, frustration of soloistic ambitions and hostile relations between players, conductors and management

conecta con el mundo, con los rituales, con las personas: ³“es una pasión que nos une” (Everitt, 2016: 3). Nos conecta no solo con otras personas, sino también con lo trascendente, ya que cuando nos dejamos absorber por la música, dejamos de lado el ego y el constante control por un momento (Everitt, 2016).

Según la Logoterapia, la esencia de la existencia humana se halla en la auto-trascendencia, en dirigirse hacia algo que no es uno mismo, sobrepasando las dimensiones “soma” y “psique” (Frankl, 1973 en Everitt, 2016). Pues esto es lo que ocurre con la música en el hombre: lo acerca a lo auténtico, a la auto-trascendencia.

⁴Si una persona tiene una neurosis psicológica como la depresión, entonces esa persona tiene la capacidad de separarse de su depresión por el uso de la música, ya sea escuchando o tocando. Cuando nos entregamos a la música, nos actualizamos trascendiéndonos a nosotros mismos. Podemos desprendernos de nuestra mentalidad mediante la entrega a la música y haciendo esto los efectos secundarios de tocar música pueden elevar la autoestima de una persona, llevando así a una mayor motivación y autoeficacia (...) (Broh, 2002 & Resnisow, 2004 en Everitt, 2016:32). La música nos puede ayudar a olvidar nuestros problemas, ayudarnos a ser mejores, y liberarnos de nuestra mente para ayudarnos a ser más humanos. En la profundidad de una depresión, la canción correcta en el momento adecuado puede ayudar a levantar la depresión y separarnos de ella. No somos nuestra depresión. El don de la música es que podemos relacionarnos con ella y puede mover algo dentro de nosotros. También puede movernos más allá de nosotros mismos. A través del poder de la música podemos trascender lo mundano, aunque sea por un corto tiempo. (Everitt, 2016:32)

³ It is a passion that brings us together.

⁴ If a person has a psychological neurosis such as depression then that person has the ability to detach oneself from their depression by the use of music, either by listening or playing. When we surrender to music we actualise ourselves by transcending ourselves. We can detach from our mind-set by surrendering to the music and by doing this the side-effects of playing music is that it can raise a person's self-esteem thus leading to increased motivation and self-efficacy (...) (Broh, 2002 & Resnisow et al., 2004). Music can help us forget our problems and help us to become better than we are and free us of from our mind to help us to become more human. In the depth of a depression the right song at the right moment can help lift the depression and detach ourselves from it. We are not our depression. The gift of music is that we can relate to it and it can move something within us. It can also move us beyond ourselves. Through the power of music we can transcend the mundane, if only for a short time.

Ciarán Everitt (2016), indica también que el “significado” que encierra la música es universal ya que todas las culturas en todo el mundo, la crean y se relacionan con ella incluso si no hay manifestaciones lingüísticas considerables; y que gracias a ella es posible encontrar muchos significados como: la amistad, la expresión de emoción, la comunicación, el placer, la danza, los rituales, las instituciones, y actitudes de solidaridad (Ball, 2010 en Everitt, 2016). Por otro lado, por ejemplo, los egipcios y los hebreos colmaron la música de otro significado relacionado con la “curación” de perturbaciones físicas y mentales (Everitt, 2016).

No existe un significado universal de la vida, sino más bien un significado único de las situaciones individuales que cada uno vive, y en la música podemos encontrar significado actualizando gracias a ella los valores de creatividad, experiencia y actitud (Everitt, 2016). Sin duda entonces, la música es parte de la vida espiritual del hombre, porque propicia una “rendición” de lo somático y psicológico a dicha dimensión.

⁵“La música tiene el poder de despertar nuestro estado natural, nuestro núcleo noético (...), es una de nuestras más poderosas puertas para conectarse a nuestra naturaleza espiritual (...) No conozco ningún otro medio que nos pueda transportar de inmediato, a niveles de nuestra existencia,” (Fitzpatrick, 2013 en Everitt, 2016: 36

Por otra parte la aplicación clínica de la Logoterapia a la música puede realizarse como tratamiento a músicos que requieren un desbloqueo artístico y mediante un auto-distanciamiento de su padecimiento, sea cual fuere. Esta aplicación consiste en el uso de la técnica logoterapéutica de la “Derreflexión”, con el objetivo de disminuir la excesiva atención en la tarea en cuestión (hiperreflexión), lo cual generalmente bloquea al individuo en su tarea artística (Everitt, 2016).

⁵ Music has that the power to awaken our natural state – our noetic core (...), music has that the power to awaken our natural state – our noetic core (...) I know of no other medium that can transport us as immediately, on all levels of our existence

⁶ La creación y el rendimiento son tareas esenciales del músico. Estas tareas deben producirse inconscientemente, pero si se producen conscientemente a continuación, el músico se enfrentará a un bloqueo artístico. (Everitt, 2016: 36)

Everitt (2016), sostiene entonces que el ejercicio de Dereflexión altera la percepción y estado de ánimo de quien lo pone en práctica, llevándolo hacia una perspectiva más positiva y fluida; y por lo tanto, no sólo la música es una herramienta terapéutica que puede complementar logoterapéutica frankliana, sino: las técnicas logoterapéuticas son de ayuda para el desbloqueo artístico.

⁶ Creation and performance are essential tasks of the musician. These tasks must occur unconsciously but if they occur consciously then the musician will face an artistic block. Excessive conscious reflection is harmful to the musician.

HIPÓTESIS

La hipótesis planteada, supone la relación entre las variables Flow y Sentido de la Vida, por lo tanto se trata de una Hipótesis de tipo *Correlacional*.

Como Hipótesis de Investigación (Hi), se mencionó que “el Flow y el Sentido de la Vida están relacionados” y que “a mayores niveles de Flow, mayor es el Sentido de la Vida” y viceversa, es decir, se pensó en una relación lineal. Por lo contrario, con la Hipótesis Nula (Ho), se planteó que “el Flow no se encuentra vinculado al Sentido de la Vida” y que “a mayores niveles de Flow, no hay mayor Sentido de la Vida”. Como Hipótesis Alternativa (Ha) a estas dos suposiciones, se presumió que “el Sentido de la Vida está vinculado al Flow”, es decir que “a mayor Sentido de Vida, el Flow es más elevado”.

Para poner a prueba dichas suposiciones, se utilizó la Correlación de Pearson como prueba de hipótesis paramétrica. Mediante su coeficiente, se pudo determinar que la Ho es falsa.

Tabla 3 *Hipótesis*

Hi	Ho	Ha
Hi ₁ = “El Flow se encuentra vinculado al Sentido de la Vida”	Ho ₁ = “El Flow no se encuentra vinculado al Sentido de la Vida”	Ha ₁ = “El Sentido de la Vida se encuentra vinculado al Flow”
Hi ₂ = “A mayores niveles de Flow, mayor es el Sentido de la Vida”	Ho ₂ = “A mayores niveles de Flow, no hay mayor Sentido de la Vida”	Ha ₂ = “A mayores niveles de Sentido de la Vida, hay mayor Flow”

Nota: Elaboración propia

VARIABLES DEL ESTUDIO: DEFINICIÓN CONCEPTUAL Y OPERATIVA

1. FLOW

Definición conceptual: el Flow es una experiencia óptima, una experiencia positiva, un estado mental gratificante (o de motivación intrínseca) caracterizado por una profunda implicación, y gozo por la realización de una tarea; tarea en la cual es necesario que las habilidades personales igualen los desafíos que se le presentan. Es un estado en el cual las personas tienen claridad de metas, y se hallan tan involucradas que la conciencia de sí mismo desaparece y la percepción del tiempo se distorsiona. Es un estado psicológico complejo al realizar una tarea, en el que se percibe una sensación de logro y está compuesto por aspectos cognitivos (como atención y concentración) y aspectos afectivos (como diversión y felicidad). En esta experiencia se produce una fusión de conocimientos y acción, de concentración y alto sentido de control. (Csikszentmihalyi, 2007; Mesurado, 2008 y 2009). Se compone entonces, de nueve dimensiones: equilibrio desafío-habilidad, unión acción-conciencia, metas claras, retroalimentación clara y directa, concentración en la tarea, percepción de control, pérdida de autoconciencia, deformación del tiempo y experiencia autotélica (Raimundi, 2016).

Definición operacional: Se compone de dos factores. De cada factor se obtiene un puntaje total, el cual se promedia y se obtiene un índice total de Flow. Los factores son:

Tabla 4 Definición operacional del Flow

Factor 1	Factor 2	Flow
Afecto y Cognición	Logro y Habilidad	Índice
Puntaje Máximo = 108 Puntaje Mínimo = 16	Puntaje Máximo = 50 Puntaje Mínimo = 10	$\frac{\text{Promedio de F1} + \text{Promedio de F2}}{2}$

Nota: Elaboración propia

Por lo tanto el Flow es proporcional al índice obtenido por cada sujeto en el cuestionario. Dicho índice es entendido en valores del 0 al 1, donde 0 es la ausencia total de experiencia óptima y el 1 es la experiencia óptima absoluta.

2. SENTIDO DE LA VIDA

Definición Conceptual: El Sentido de la Vida, es la respuesta que el hombre formula ante el interrogante de la existencia, ante el reto de la vida; es una misión libre y responsable, única, personal de cada sujeto en cada situación que vive. Da al hombre orientación, dirección, y sólo puede y debe de ser respondida de forma activa, en la acción (Martínez Ortiz, 2003). Encierra misterio y verdad, puede ser uno o más, y se actualiza y transforma día a día. Es una actitud frente a la existencia; no puede ser dado, ideado o copiado, debe ser encontrado (Frankl, 1983 y 1994). El hombre es libre de buscarlo, y necesita de una motivación para hacerlo (Frankl, 1994; Martínez Ortiz, 2003). Cuando lo encuentra, en el quehacer, crear humano, en la experiencia, en la desgracia o en el amor, da un fundamento para la felicidad y el placer (Frankl, 1983).

Definición Operacional: Operacionalmente la variable Sentido de la Vida es medida como "Realización Interior del Sentido" (RIS). La RIS, es la posibilidad que tiene una persona para encontrar o no encontrar un Sentido de la Vida, informa acerca de hasta qué punto una persona considera que su existencia tiene sentido. Su puntaje total arroja como resultado la calidad del logro interior del sentido del sujeto, es decir, esto ubica a la persona testada

en cuanto a la variable “Realización Interior del Sentido” o “Frustración existencial” dentro de la población total; esta ubicación es también en cuanto a edad del sujeto, en cuartos (Cuartiles) y décimos (Deciles). El puntaje es inverso, lo que significa que a menor puntaje, mayor es la RIS.

Tabla 5 Baremo de la Realización Interior del Sentido

Edad	16-29	30-39	40-49	50-59	60 y +	
Q1	0-10	0-10	0-7	0-7	0-9	
Área Media (Q2 + Q3)	1-17	11-16	8-13	8-13	10-14	
Q4– (D9+D10)	18	17	14	14	15	
Q4	D9	19-21	18-21	15-18	15-18	16-18
	D10	22-32	22-32	19-32	19-32	19-32

Nota: Tomado de Elizabeth Lukas (1996)

Como cuartos se entienden los siguientes porcentajes (Lukas, 1996: 51):

Q1 = 25 % de la población total (arriba de los 16 años) con una RIS BUENA

Q2+Q3 = 50% de la población total (arriba de los 16 años) con una RIS MEDIA

Q4 = 25% de la población total (arriba de los 16 años) con una RIS MALA

Como décimos se entienden los siguientes porcentajes (Lukas, 1996: 51):

D9 = 10% de la población total (arriba de los 16 años) con una RIS MUY MALA

D10 = 10% de la población total (arriba de los 16 años) con una RIS PEOR

METODOLOGIA

1. TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACION

El estudio del tema, responde a un *Enfoque Cuantitativo*, y su alcance es de tipo *Descriptivo*, y *Correlacional* según Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio (2006).

2. DISEÑO

El abordaje es *Transeccional Correlacional*, puesto que se estableció una relación entre las variables “Flow” y “Sentido de la Vida” en un momento determinado.

3. POBLACION Y MUESTRA

3.1 Población

El universo de estudio comprende a todos aquellos músicos que pertenecen a fundaciones, conjuntos de cámara o pequeñas orquestas de la ciudad de Salta capital. El número aproximado es de 80 músicos.

Las **unidades de análisis** son personas físicas, de ambos sexos, músicos que interpretan música académica.

Por lo tanto la **Delimitación de la población** consistió en establecer criterios de inclusión y exclusión que cumplan con los objetivos de la investigación, teniendo en cuenta solo los músicos que reunieron características relevantes para experimentar el estado de Flow y contar con una Realización interior del sentido (RIS). Por ello se seleccionaron músicos que ejecutan “música clásica” ya que en este tipo de disciplina se desarrollan

importantes destrezas que deben mantener el equilibrio entre las habilidades propias y las exigencias de la tarea musical (motricidad, ritmo, cognición, afinación, e interpretación); así como también, la interpretación de este género musical es considerada una tarea estructurada, razones por las que se considera es una ventaja para provocar Flow. Por otra parte, se eligió tomar a los individuos que pertenezcan a la Fundación Musicarte por su particular pedagogía y dinámica institucional, las cuales ponderan al músico como persona por sobre todas las cosas y fomentan a este el desarrollo íntegro, la búsqueda de significados propios y la autotrascendencia. A demás, en la mencionada Fundación, fue accesible realizar la recolección de datos.

Partiendo de esto, los **criterios de inclusión** de las unidades de análisis fueron los siguientes:

- Músicos salteños que interpreten música académica en la Fundación Musicarte, independientemente de si cantan o ejecutan instrumentos, sea cual fuere. Cabe aclarar que no se excluyó a los cantantes porque en este universo la voz humana es considerada un instrumento primo y natural, por ello no se existe razón para no incluirlos en el estudio. Independientemente también si cumplen la función de becarios o profesores.
- Músicos en un rango de 15 a 40 años de edad, ya que el Sentido de la Vida es una variable dependiente de la edad. Por ello se tomó como punto de referencia las etapas vitales propuestas por Eric Erikson (Bordignon, 2005), quien explicita también que el hombre en la etapa vital de la adolescencia (12 a 20 años) inicia su búsqueda personal, lo cual coincide con Elizabeth Lukas (1996) que establece los 15-16 años como edad límite para administrar el Logotest a razón de que es la etapa en la que ya se tiene la capacidad para reflexionar sobre la propia vida y el sentido que esta tiene, siendo posible evaluar la Realización interior de sentido (RIS), que naturalmente es relativamente baja en etapas inferiores a los 16 años. Se toma también la etapa vital de la adultez joven (20 a 40 años) porque se establece por completo la identidad y búsqueda personal, las capacidades alcanzan su máximo esplendor y la

persona es capaz de realizarse interiormente, y por otra parte, según Elizabeth Lukas la RIS es más intensa.

En cuanto a los **criterios de exclusión**, se excluyó de la muestra a dos profesores por pertenecer a una etapa vital distante a la del resto (65 a 70 años), considerando que existen diferencias respecto a la edad y el sentido de la vida, y a una flautista de nacionalidad italiana, considerando que existen diferencias respecto a la cultura y al sentido de la vida, así como también se excluyó a los dieciocho nuevos ingresantes para el periodo 2018, quienes aún no tienen sentido de pertenencia en la Fundación y sus destrezas musicales aún no virtuosas.

3.2 Muestra

El muestreo utilizado es **No probabilístico o Dirigido**, siguiendo un procedimiento de selección informal, seleccionando sujetos “típicos”, según Hernández Sampieri, et al. (2006); es decir, los resultados obtenidos por la investigación no son generalizables.

La muestra resultó del tipo **Muestra por conveniencia**, al ser los sujetos más accesibles para la investigación, pero sin embargo, desde otro punto de vista puede considerarse también una **Muestra discrecional** porque los sujetos fueron seleccionados intencionalmente con un objetivo específico, considerando a este tipo de músicos como más adecuados que otros para responder al problema de la investigación.

INSTRUMENTOS

Para obtener información, se utilizaron las siguientes herramientas:

- ✓ Anamnesis
- ✓ Cuestionario de la Experiencia Óptima
- ✓ Logotest

Para la administración de estas técnicas en conjunto, se utilizó una portada y consigna general, la cual fue explicada de manera oral y escrita. También se ejemplificó de forma oral como debían completarse las pruebas (Ver Anexo).

1. ANAMNÉSIS

La anamnesis se aplicó antes de la realización de cada Test para la recolección de datos sociodemográficos, tales como: género, edad, lugar de nacimiento, nivel educativo alcanzado, ocupación, con quienes vive, estado civil, antigüedad con el instrumento, y nivel que alcanzó con el mismo. También se realizó una pregunta abierta para ampliar información acerca de la relación consciente que los músicos pudieran establecer entre “la música, el fluir y el sentido de la vida”. Con esta pregunta fue posible comparar el resultado obtenido en los tests.

También se explicó en la consigna general, a qué se hacía referencia con los siguientes ítems:

- *Nivel Educativo* (nivel de estudios alcanzados, independientemente si está en curso o finalizado)
- *Ocupaciones* (qué otras actividades realizan en el tiempo libre que no hacen música en la Fundación Musicarte)
- *Convivencia* (con qué personas conviven bajo el mismo techo)
- *Antigüedad* (tiempo que llevan ejecutando dicho instrumento)

- Nivel Instrumental (nivel de destrezas que consideran haber alcanzado con su instrumento).

También se explicó brevemente de forma oral y escrita a qué se referían las palabras “Fluir” y “Sentido”, mencionando que “*Fluir*” significaba “la experiencia más apasionada que hayan tenido al tocar sus instrumentos” y que “*Sentido*” significaba “aquella razón que justifica el -para qué vivir- de cada día”.

Los datos obtenidos, se codificaron posteriormente para su análisis, en la matriz estadística del software SPSS. (Ver Análisis de datos).

2. CUESTIONARIO DE LA EXPERIENCIA ÓPTIMA (EO)

2.1 Descripción

Es un cuestionario de auto-reporte autoadministrable, creado y validado para Argentina por Belén Mesurado en 2008, y se basa en el Método de Muestreo de la Experiencia (MME) de Mihaly Csikszentmihalyi. En este caso, su versión 2009 evalúa la Experiencia Óptima (Flow) en cualquier tipo de actividad, estructurada o desestructurada, realizada en soledad o en compañía, y también determina variables demográficas (edad y sexo). Puede ser administrado de forma individual o grupal. Su duración es de 10 a 15 minutos.

2.2 Formato de respuesta y puntuación

La *primera parte* explora mediante un enunciado abierto, si la persona tuvo experiencias óptimas y con qué tipo de actividad. Si la respuesta es negativa, el cuestionario finaliza, pero si la respuesta es afirmativa, se procede. Las diferentes actividades que posiblemente surjan, se clasifican como:

- 1) Estructurada
- 2) Desestructurada

La *segunda parte* mide la calidad del Flow en la actividad motivante elegida, mediante una escala de tipo Likert de 5 puntos con 12 ítems, y una escala de diferencial semántico de 7 puntos y 14 ítems (donde la puntuación más alta corresponde al adjetivo positivo):

Tabla 6 Puntuación de escala Likert

Muchísimo	Mucho	Más o menos	Poco	Nada
5 puntos	4 puntos	3 puntos	2 puntos	1 punto

Nota: Elaboración propia

Tabla 7 Puntuación de escala de Diferencial Semántico

Muy (+)	Bastante (+)	Algo (+)	Nada	Algo (-)	Bastante (-)	Muy (-)
7 puntos	6 puntos	5 puntos	4 puntos	3 puntos	2 puntos	1 punto

Nota: Elaboración propia

La *tercera parte* finaliza con un ítem cerrado que explora si se experimentó el Flow en soledad o en compañía, a cual también se codifica:

2.3 Evaluación

Los análisis factoriales mostraron la existencia de dos dimensiones: (1) Afecto y Cognición (AC) durante la realización de la actividad: ítems 2, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 y 25, (el ítem 25 se puntúa de manera inversa). (2) Percepción de Logro y Habilidad (LH) durante la realización de la actividad: ítems: 1, 3, 4, 5, 20, 21, 22, 23, 24 y 26, (Mesurado, 2013).

Para su cálculo e interpretación, se puntúa cada respuesta según los criterios ya mencionados, luego se suma el puntaje de cada ítem para obtener un puntaje total de cada factor o dimensión. A cada factor se calcula un promedio, que luego serán usados para determinar el índice total del Flow, según la siguiente fórmula:

Catamarca), realizándose un análisis factorial confirmatorio, determinando que el modelo de cuestionario que más se ajustaba a los datos empíricos de nuestro contexto era el de cuatro dimensiones (Mesurado, 2008). Más allá de ser validado con una extensa muestra de niños, la autora considera que el cuestionario es aplicable a jóvenes y adultos ya que se basa en el MME de Csikszentmihalyi construido para adultos, y también se basa en las dimensiones del Estado de Flow, las cuales son iguales en niños, jóvenes y adultos. Su nivel de *fiabilidad* es considerable, y fue medido con el coeficiente de alfa de Cronbach:

- Consistencia interna = α .85.
- Confiabilidad total = α .85.
- Factor 1 (afecto y cognición) = α .80
- Factor 2 (percepción de logro y habilidad)= α .77

4. LOGOTEST

4.1 Descripción

El Logotest de Elisabeth Lucas, explora el Sentido de la Vida y mide la “Realización Interior del Sentido” (RIS) vs “La frustración existencial”. Determina la salud psíquica de la persona, la posible problemática noógena del individuo. Es administrable de forma individual o grupal a personas de 15 años en adelante y utiliza protocolos diferentes para el sexo masculino y para el sexo femenino. Su duración es de 20 a 30 minutos.

4.2 Consigna

El test que Ud. va a realizar no es una prueba de inteligencia o capacidad, pues no implica respuestas verdaderas o falsas. Tampoco es un procedimiento para determinar un tipo de personalidad. Aquí se trata de la actitud interna que Ud. TIENE HACIA LA PROPIA VIDA Y HACIA LA VIDA EN GENERAL. Se trata de

ver cómo se las ha arreglado Ud. con las circunstancias que le ha tocado vivir, cómo se combina en Ud. la satisfacción y el desengaño, y cuántos de sus objetivos de vida siguen todavía presentes. Es posible que la respuesta gradual y progresiva a las preguntas del cuestionario se convierta para Ud. en un proceso de descubrimiento de su realidad interior. Importa, por lo tanto, que piense con cuidado en cada pregunta, en cuál es la respuesta que mejor refleja su realidad (aunque sin extenderse demasiado en cada pregunta). Trabaje tranquilo y concentrado, tómese tiempo. Esfuércese, por su propio interés, en ser sincero. Y trate de completar también la última parte del cuestionario, así podremos llegar juntos a conclusiones significativas para su vida futura. (Lukas, 1996:27)

4.3 Estructura

PARTE I:

Investiga el conocimiento noético o autoconocimiento de la persona, según 9 categorías que son “factores dadores de sentido”. Estas categorías son (González, 2002):

- 1- Bienestar material
- 2- Autorrealización
- 3- Familia
- 4- Actividad ocupacional
- 5- Sociabilidad
- 6- Intereses
- 7- Vivencias
- 8- Servicios a los otros fundados en convicciones
- 9- Situaciones de extrema necesidad

PARTE II

Mide cómo reaccionaría la persona ante la frustración existencial, exponiendo 7 situaciones (Lukas, 1996):

- 1- Agresión

- 2- Regresión
- 3- Sobrecompensación
- 4- Reacción de fuga
- 5- Resignación sensata
- 6- Neurosis
- 7- Depresión

PARTE III:

Exige una autovaloración respecto a las metas de la propia vida, éxito/fracaso y actitud ante ellas (Lukas, 1996:14). Se divide a su vez en dos secciones: en la primera, se debe elegir dos de los tres casos de vidas propuestas como “el más feliz” y “el que más sufre”; en la segunda, la persona debe describir “su propio caso”, sobre su vida, lo que ha logrado y cómo se siente al respecto (González, 2002). En la sección 1 cada caso representa lo siguiente:

- A- Obstinarse, aferrarse a ese propósito y esforzarse por lograrlo.
- B- Aceptar un compromiso razonable entre los objetivos pensados y lo realizable.
- C- Cambiar de dirección y dirigirse hacia nuevos fines.

Y en la sección 2, la parte libre explora:

- 1- Posibles tendencias de falsificación.
- 2- Diferenciación entre la “conciencia del éxito” y la RIS.
- 3- Actitudes positivas respecto de las condiciones de vida buenas o malas

4.4 Puntuación

El puntaje total determina “La Realización Interior del Sentido”, es decir la “posibilidad que una persona posee o no para encontrar un Sentido de la Vida”. El sistema de puntuación para cada ítem, es diferente en cada parte y el puntaje total es inverso, ya que cuanto más se acerca al 0 mayor es el Sentido de la vida.

En la Parte I, los 9 ítems se puntúan con una escala de 3 opciones:

Tabla 8 Puntuación de la Parte I del Logotest

Respuesta	Puntuación
SI	0
NO	2
NADA	1

Nota: Elaboración propia en base a Lukas (1996)

En la Parte II, los ítems 1, 2, 3, 4, 6 y 7 se puntúan como de una forma y el número 5 de forma inversa:

Tabla 9 Puntuación de la Parte II del Logotest

Ítems 1, 2, 3, 4, 6, 7		Ítem 5	
Respuesta	Puntuación	Respuesta	Puntuación
Muy frecuentemente	2	Muy frecuentemente	0
Alguna vez	1	Alguna vez	1
Nunca	0	Nunca	2

Nota: Elaboración propia en base a Lukas (1996)

En la Parte III, sección 1 se puntúa como:

MÁS FELIZ a = 0 b = 2 c = 1

MAS SUFRE a = 2 b = 0 c = 1

En la sección 2 se puntúa según una escala de sentido:

0 _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4

0= Muy buen logro interior de sentido

1=Buen logro interior de sentido

2=No contesta

2=Medio logro interior de sentido

3=No reconocible logro interior de sentido

4=Mal logro interior de sentido

En la sección 2 también se asigna un puntaje a la actitud de la persona, teniendo en cuenta una:

A) Actitud Positiva hacia el propio sufrimiento

B) Actitud positiva hacia el propio éxito

Lo que significa que la presencia o ausencia en el relato libre de la persona, se puntúa como:

A + B= 0

A o B= 1

Ni A ni B= 2

4.5 Evaluación

Para su evaluación, luego de puntuar cada ítem del test, se realiza una sumatoria en la hoja de evaluación; se suma el puntaje de cada Parte 1, 2 y 3, el puntaje de la “escala de sentido”, y la “actitud”. Se obtiene una puntuación total que se ubica en la tabla de baremos según la edad de la persona, que determina el Cuartil o Decil en el que se ubica. Se realiza también una comparación de la parte 1 y 3, parte en la que pueden determinarse si hay discrepancias en una “escala de mentiras”, o realizarse observaciones acerca de la actitud de la persona cuando realiza el test, y determinar cuáles son “Indicaciones terapéuticas”, las cuales no responden a los objetivos de esta

investigación y por lo tanto simplemente fueron omitidas al momento de la evaluación de cada protocolo.

Según la clasificación de Elizabeth Lukas (1996), el puntaje transformado en Cuartiles o Deciles se interpretan ubicando al probando en un “continuo del sentido” según estas categorías de clasificación:

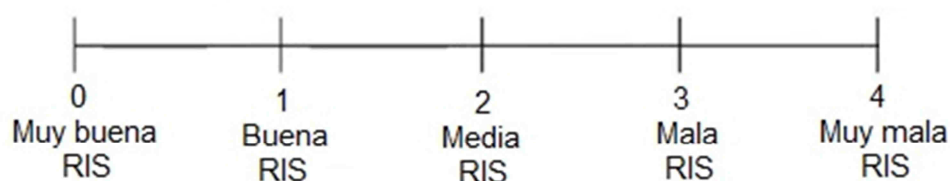


Figura 14. El continuo del Sentido

Nota: Tomado de Elizabeth Lukas (1996)

0: Se reconoce que la persona considera que su vida es rica en sentido. Como contenidos de sentido, se identifica por ejemplo que hay interés por cuestiones de la vida como el trabajo, la vocación; amor a otros, actitud de servicio, relaciones interpersonales íntimas, profunda unión con la naturaleza. Actitud: positiva respecto al sufrimiento y al éxito.

1: la persona expresa pocos contenidos de sentido o es poco lo positivo que atribuye a su vida, aunque no lo anula. Tiene contenidos de sentido pero no desarrollados totalmente, es decir que la persona cree que no dispone de ellos en su totalidad. El probando expresa poco acerca de su realización interior del sentido como pero deja un tenor positivo que justifica que su vida no carece de sentido. Se identifica en estas personas ubicadas en esta categoría, que sienten satisfacción con las circunstancias de su vida, que tienen una afirmación de la vida, sus actividades están dotadas de sentido, y tienen una perspectiva a futuro. Actitud: positiva respecto al sufrimiento y al éxito.

2: significa que no hay información acerca de la realización interior del sentido del probando, o cuando la información que proporciona se equilibra en negativa y positiva. Hay una ambivalencia respecto al sentido y esto puede

constatarse en que la persona nombra objetivos, pero con un dejo de desengaño, hay una pérdida de relaciones interpersonales, pero sin embargo una relación positiva con los animales. Actitud: positiva respecto al sufrimiento y al éxito.

3: Lo negativo es evidente porque el probando tiene un concepto negativo de sí mismo, siente que “sobrevivió” hasta el momento, cuestiona la vida, y evidencia una resignación en general. Actitud: negativa respecto al sufrimiento y al éxito.

4: El probando expresa que su vida carece de sentido, todo en él señala indicios de desesperación, desconsuelo, desesperanza y vacío interior. Sus expresiones son de odio, furia, falta de reconciliación, angustia existencial o indiferencia absoluta. La persona está sumida en un “fatalismo neurótico”. La pérdida de sentido es evidente: tiene un pensamiento destructivo en vez de constructivo, califica a la vida sin sentido, siente angustia, y sufrimiento a pesar del bienestar. Actitud: negativa respecto al sufrimiento y al éxito.

4.6 Validez y Confiabilidad

Para su *fiabilidad*, se administró el test a una muestra de 340 vieneses, siendo 285 representativos de la población normal y 55 pacientes de la Clínica de Psiquiatría y Neurología de la Universidad de Viena. La parte I y II fueron evaluadas con una comparación de 2 grupos, dando la parte I un valor de confiabilidad de $\alpha = .83$ y la parte II un valor de $\alpha = .95$. Para la totalidad del test se utilizó el análisis de confiabilidad de Rasch que garantiza la homogeneidad y unidimensionalidad del Logotest así como la confiabilidad de sus tres sub-tests.

Respecto a la *validez* de este test, se debe tener en cuenta que para Frankl el Sentido no se circunscribe a ninguna condición humana (como raza, sexo, credo, profesión, estatus social, situación afectiva o de sufrimiento), pero sin embargo, la búsqueda del sentido varía según la edad y madurez del individuo (Gottfried, 2016). Esto se confirma en los valores comparativos

obtenidos para la estandarización del Logotest, que demostraron que la “Realización interior del Sentido” es una variable dependiente de la edad (Lukas, 1996).

Para el Logotest, se comprobó la independencia de los sexos mediante el análisis de Rasch y Chi-Cuadrado, determinando así la homogeneidad de la población en cuanto a los sexos bajo la ausencia de diferencias significativas. La validez general del test fue garantizada mediante tres procedimientos:

- a) *Correlación de los sub-tests con el puntaje total* (Todas las intercorrelaciones fueron lo suficientemente altas, contemplando el 1% de margen de error).
- b) *Validación interna del Logotest con el criterio exterior de la “psicohigiene general”* (La misma muestra de 340 personas fue sometida al Test de Rorschach, extrayendo de este un “valor de psicohigiene” general por persona para utilizarlo como “criterio exterior” en cuanto a los valores ofrecidos en el Logotest, demostrando que existe una estrecha relación entre la “Realización interior del sentido” y la “psicohigiene general”. El margen de error fue del 1%).
- c) *Validación doble de la parte I* (Se ha comparado con dos criterios prácticos exteriores: la parte III, la cual es la “autovaloración de la persona respecto de su orientación de sentido”, y el psicograma de Rorschach, cerrando el arco entre una valoración subjetiva y otra objetiva).

PROCEDIMIENTO

Fundación Musicarte, fue conocida tiempo atrás desde el rol de músico, por lo tanto la aproximación desde el rol de investigador fue sencilla y natural. Primero se contactó a la Directora de Fundación, a quien se le comentaron los objetivos de investigación y se le solicitó el permiso formal para acceder a la institución. Luego se leyeron los estatutos, reglamentos, se observó material audiovisual, y se realizó un cuestionario a la Directora (Ver anexo) con el fin recolectar información para la construcción del marco institucional. Una vez firmado el permiso para investigar, se visitó a los músicos en sus ensayos grupales y se les informó que se realizaría dicha investigación y los objetivos, así mismo se expresó que se realizaría la misma con quienes voluntariamente accedieran y cumplieran los criterios de inclusión, ante lo que todos accedieron y firmaron los consentimientos en el momento pertinente.

Tiempo después, se recolectaron los datos sociodemográficos mediante la anamnesis y la administración del Cuestionario de la Experiencia Óptima y el Logotest; en una sola toma por sujeto y bajo una consigna general que englobaba la recolección de estos datos. La intención fue tomarlos de forma grupal, pero debido a inconvenientes que fueron surgiendo, (como por ejemplo la impuntualidad de los músicos sumado al ritmo de los ensayos próximo al concierto final de año) se administró los tests en pequeños grupos de 2 a 5 músicos en el periodo de Octubre a Diciembre del 2017. Para ello se los visitó antes o después de los ensayos en el Palacio Zorrilla (Calle Buenos Aires 177) que forma parte de la Sede de la UNSa (Alvarado 751), lugar que se caracteriza por ser silencioso, iluminado y tranquilo.

Luego de recolectados los datos, se puntuaron los tests y sus resultados al igual que las frecuencias de las variables sociodemográficas fueron tabulados y procesados en la matriz de datos del programa estadístico SPSS (versión 23.0 en español). Luego se realizó un análisis descriptivo, se compararon algunas variables y se realizó la Correlación de Pearson, con el mismo software. Se exportaron los datos al procesador de texto Microsoft Word y se construyeron los gráficos con ayuda de la planilla de cálculos Microsoft Excel.

El proceso que conllevó el análisis de datos, fue el siguiente:

- 1) Codificación de datos sociodemográficos.
- 2) Puntuación e interpretación de los tests.
- 3) Codificación de otros datos arrojados por los tests.
- 4) Ingreso de datos codificados a la matriz de datos de SPSS.
- 5) Análisis de frecuencias.
- 6) Análisis estadístico descriptivo.
- 7) Correlación de Pearson (r)
- 8) Construcción de gráficos de barra, de torta y de dispersión.
- 9) Revisión nuevamente de los tests, los datos y los resultados.

Una vez terminada la etapa de análisis, se les dio una breve devolución individual a los músicos en relación a los resultados que cada uno obtuvo en los tests administrados, dejando en claro que una vez finalizada y aprobada la investigación se procedería a compartir y explicar los resultados de la misma.

MARCO INSTITUCIONAL

“Fundación Musicarte” (FM), es un organismo no gubernamental e independiente sin fines de lucro que desempeña sus funciones en la ciudad de Salta bajo la resolución ministerial 446, desde el 05 de Octubre de 2013. Surgió como un sueño personal de su Directora la Profesora Rita Corces (soprano y flautista), con el apoyo de su padre el Profesor Ernesto Corces (guitarrista).

Comenzó su actividad con la agrupación “Sinfonietta de Salta” interpretando música para orquesta de cámara y poco a poco fue destacando su formación en pequeños grupos de cámara, adentrándose en la profundidad de la interpretación, la complejidad técnica y la delicadeza que suscita la música de cámara. Actualmente cuenta con 24 miembros, 5 docentes capacitadores que también participan en las presentaciones, ofrece charlas y dinámicas con profesionales en diferentes áreas como la Lic. Eugenia Alvero (Psicología), Prof. Adriana Corces (Pilates), y Prof. Sergio Balderrabano (Pianista, catedrático de Facultad de Bellas Artes de la Universidad de La Plata), entre otros.



Figura 15. Logo de Fundación Musicarte

Nota: Tomado de Fundación Musicarte (2018)

Las actividades que la FM lleva a cabo son:

- Realizar audiciones para otorgar las becas de formación.
- Capacitar intérpretes en diferentes instrumentos.
- Presentaciones artísticas en diferentes escenarios.
- Invitar a personalidades musicales destacadas para capacitaciones.
- Estimular las ejecuciones solistas.
- Ofrecer repertorio que desafíe la técnica instrumental grupal e individual.
- Promover y valorar los diferentes géneros y periodos musicales.
- Realizar intercambios culturales.
- Grabación audiovisual del trabajo, conciertos y su difusión.
- Ensayar con una regularidad semanal.
- Realizar conciertos con regularidad.
- Organizar actividades extra-musicales para la recaudación de fondos.
- Realizar planificaciones de trabajo y estudio semanal, mensual, bimestral, cuatrimestral y anual.
- Buscar aporte económico, auspiciantes, donantes, subsidios, etc.

Respecto a la dinámica institucional, la formación no es certificada, los docentes reciben un incentivo económico y los becarios también cuando se realizan conciertos importantes. Quien forma parte de la fundación lo hace por motivaciones personales, en pos de los objetivos de Musicante, el afecto por el arte musical y la búsqueda de crecimiento, a diferencia de otras entidades en las que el objetivo es tocar a cambio de una remuneración fija. Cada miembro se compromete con el reglamento interno de la FM, y a trabajar con disciplina y compromiso; quien no responda a la Fundación con honestidad, compromiso y esfuerzo, la misma se ve obligada a prescindir de su beca.

El grupo Musicarte es homogéneo (todos los becarios son jóvenes y jóvenes adultos salteños) a diferencia de la Orquesta Sinfónica de Salta que se caracteriza por su heterogeneidad (ya que en ella participan músicos de diferentes nacionalidades y edades). Se utilizan técnicas, estética y composiciones Europeo-Occidentales de los periodos Barroco, Clásico y Romántico, así como también música Argentina. Todos los becarios tienen un

nivel de técnica instrumental media y avanzada, encontrándose en constante perfeccionamiento.

Se realizan ensayos por grupos, previamente planificados, de lunes a viernes, y un concierto bimestral o trimestral, en museos y salas de la ciudad, pero también se ha implementado la modalidad gratuita al aire libre en algunas ocasiones. Cada músico asiste con su instrumento, ya que los atriles y partituras los proporciona la fundación.

Respecto a las instalaciones, funciona en la sede central de la Universidad Nacional de Salta (UNSa) ubicada en calle Alvarado al 751, en donde se guardan los atriles y se designa la sala de ensayo/conciertos bajo la vigilancia, y control de asistencia del guardia. Actualmente la fundación tiene el aval de la UNSa mediante un convenio académico.

Por último, el objetivo de FM es interpretar música de diferentes géneros, formar músicos en diferentes instrumentos, de forma gratuita en calidad de becarios, realizar ensayos semanalmente y conciertos regularmente mediante una programación, planificación y trabajo constante. A diferencia de otras agrupaciones de música académica de nuestra provincia (e inclusive otras), se destaca en su propuesta: "CREAR OPORTUNIDADES PARA CRECER", slogan que ciñe una concepción positiva del músico como persona, confiando en las potencialidades y capacidades personales, en los frutos de la disciplina y el esfuerzo, en el valor del error como aprendizaje y especialmente en el crecimiento de la persona de manera integral, concibiendo sus dimensiones corporal-anímico-espiritual. Así mismo es la una de las pocas entidades al igual que la sinfónica que se adentra en las raíces culturales de nuestra tierra, uniendo la tradición musical europea clásica con la música autóctona entendiéndola a profundidad.

Para más detalles, se sugiere ver Anexo.

ANÁLISIS DE DATOS

A continuación se presenta el análisis descriptivo de los datos recolectados en la muestra, procesados en el software “Statistical Package for the Social Sciences” (SPSS), versión 23.0 en español. Los datos sociodemográficos, y los puntajes brutos obtenidos en los tests administrados a los sujetos de la muestra, fueron introducidos, codificados y analizados en una matriz de datos (Ver anexo). Por último se realizó un análisis comparativo y se correlacionó el Flow y el Sentido de la Vida.

1. ANAMNÉSIS

1.1 Codificación

Según los datos recolectados, las unidades de análisis de este instrumento fueron codificadas de la siguiente manera para procesadas en la matriz de datos del software SPSS:

Género:

(1)= Femenino, (2)= Masculino

Edad:

(1)= 15 a 20 años, (2) = 21 a 25 años,

(3)= 26 a 30 años, (4)= 31 a 35 años, (5)= 36 a 40 años

Nivel educativo:

(1)= Universitario, (2)= Terciario, (3)= Secundario

Estado Civil:

(1)= Soltero, (2)= En pareja, (3)= Divorciado

Ocupaciones:

(1)= Sólo músico, **(2)**= Estudiante,
(3)= Docente, **(4)**= Otro, **(5)**= Nada

Convivencia:

(1)= Familia primaria, **(2)**= Familia primaria y secundaria,
(3)= Padre o Madre,
(4)= Padre o Madre y Hermanos, **(5)**= Padre y Madre,
(6)= Hermanos y familia secundaria, **(7)**= Hijos, **(8)**= Pareja, **(9)**= Solo

Instrumentos:

(1)= Voz, **(2)**= Flauta de pico, **(3)**= Guitarra
(4)= Flauta travesa, **(5)**= Violín, **(6)**= Piano
(7)= Viola, **(9)**= Violonchelo

Antigüedad:

(1)= 5 a 7 años, **(2)**= 8 a 10 años, **(3)**= 11 a 13 años, **(4)**= 14 a 16 años,
(5)= 17 a 19 años, **(6)**= 20 a 22 años, **(7)**= 23 a 25 años

Nivel instrumental

(1)= Principiante, **(2)**= Medio, **(3)**= Avanzado

Relación Fluir-Música-Sentido

(1)= Música + Sentido, **(2)**= Fluir + Música + Sentido, **(3)**= Expresividad,
(4)= Disfrute, **(5)**= No sabe/No contesta

1.2 Análisis descriptivo de variables sociodemográficas

Género: del conjunto de observaciones totales ($n=22$), el género de los sujetos de la muestra resultó en mitades iguales, siendo el 50% del género Femenino ($f= 11$) y el 50% del género Masculino ($f=11$).

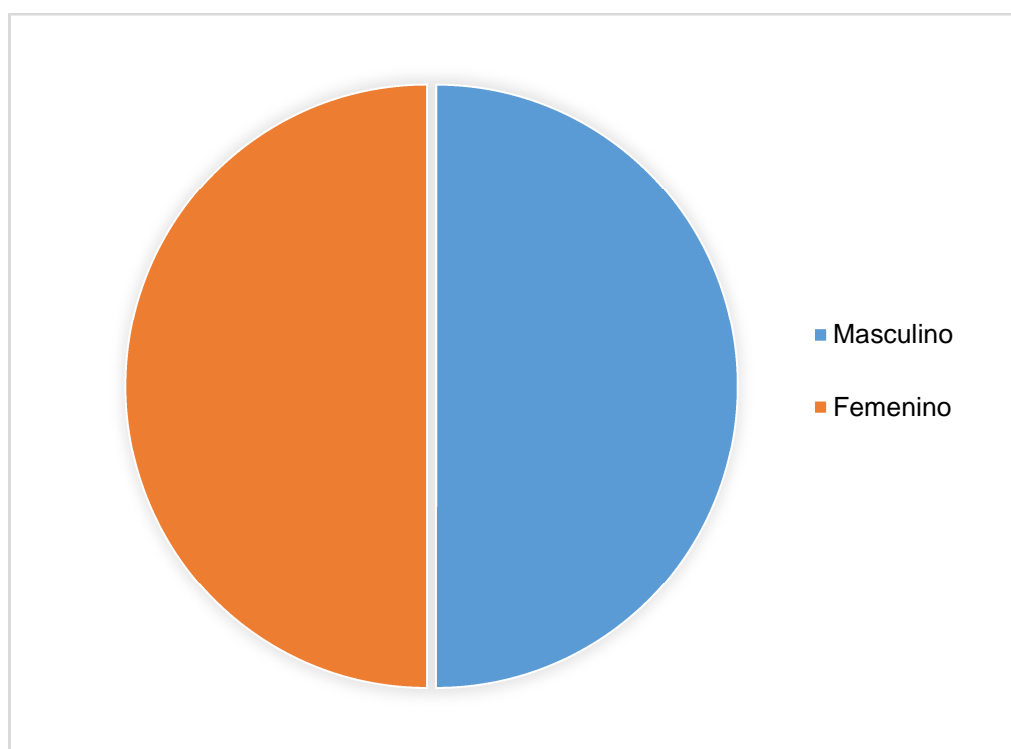


Gráfico 1. Género

Edad: la edad predominante de los sujetos de la muestra ($n=22$), es de 15 a 25 años (de 15 a 20 años un 36,4% y de 21 a 25 años en igual porcentaje, un 36,4%). El 18,2% tiene una edad entre 26 a 30 años, siendo sólo una minoría aquellos que se encuentran entre los 31 a 40 años (9,1%).

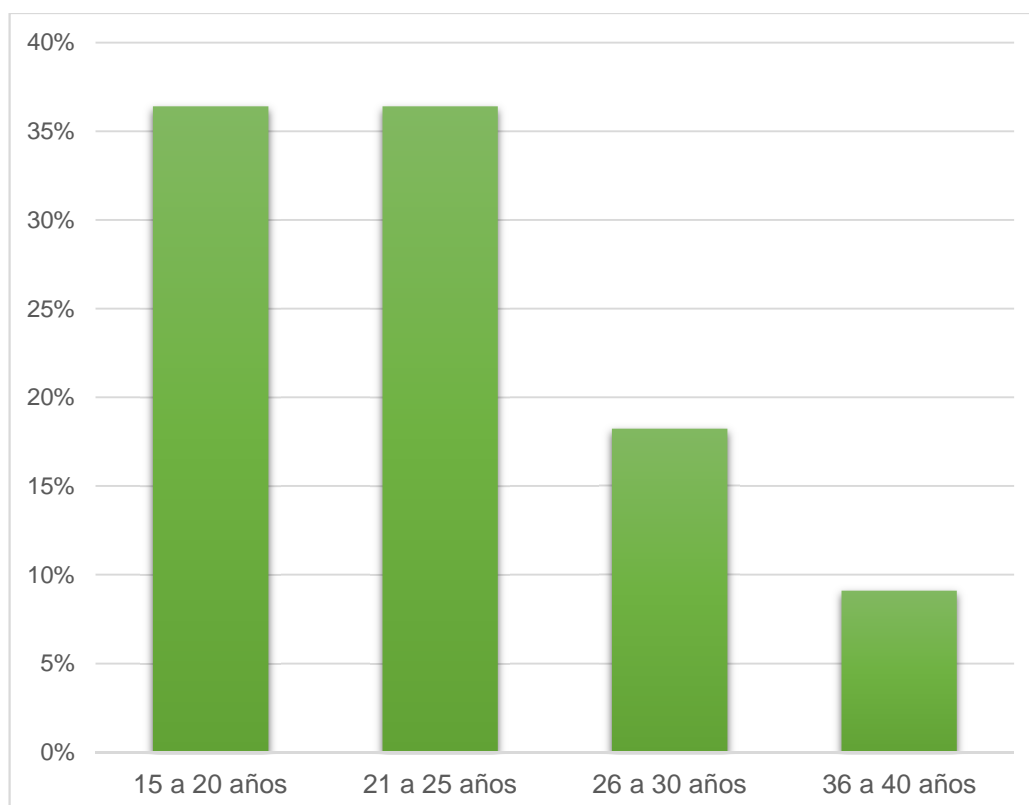


Gráfico 2. Rango de edades

Nivel educativo: respecto al máximo nivel de educación recibida, independientemente si se han cumplimentado, abandonado o están en curso, el 50% de los sujetos ($n=22$), alcanzó un nivel de instrucción Universitaria ($f=11$), en segundo lugar, el 31,8% ha alcanzado estudios Terciarios ($f=7$) y sólo unos pocos (el 18,2%) no realizaron más estudios que el Secundario ($f=4$).

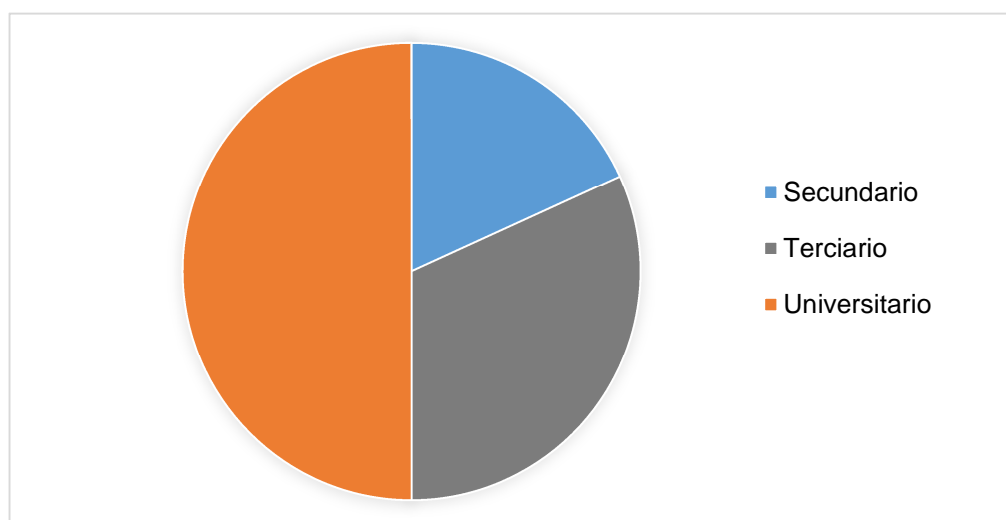


Gráfico 3. Nivel educativo

Ocupaciones: en referencia a otras ocupaciones aparte de ser músicos, se observó que en su mayoría el 54,5% se dedica a Estudiar (f= 12) (el profesorado de música en la Escuela Superior de Música José Lo'Giudice o la licenciatura en artes musicales en la UCASAL). En segundo lugar, el 22,7% ejerce la docencia (f=5) (como profesor de música particular, en colegios secundarios o en otras instituciones). El 9,1% sólo practica música, trabaja tocando/cantando, o explora otros instrumentos (f=2); el otro 9,1% se dedica a otras actividades (f=2) muy diferentes a la música como por ejemplo la repostería; y el 4,5% simplemente no realiza ninguna actividad (f=1).

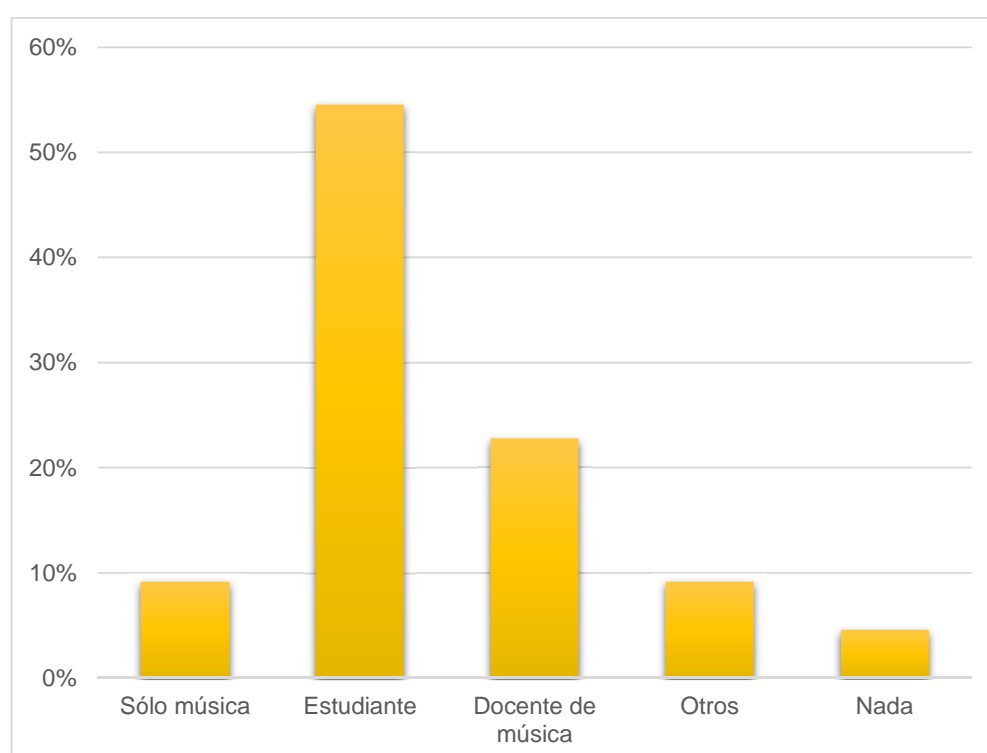


Gráfico 4. Ocupaciones

Personas con las que conviven: menos de la mitad (un 36,4%) vive con los padres y hermanos (f=8), el resto presenta una situación familiar diferente: un 9,1% no sólo vive con padre, madre y hermanos sino también con tíos y/o abuelos (f=2), otro 9,1% vive con uno de los padres y los hermanos (f=2), otro 9,1% sólo con los padres (f=2), y el otro 9,1% con la pareja (f=2). El 13,6% vive solo con uno de los padres (f=3); un 4,5% viven sin ninguno de los padres pero con hermanos, tíos y/o abuelos (f=1), el otro 4,5% sin pareja ni familia pero con hijos (f=1), y un último 4,5% simplemente vive solo (f=1).

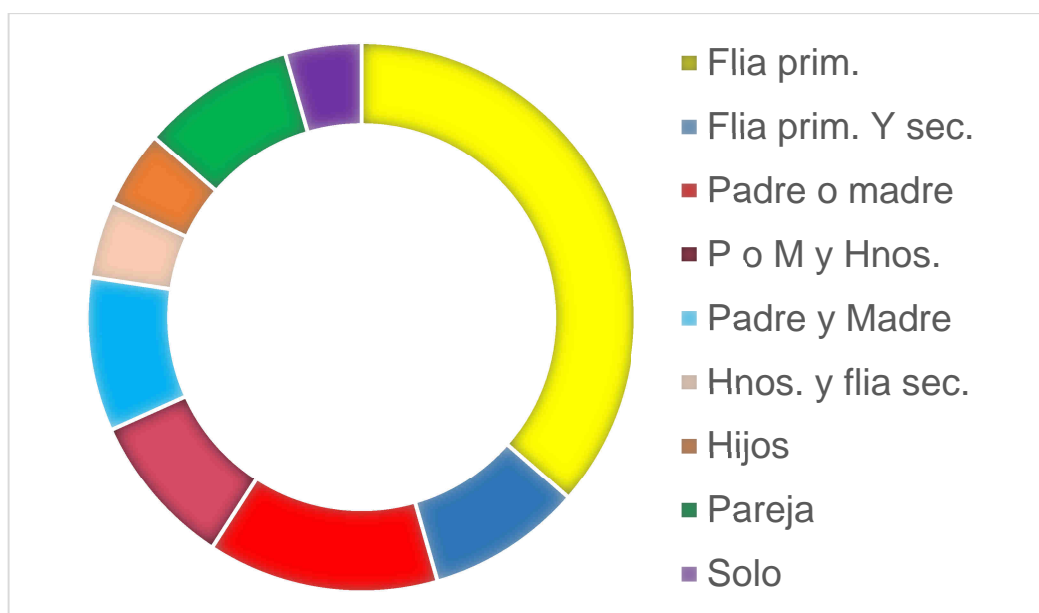


Gráfico 5. Personas con las que conviven

Estado civil: respecto al estado civil, todos respondieron que eran "solteros", sin embargo se tomó conocimiento del noviazgo entre varios de los músicos y se corrigió dicho dato. Por lo tanto, los datos reales arrojaron que si bien más de la mitad (el 63,6%) está soltero ($f=14$), el 31,8% está en pareja ($f=7$) y sólo 1 está divorciado (representando el 4,5% de la muestra).

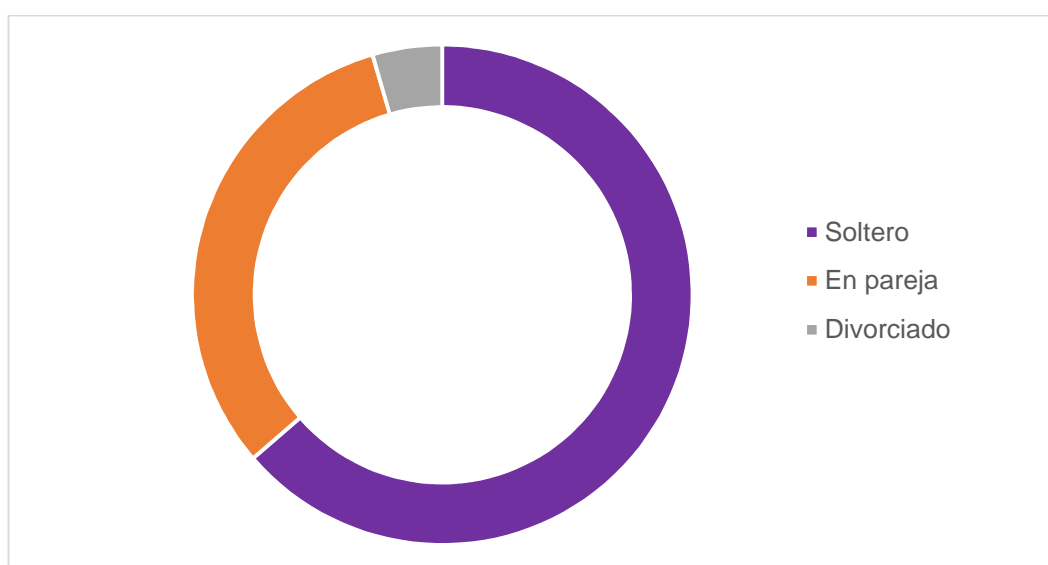


Gráfico 6. Estado civil

Instrumentos: en cuanto a los instrumentos musicales clásicos que ejecutan, la mayoría en un 27,3% son cantantes (f=6) y en un 22,7% son violinistas. El 13,6% son pianistas y el resto, un 9,1% toca guitarra (f=2), flauta travesa (f=2) (9,1%), y violonchelo (f=2) (9,1%). Sólo 1 ejecuta flauta de pico (4,5%), y también sólo 1 ejecuta viola (4,5%).

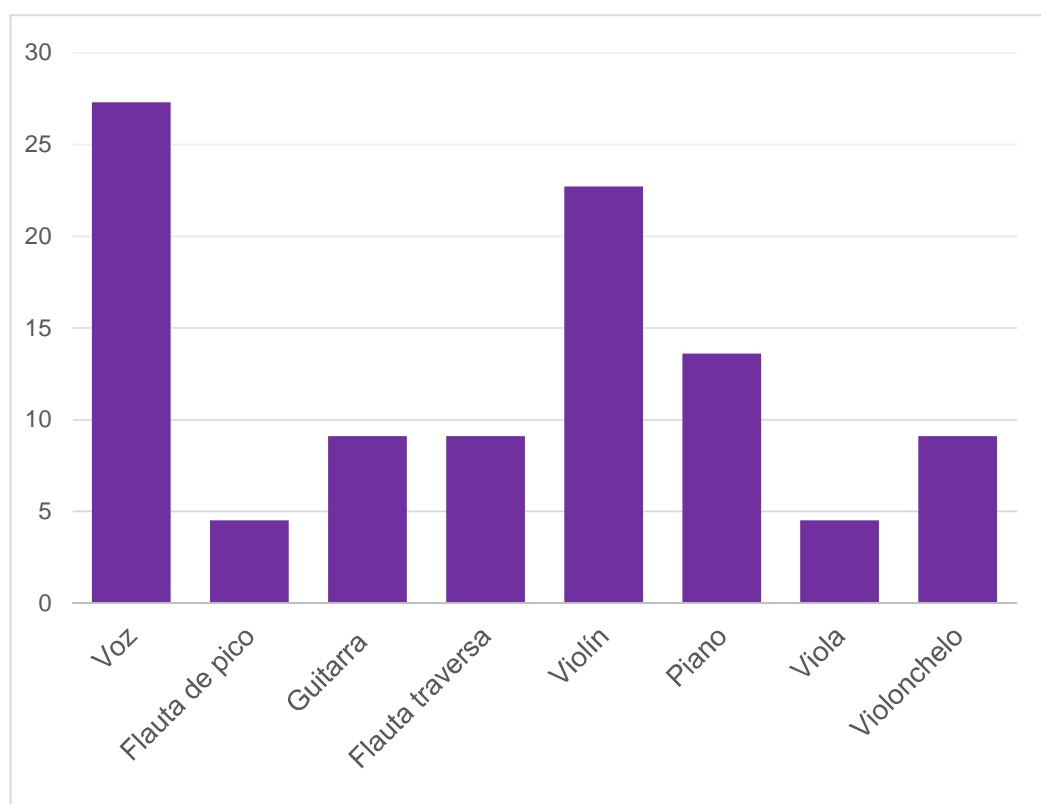


Gráfico 7. Instrumentos musicales clásicos que ejecutan

Antigüedad de ejecución: según el tiempo que llevan tocando el instrumento, el 31,8% toca su instrumento desde hace casi una década (f=7), en segundo lugar, le siguen con el 27,3% aquellos que tocan hace 5 a 7 años (f=6), y de 14 a 16 años (f=4) con un 18,2%. En menor medida, se observó aquellos pocos casos representados cada uno con el 4,5% en los que tocan el mismo instrumento desde hace casi dos décadas (f=1) y un poco más de dos décadas (f=1)

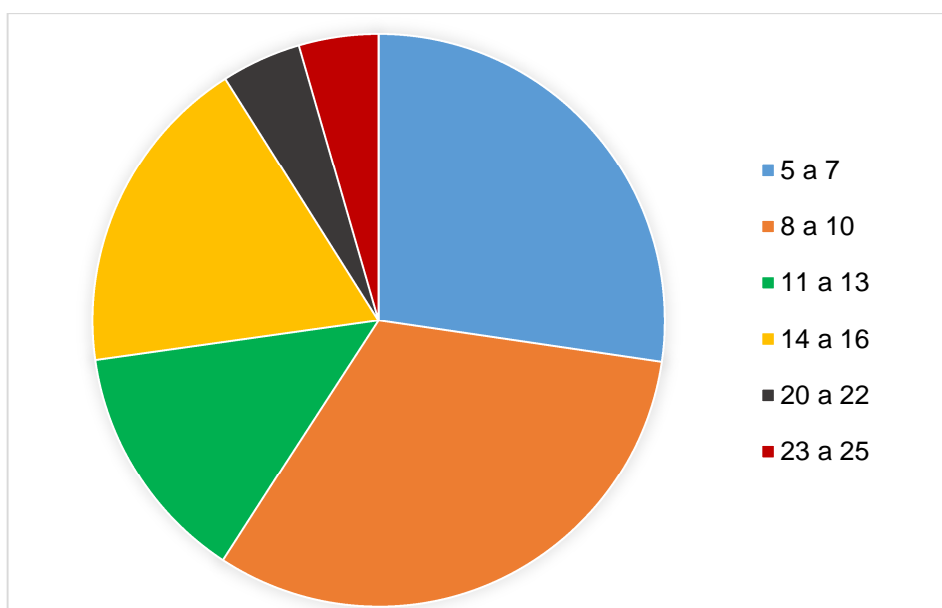


Gráfico 8. Antigüedad de ejecución con el instrumento

Nivel instrumental: de acuerdo con las destrezas desarrolladas y alcanzadas, cada sujeto de la muestra ($n=22$) autocalificó su nivel como intérprete. De esto resultó que más de la mitad, con un 68,2%, se clasificó con un nivel "medio" ($f=15$) de destrezas para la ejecución, y sólo menos de la mitad, con un 31,8%, se calificó como músico "avanzado" ($f=7$). Se considera que estos datos son ajustados a la realidad según las propias observaciones del investigador.

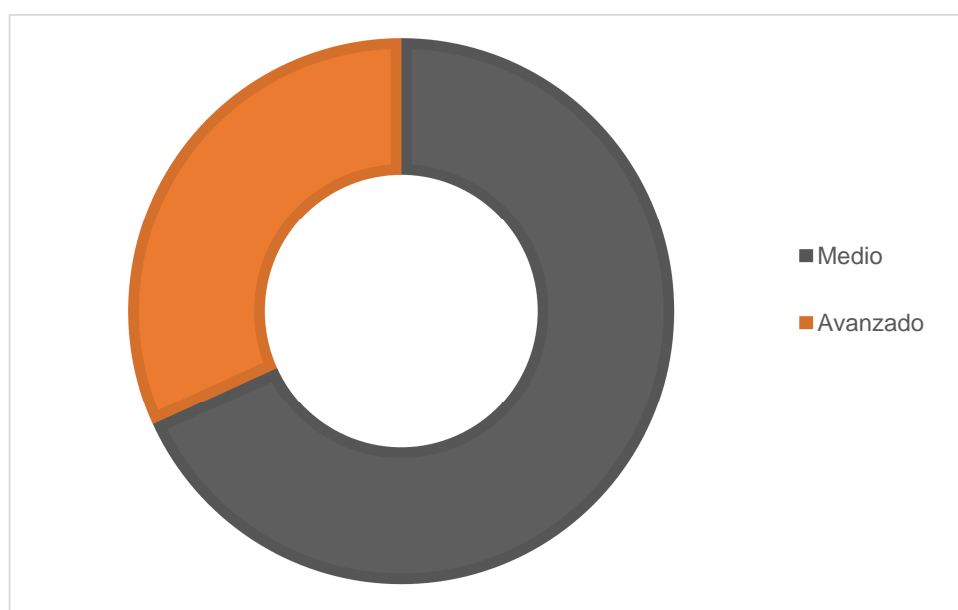


Gráfico 9. Nivel de ejecución instrumental

Análisis de la relación entre las palabras Fluir, música y Sentido: Una vez conocidas todas las respuestas de los sujetos se procedió a codificarlas al tratarse de una pregunta abierta. Las principales tendencias encontradas en esta muestra de sujetos ($n=22$), fue la siguiente:

Unidades de análisis:

- 1 = Música + Sentido (MS)
- 2 = Fluir + Música + Sentido (FMS)
- 3 = Expresividad (E)
- 4 = Disfrute (D)
- 5 = No sabe/No contesta (NN)

1 Música y Sentido: En esta unidad de análisis se agrupan aquellos que asociaron claramente a la música con el Sentido de la Vida, pero dejaron fuera el concepto de Fluir. Contiene fragmentos como por ejemplo: “La música ha sido fundamental para encontrarme conmigo mismo y hacer de mi día a día un camino lleno de vida”; “el sentido de mi vida es la música”, “la música ha sido siempre lo que ha marcado mi rumbo (...) está claro que le da direccionalidad y sentido a mi vida”; “sin música, mi vida perdería sentido”; “la música es lo central en mi vida”;

2 Fluir, Música y Sentido: En esta unidad de análisis se encuentran quienes de alguna manera pudieron asociar todas las palabras y conceptos en su propio discurso. Por ejemplo: “la música es un constante fluir de sentimientos y emociones, es lo que da mayor sentido a mi vida”; “la vida cobra sentido porque con la música puedo fluir”; “Con la música encuentro sentido a mi vida, puedo liberar mis sentimientos y emociones”; “a través de la música adopté un sentido en mi vida basado en el flujo de energías traducidas en emociones, pensamientos, con el fin de encontrarme”; “Fluir, música y Sentido de la vida tienen sentido si la música escapa de ser simples sonidos ordenados y se escabulle en la esencia humana”; “cuando se hace música uno se siente elevado, etéreo, en otro estado (...) ¡hace a uno sentirse vivo!”; “cuando agarro la flauta me siento conectada con eso, todo fluye, la vida sigue”.

3 Expresividad: Aquí se agrupan quienes sólo asociaron el quehacer musical con función catártica, donde pueden volcar sus sentimientos o usar la

música como vía de expresión de lo interno, más próximo a lo afectivo. Algunos ejemplos de esto son: “la música tiene un parecido con corrientes de agua, aire, emociones...”; “en ella encuentro un lugar de expresión para todas mis emociones y sentimientos”.

4 Disfrute: Esta unidad de análisis refleja quienes sólo asociaron la música con las emociones positivas y el placer que reportan, es decir, con la sensación de disfrute y deleite. Esto se ejemplifica en frases como: “si hay algo que se necesite para ser feliz con la música es disfrutar”; “si bien no es lo que me da sentido, es lo que carga mi vida de emoción, desafíos y planes a futuro”.

5 No sabe/No contesta: en esta unidad de análisis se agruparon aquellos que no contestaron, que evadieron la pregunta o que divagaron sin responder en definitiva acerca de una asociación personal y consciente sobre los conceptos propuestos. Por ejemplo, esto puede verse en fragmentos como: “No lo sé”; “no sé si hay relación para mí, yo no siento que fluyo con ella (...), no sé cuál es el sentido de mi vida (...), concluyo de vez en cuando que vivir no tiene sentido”; “comencé a ver el repertorio desde lo externo, por lo que resulta más sencillo direccionar y dejar fluir la música, a diferencia de leer las indicaciones”.

De estas unidades de análisis, se obtuvo que en promedio el 40,9% de los músicos asociaron los tres conceptos, mencionando que la música se vinculaba con el Fluir y el Sentido de la Vida, es decir con la unidad de análisis 2. En segundo lugar predominó la unidad de análisis 1 que expresa la asociación entre la música y el Sentido de la Vida con el 27,3%. El 13,6% pertenece a la unidad 5 No sabe/No contesta; y el resto a las unidades 3 y 4 con el 9,1% cada una. Por otra parte, se encontró una diferencia entre varones y mujeres respecto a las respuestas que proporcionaron, las cuales reflejan que la unidad de análisis 1 (Música + Sentido), unidad 2 (Fluir + Música + Sentido) y la unidad 4 (Disfrute) fueron considerablemente mayor en los varones que en las mujeres, especialmente la diferencia es notoria en la unidad 1 con casi un 37% de diferencia. En tanto las mujeres, obtuvieron resultados mayores en relación a los varones en la unidad 3 (Expresividad) y unidad 5 (No sabe/No contesta). Los extremos se observaron en que la unidad de análisis 3 (Expresividad) es totalmente nula en los varones con un 0% frente a un 18,1%

en las mujeres, y la unidad 4 (Disfrute) es totalmente nula en las mujeres con un 0% frente a un 18,1% en los varones.

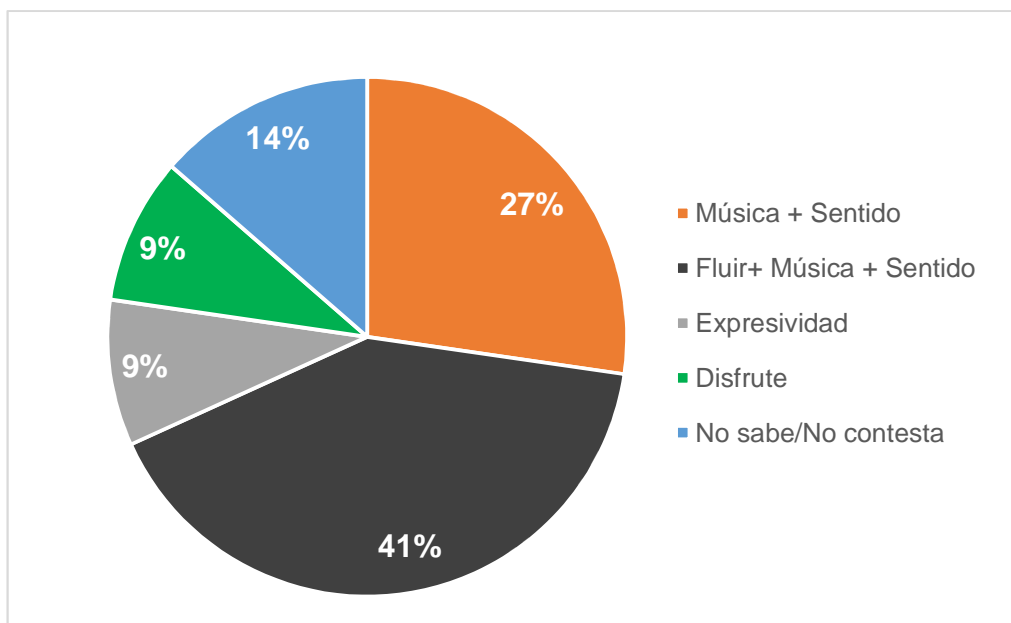


Gráfico 10. Asociación entre fluir, música y sentido

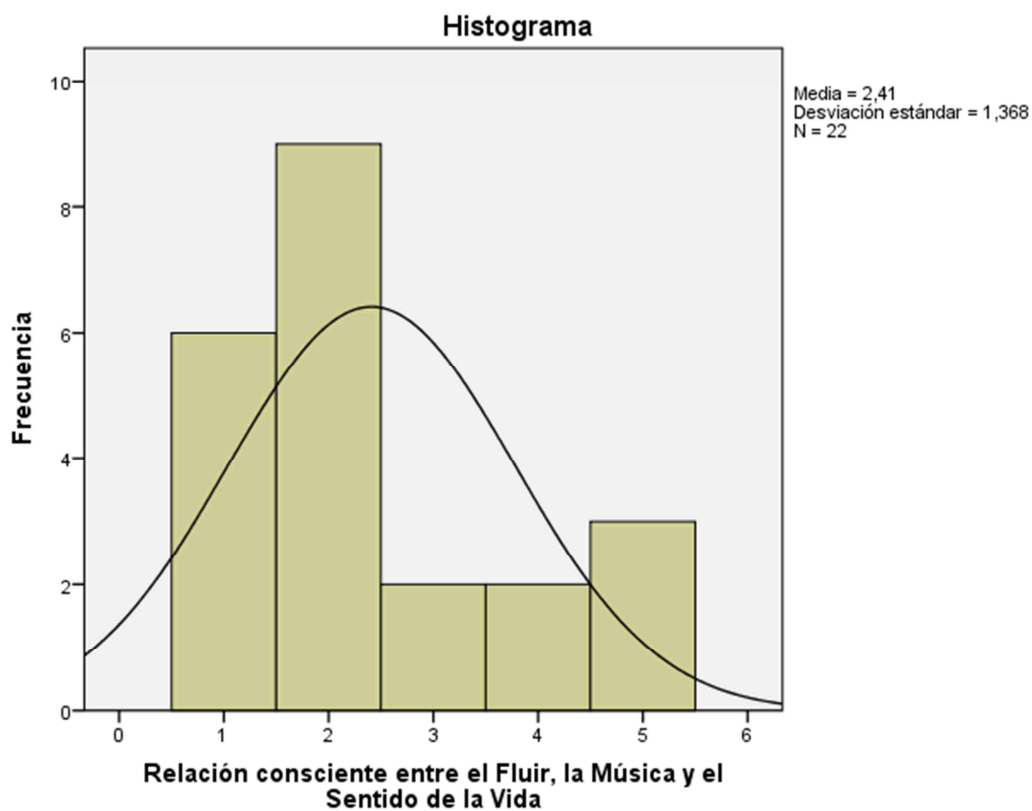


Gráfico 11. Histograma de la relación Fluir, música y Sentido

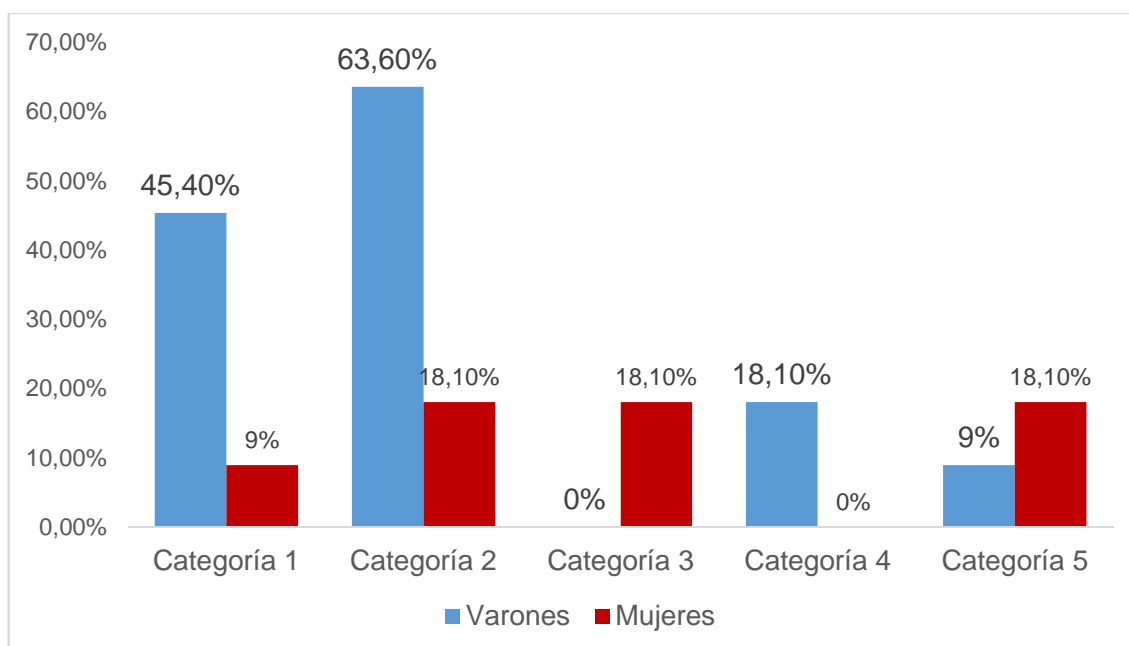


Gráfico 12. Comparación de género según las 5 categorías

2. CUESTIONARIO DE LA EXPERIENCIA ÓPTIMA

2.1 Codificación

¿Con quién estás, en general, cuando realizas esa actividad?

(1)= Solo, (2)= Acompañado

2.2 Análisis descriptivo

- **Parte I:**

Se administró el Cuestionario a la totalidad de la muestra ($n=22$), sin pérdida de datos. El reactivo nro. 1 que ejemplifica una Experiencia de Flow, “¿Te pasó alguna vez, cuando hacías alguna actividad que te gusta mucho, lo que se describe a continuación?”, queda sin efecto de respuesta ya que de lo

contrario no se podría completar el cuestionario y sólo sirvió a modo de ejemplo. El reactivo nro. 2 “¿con qué actividad te pasó esto?”, dio como resultado que los músicos les ocurre esto también con otro tipo de actividades, entre las cuales mencionaron: el estudio, la lectura, la actividad física, la cocina, realizar arte plástico, acampar, y actividades pasivas como escuchar música, dormir o meditar.

- **Parte 2:**

En esta parte, dado que carece de una medida de posición para calificar el nivel de Flow como Alto-Medio-Bajo, se obtuvo los puntajes brutos del factor 1 “Afecto y Cognición” (AC), y del factor 2 “Logro y Habilidad” (LH) y luego un índice general del Flow (FW). A partir de esto:

Factor 1 (AC): se obtuvo un promedio de puntaje bruto de 84 puntos. Entendiendo que el puntaje máximo que podía obtenerse en este factor es de 108 puntos, esto significa la presencia de un 77,7% de Afecto y Cognición en los sujetos de la muestra; con una desviación típica de $S=7,51$, es decir de dispersión o alejamiento en relación a la media. El puntaje mínimo obtenido fue de 72 puntos, y el puntaje máximo de 103 puntos.

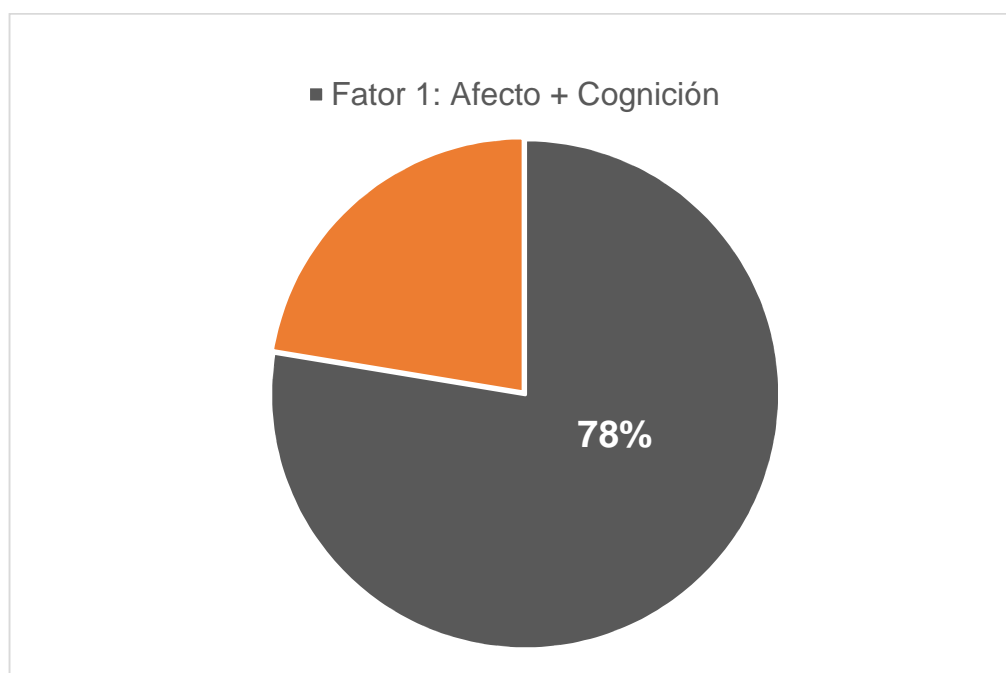


Gráfico 13. Presencia del factor 1 del Flow

Tabla 10 Estadísticas del factor 1 del Flow

		Puntaje Bruto
N	Válido	22
	Media	83,95
	Mediana	84,00
	Moda	80
	Desviación estándar	7,512
	Varianza	56,426
	Mínimo	72
	Máximo	103

Factor 2 (LH): se obtuvo un promedio de puntaje bruto de 37 puntos y entendiendo que el puntaje máximo que podía obtenerse en este factor es de 50 puntos, esto significa que en general se halló un 73,6% de equilibrio entre Logros y Habilidades en los sujetos de la muestra. La desviación típica fue de $S=3,54$, es decir que el factor 1 presenta dicho grado de dispersión o alejamiento en relación a la media. El puntaje mínimo obtenido fue de 28 puntos, y el puntaje máximo de 44 puntos.

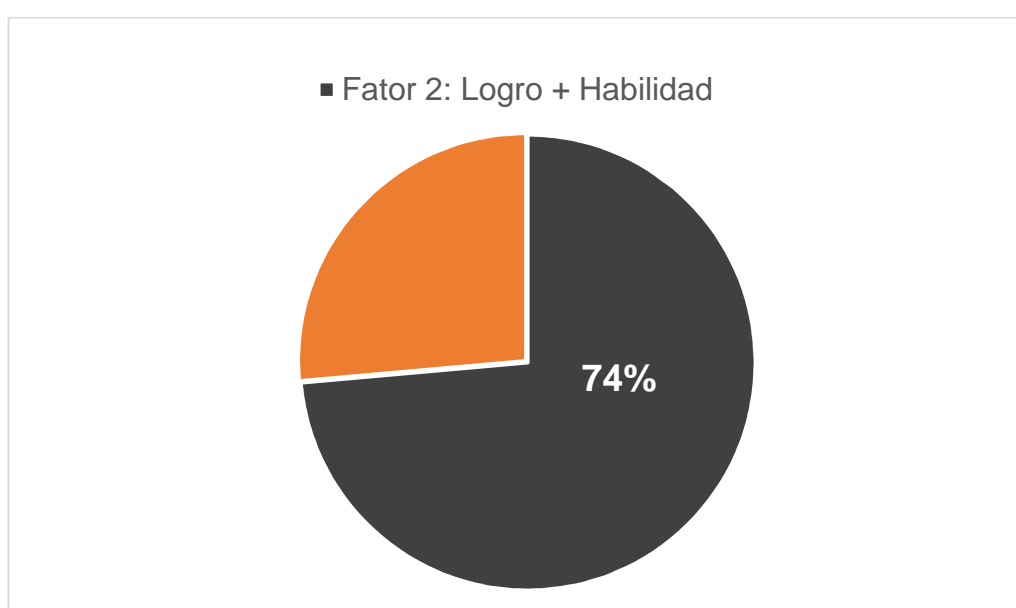


Gráfico 14. Presencia del factor 2 del Flow

Índice total del Flow

Del promedio de cada factor se calculó el índice total de Flow, donde PN es el puntaje obtenido por el sujeto y PT es el puntaje total posible de obtener:

$$\frac{(factor1)PN \div PT = promedio + (factor2)PN \div PT = promedio}{2}$$

Nota: PN= Puntaje que obtuvo el sujeto. PT = Máximo puntaje que se puede obtener en dicho factor. El máximo puntaje que puede obtenerse en el factor 1 (AC) es de 108 puntos, y en el factor 2 (LH), es de 50 puntos.

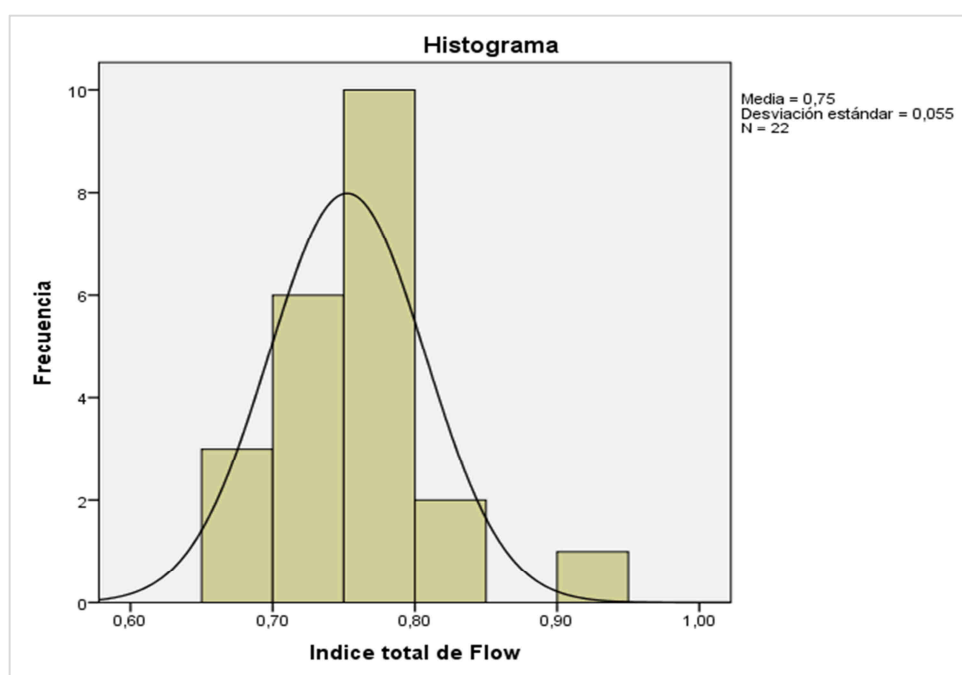
Tabla 11 Puntaje Bruto de factor 1 y 2 e Índice total de Flow

N	FLOW		ÍNDICE
	AC	LH	
1	85	37	0.76
2	79	36	0.72
3	103	44	0.91
4	96	37	0.81
5	86	38	0.77
6	90	36	0.77
7	87	38	0.78
8	88	40	0.80
9	83	33	0.71
10	84	40	0.78
11	80	33	0.70
12	85	28	0.67
13	91	36	0.78
14	72	34	0.67
15	78	36	0.72
16	72	38	0.71
17	73	39	0.72
18	81	31	0.68
19	80	40	0.77
20	80	40	0.77
21	90	36	0.77
22	84	40	0.78

Tabla 12 Estadísticas sobre el índice de Flow

N	Válido	22
	Media	.7523
	Mediana	.7700
	Moda	.77
	Desviación estándar	.05494
	Varianza	,003
	Asimetría	,775
	Rango	.24
	Mínimo	.67
	Máximo	.91

Según el análisis estadístico el índice de Flow mínimo obtenido en esta muestra ($n=22$) fue de 0.67% y un máximo de 0.91%, con un rango= 0.24%, mostrando poca dispersión de los datos. En promedio el índice de Flow fue del 0.75%, con la mayor frecuencia de un $Mo=0.77\%$. El 50% de los datos se posiciona por debajo de un índice de 0.77 y el otro 50% por encima de este valor. Los datos solo se desvían un $s=0.05\%$ de estos valores en general, es decir que el conjunto de datos no está muy disperso del promedio $X=0.75$.

**Gráfico 15.** Histograma del índice de Flow

El Flow en función al ámbito relacional: Según se encuentren los sujetos solos o acompañados en el momento de la realización de la tarea, esto puede influenciar en la experimentación del Flow. En el caso de esta muestra, como dato descriptivo de la misma, se entiende como “de qué manera los músicos experimentan el Flow” y se halló que en su mayoría, con un 59,1% estos sujetos experimentan Flow haciendo música de forma solitaria, a diferencia del resto, el 40,9% que siente experimentar Flow haciendo música en conjunto. Esto puede significar que en estas personas el Flow sucede cuando más introspectiva e individual es la tarea musical. Respecto al sexo, por ejemplo, son las mujeres las que tocando/cantando en soledad sienten experimentar Flow y en compañía son los hombres los que poseen más posibilidades de experimentar Flow.

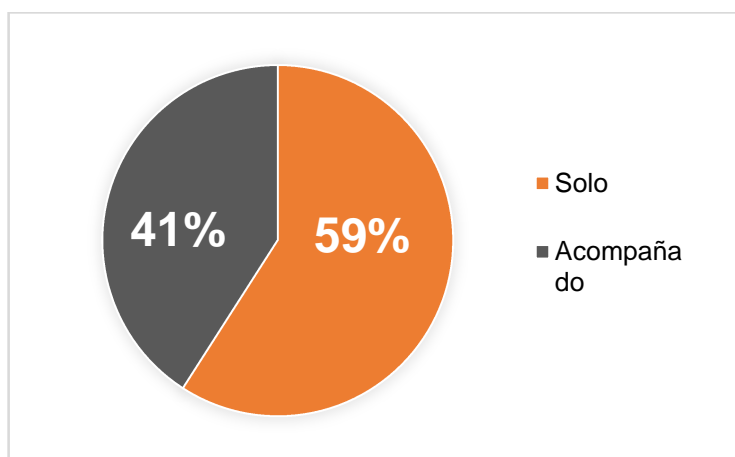


Gráfico 16. Flow según el ámbito relacional

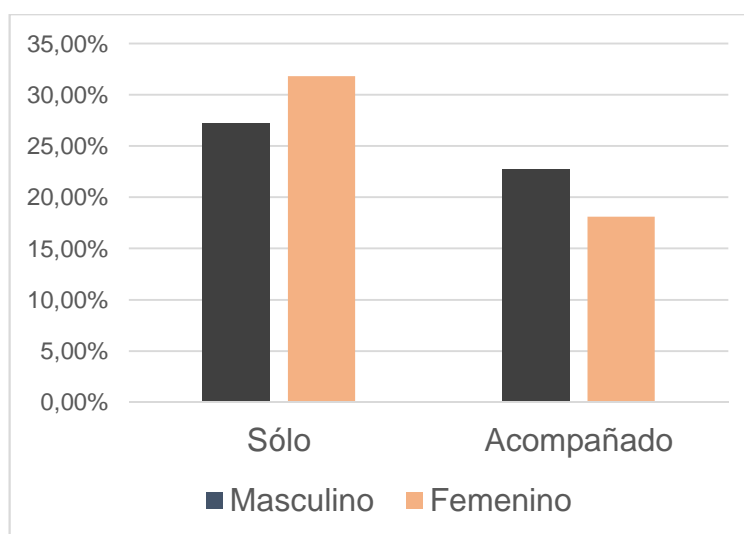


Gráfico 17. El modo de experimentar Flow según el sexo

3. LOGOTEST

3.1 Codificación

Realización Interior del Sentido (RIS)

(1)= Buena, (2)= Media, (3)= Mala

3.2 Análisis descriptivo de los datos obtenidos en el Logotest

Se administró el test y sus 3 partes a la totalidad de la muestra ($n=22$) y se obtuvo un puntaje total de cada sujeto (Ver Anexo), el cual corresponde a un Q1, Q2, Q3 o Q4. Se encontró una predominancia del 63,6% del Q2 y Q3, es decir de una RIS MEDIA ($f=14$); seguido de una RIS BUENA ($f=5$) del 22,7% y una RIS MALA ($f=3$) del 13,6%.

El promedio de RIS obtenida es de $X=2$, correspondiente a una RIS MEDIA (2), situándose el resto de la muestra por debajo y por encima de ella, entendido también como la actitud que con más frecuencia se reflejó en los resultados.

Tabla 13 Puntajes brutos del Logotest

N	Válido	22
	Media	1,91
	Mediana	2,00
	Moda	2

Nota: 1 = RIS buena, 2= RIS media, 3= RIS mala

Tabla 14 Puntaje bruto del Logotest

N	PUNTAJE TOTAL	RIS
1	10	BUENA (1)
2	19	MALA (3)
*3	10	BUENA (1)
4	11	MEDIA (2)
5	15	MEDIA (2)
6	7	BUENA(1)
7	7	BUENA (1)
8	12	MEDIA (2)
9	14	MEDIA (2)
10	11	MEDIA (2)
11	17	MEDIA (2)
12	16	MEDIA (2)
13	12	MEDIA (2)
14	21	MALA (3)
15	26	MALA (3)
16	12	MEDIA (2)
17	12	MEDIA (2)
18	13	MEDIA (2)
19	13	MEDIA (2)
20	16	MEDIA (2)
21	14	MEDIA (2)
22	8	BUENA (1)

Nota: Nota: 1 = RIS buena, 2= RIS media, 3= RIS mala

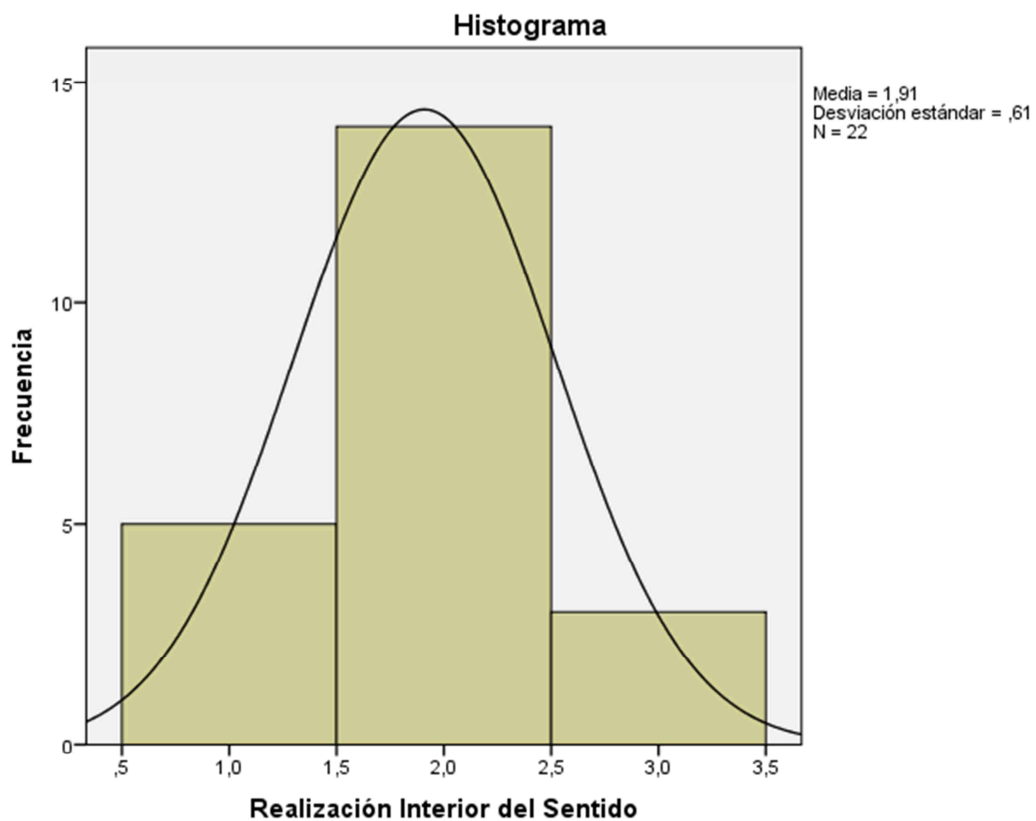


Gráfico 18. Histograma de frecuencias de RIS

Nota: 1= Buena, 2=Media, 3=Mala

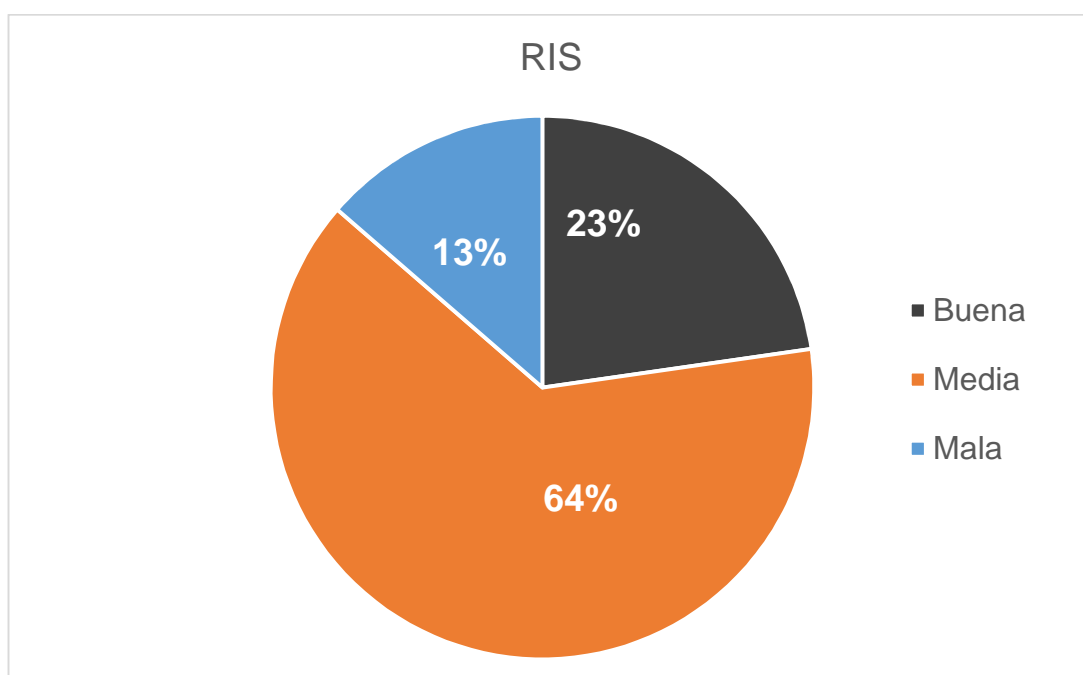


Gráfico 19. Porcentaje de RIS

Los puntajes brutos que luego se expresan en la medida de posición de Cuartiles, dieron como resultado que el puntaje mínimo obtenido fue de 7 puntos y el máximo de 26 puntos, con un rango=19 puntos de por medio. En este caso específico, a < puntaje, > RIS. El promedio fue de $X=13$ puntos, distribuyéndose el resto de la muestra por encima y debajo de este puntaje promedio, con una desviación de este puntaje de un 4,5% y un $Cv=32,91\%$ de variabilidad de la variable medida. El puntaje más frecuente obtenido fue 12 puntos, expresado en una medida de posición como Q2 y Q3 (RIS MEDIA).

Tabla 15. Estadísticas del puntaje bruto de la RIS

N	Válido	
		22
	Media	13,45
	Mediana	12,50
	Moda	12
	Desviación estándar	4,533
	Rango	19
	Mínimo	7
	Máximo	26
	Coficiente de variación	32,91

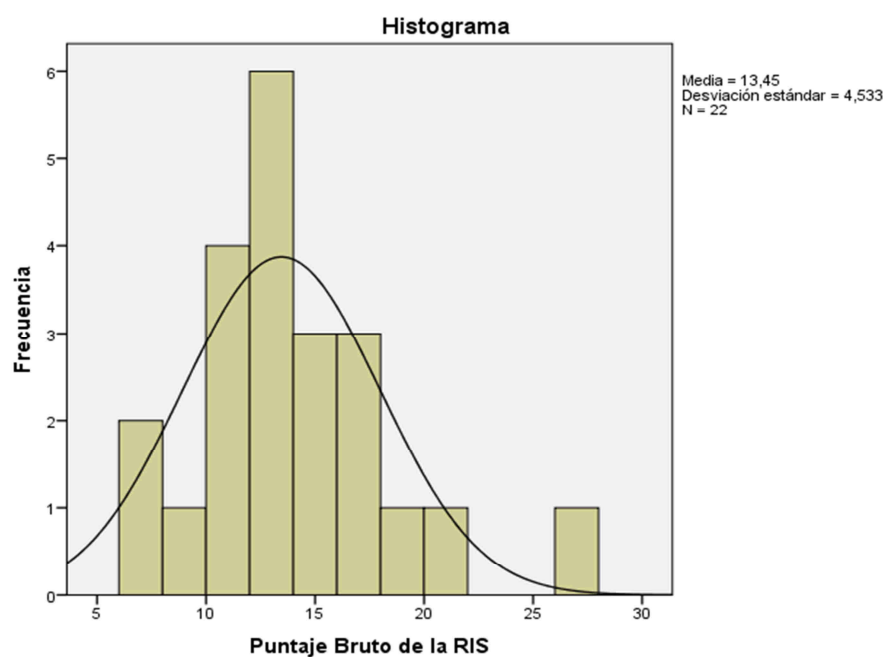


Gráfico 20. Histograma del puntaje bruto de la RIS

Correlación de Pearson

La relación lineal de las variables Flow y Sentido de la Vida se calculó mediante el Coeficiente de Correlación de Pearson (r) ingresando los datos en la matriz del software SPSS en español 23.0. La matriz se compuso de los puntajes brutos obtenidos en el factor 1 (AC) y factor 2 (LH) del Cuestionario de la Experiencia Optima, su índice total de Flow, y el puntaje bruto de la RIS obtenida en el Logotest. La fórmula aplicada fue la siguiente:

$$r_{xy} = \frac{\sum x_i y_i - n \bar{x} \bar{y}}{(n-1) s_x s_y} = \frac{n \sum x_i y_i - \sum x_i \sum y_i}{\sqrt{n \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2} \sqrt{n \sum y_i^2 - (\sum y_i)^2}}$$

Primero se correlacionó el factor 1 (AC) con la RIS, luego el factor 2 (LH) con la RIS y por último el índice total del Flow con la RIS. Los resultados fueron los siguientes:

- **Correlación entre AC y RIS:** el coeficiente de correlación de Pearson (r) arrojó una correlación significativa, con un valor $p = .023$ en el nivel 0,05 (bilateral), con dirección negativa y de una magnitud $r = -0.483$; por lo tanto existe en dirección inversa una relación lineal entre las variables, y una covarianza de un -18,4%.

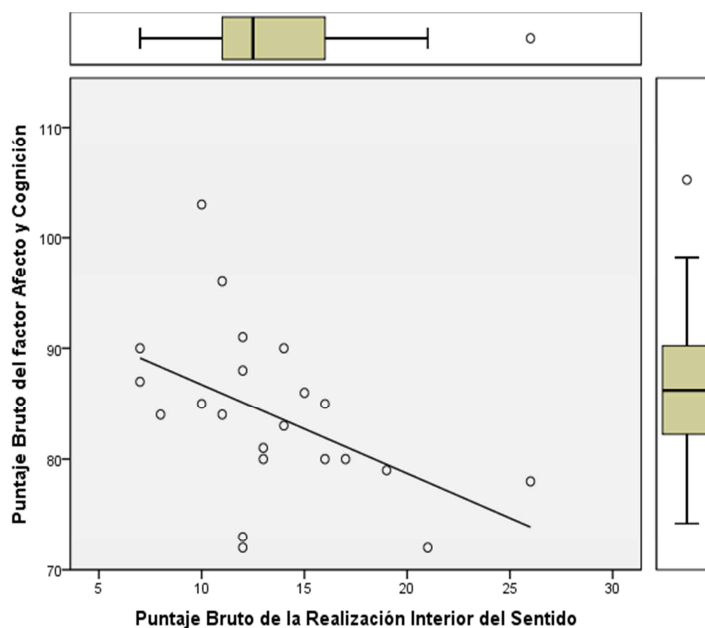


Gráfico 21. Diagrama de dispersión del PB de la RIS

- Correlación entre LH y RIS:** el coeficiente de correlación de Pearson (r) arrojó una correlación significativa, con un valor $p = .089$ en el nivel 0,05 (bilateral), con dirección negativa y de una magnitud $r = -0.371$; por lo tanto existe en dirección inversa una relación lineal entre las variables, y una covarianza de un -5,96%.

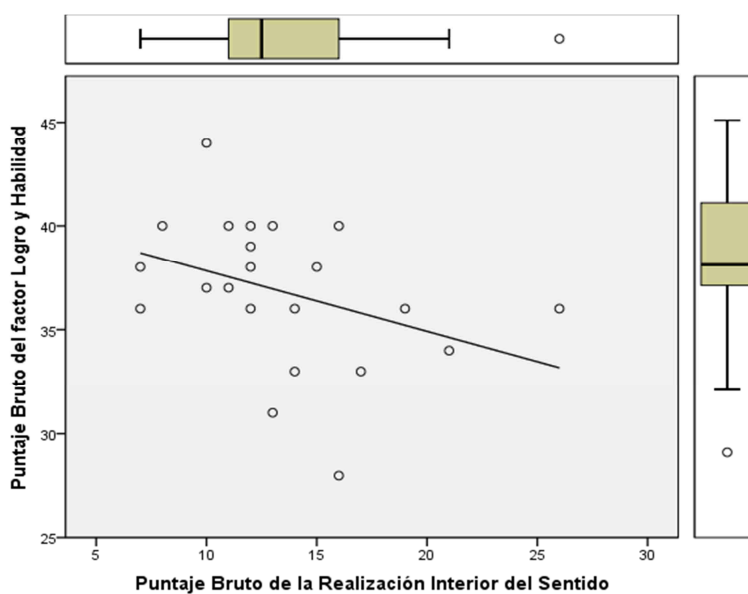


Gráfico 22. Diagrama de dispersión del Factor 1 del Flow

- **Correlación entre Índice de FW y PB de RIS:** el coeficiente de correlación de Pearson (r) arrojó una correlación significativa, con un valor $p = .012$ en el nivel 0,05 (bilateral), con dirección negativa y de una magnitud $r = -0.524$; por lo tanto existe en dirección inversa una relación lineal entre las variables, y una covarianza de un -0,13%.

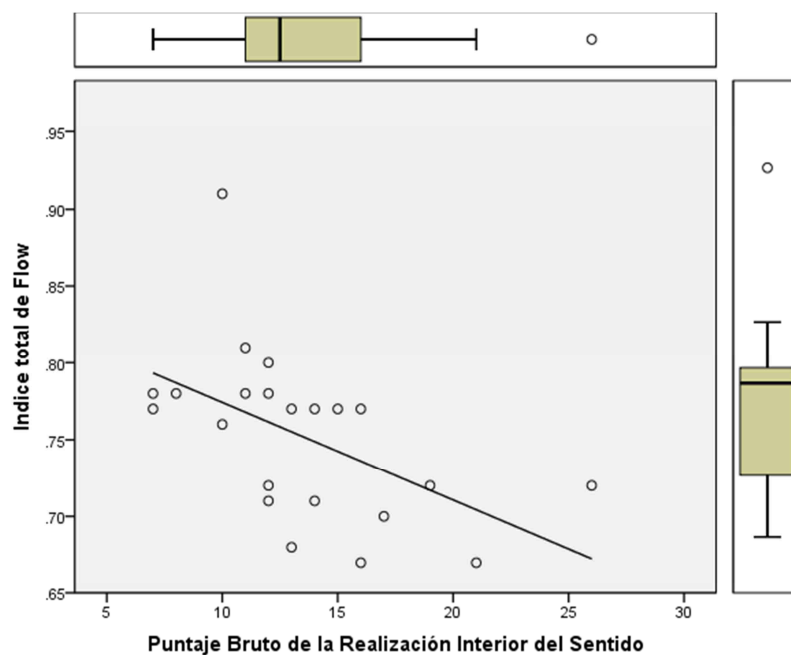


Gráfico 23. Relación entre Flow y RIS

Análisis comparativo de variables

El siguiente análisis se basa en una comparación de las variables sociodemográficas en base a la media o puntuación promedio, con respecto a las variables de Flow y Sentido de la Vida que profundiza amplia la descripción del presente estudio:

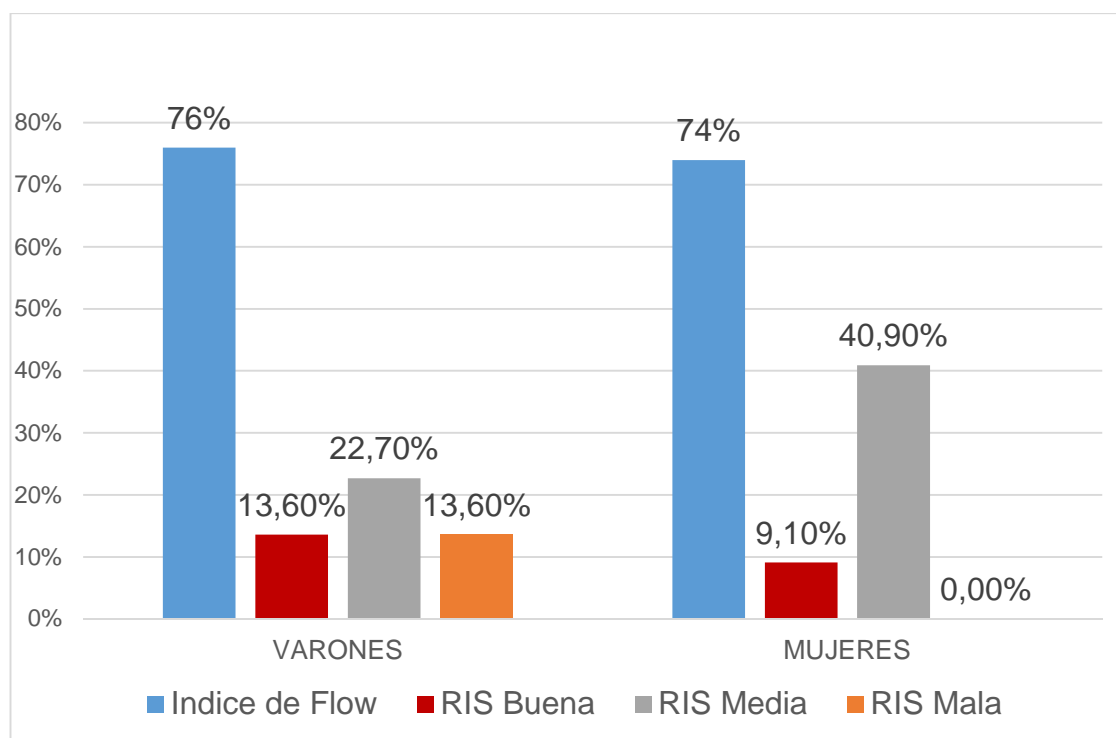


Gráfico 24. Comparación de género, del índice de Flow y la RIS

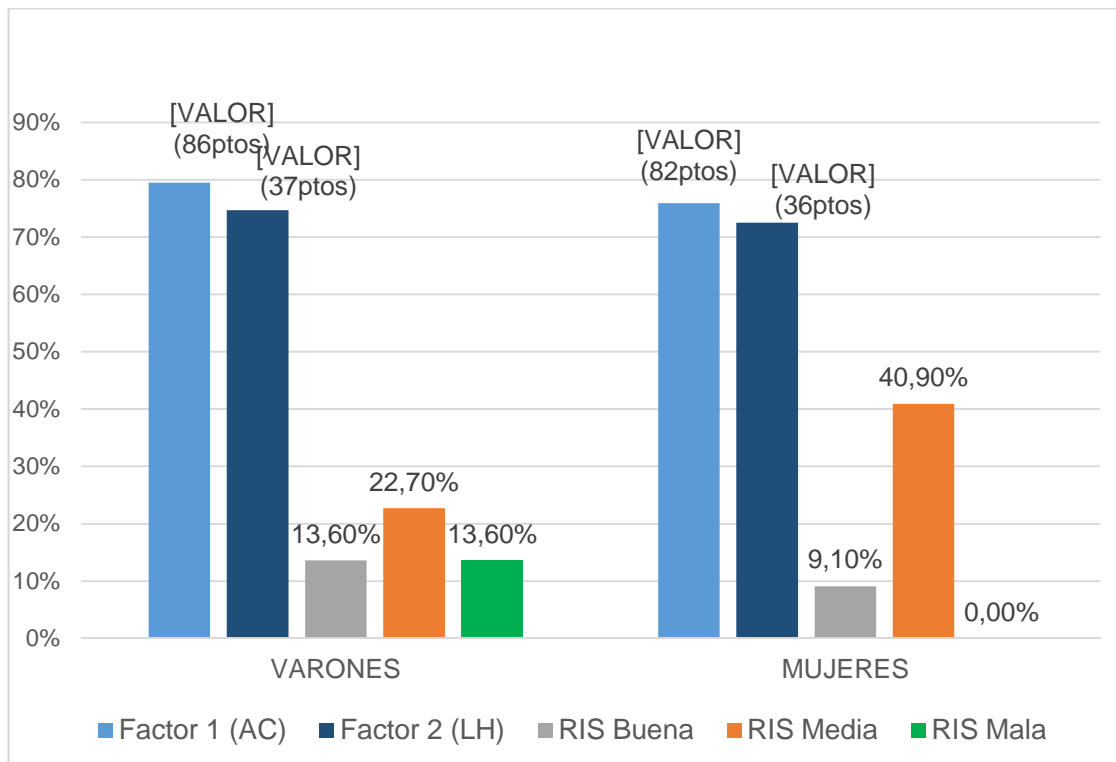


Gráfico 25. Comparación de factores del Flow y la RIS

RESULTADOS

1- Anamnesis

Los datos sociodemográficos obtenidos y las respuestas codificadas acerca de la relación entre las palabras Fluir, Sentido y Música, mostraron que la muestra ($n=22$) estuvo compuesta por igual cantidad de varones y mujeres por igual en un 50 y 50%, y que el rango de edades más predominante fue de 15 a 25 años, lo que en realidad quiere decir de 17 a 25 años, ya que ningún músico tenía 15 años de edad, y de ninguna manera las edades de 31 a 40 años fueron representativas de esta muestra, por ello puede decirse que los jóvenes son los que representan a la Fundación Musicarte. Respecto al Nivel de educación alcanzada por estos músicos, sin importar si sus estudios se encuentran finalizados, abandonados o en curso, predominan aquellos quienes recibieron educación Universitaria y le siguen aquellos que recibieron educación a nivel Terciario, de lo que se infiere que estos sujetos tienen un nivel de instrucción superior, y una mayor capacidad cognoscitiva que quienes sólo han recibido educación secundaria. Respecto al empleo del tiempo libre, es decir, mientras no hacen música en la Fundación Musicarte, realizan pocas actividades diferentes a la música, ya que la mayoría practica con su instrumento (o canta) las partituras que debe ensayar, o desempeña el rol de estudiante en la Escuela Superior de música de la Provincia o en la Licenciatura en Artes Musicales en la UCASAL, o de lo contrario es docente de música en otras instituciones o de manera particular en su domicilio o trabaja como músico independiente en bodas, cumpleaños, eventos culturales esporádicos, o emprendimientos personales. Sólo un 4,5% se dedica a otras actividades como por ejemplo trabajo en relación de dependencia o repostería; respecto a quienes no realizan ninguna actividad de ningún tipo, sólo 1 mencionó no dedicar su tiempo a ningún otra cosa. Cabe decir entonces que, prácticamente todos se dedican por entero a la música, y que esta es el eje central en sus tiempos. La ocupación predominante es la de “estudiante de música”.

Respecto al dato sociodemográfico acerca de con quienes conviven, se observó que menos de la mitad tiene una familia prototipo en la que padre, madre y hermanos conviven bajo el mismo techo. El resto presenta una situación familiar diferente, de convivencia hasta con familia secundaria, o sólo con los hijos, en pareja o solos, siendo en segunda instancia lo más frecuente que vivan con ambos padres. Esto puede significar una cierta inestabilidad de concentración para estudiar música en el hogar, así como también denota la complejidad emocional que pueda llegar a sentir.

Respecto al "estado civil", con frecuencia negaron sostener alguna relación amorosa con alguien, por lo que ante la evidencia empírica se contradecía y se tuvo que repetir la pregunta a más de uno, por lo que resultó que a diferencia de "nadie", casi un 30% estaba en pareja con compañeros músicos, y casi el 60% restante estaba realmente soltero. Se observó un cierto tabú respecto de este ítem. En cuanto a los instrumentos que ejecutan, estos pueden dividirse en 4 grandes categorías: Voz, instrumentos de viento, cuerda pulsada y cuerda frotada; como ya se mencionó anteriormente, la voz es considerada un instrumento y dentro de ella se dividen las diferentes voces para las mujeres, soprano y contralto y para los varones tenor, barítono y bajo, siendo predominantes en esta muestra las sopranos y los tenores. Los instrumentos más ejecutados por los músicos de esta muestra fueron el Violín y en segundo lugar el Piano, pero en primer lugar se destacaron los cantantes. Se observó que estos músicos estudian, y ejecutan sus respectivos instrumentos o voces frecuentemente desde hace casi 10 años atrás y a los que dedicaron esta disciplina de manera continua sin interrupciones o periodos de tiempo inactivos. De esto se deduce que en general, todos tienen un hábito formado junto a su instrumento y prácticamente un estilo o ritmo de vida junto a ellos. Se trata de sujetos dedicados y disciplinados, que repiten constantemente el mecanismo de ensayo y error hasta conseguir las metas propuestas, y capaces de sostener proyectos en el tiempo. Por ello también, el nivel instrumental en el que se encuentran es Medio y Avanzado, a pesar de que la mayoría se calificó en un nivel medio de destrezas con su instrumento (el 68,2%), el 31,8% tiene un nivel avanzado.

Respecto al último ítem de la anamnesis que explora la relación consciente que los músicos establecen entre los conceptos Fluir, música y

Sentido de la Vida, los resultados obtenidos mostraron que el 40,9% estableció una asociación entre los mismos de forma natural; el 27,3% no pudo incluir en esta asociación el concepto de “Fluir” pero sin embargo sí incluyó el de “Sentido”. Extrañamente el 13,6% evadió realizar esta asociación bajo la falta de conocimiento al respecto o con divagaciones. El resto, (representados con el 9,1% por unidad de análisis), simplemente no relacionó conscientemente a la música con el concepto de Fluir y de Sentido de la Vida, sino que basó su explicación en el “disfrute” que la música les reporta o cómo colma sus vidas de una sensación placentera que los deleita, y también explicitaron sentir que la música funciona como un medio de expresión para los sentimientos, emociones y pensamientos, cumpliendo también una función casi catártica, lo que por supuesto no se relaciona directamente con los conceptos propuestos para relacionar. Sin embargo se sabe que el disfrute es un componente del Flow, por lo que puede ser considerado como una laxa relación entre la música y el Fluir. Cabe expresar entonces que, esta relación consciente sin tests de por medio, resultó satisfactoria; por otra parte, se encontró una gran diferencia entre varones y mujeres respecto a estas categorías de la variable género, ya que al parecer los varones sienten una conexión más fuerte entre el quehacer musical y el Sentido de la Vida, así como también sienten que la música es una experiencia en la que pueden fluir y esto da sentido a sus vidas, y que además son conscientes de cuánto disfrutaban hacerlo, sin embargo demostraron ser conscientemente nulos respecto a la expresión de sentimientos, emociones y pensamientos en la actividad musical. Las mujeres en cambio, no son muy conscientes de todo esto y quizás no les ocurra realmente esta conexión en su experiencia diaria con la música, sin embargo, aparentan dominar una mayor capacidad de “expresividad”, es decir de poder expresar mediante la música sus sentimientos, emociones y pensamientos, así como también tomarla desde una función catártica; sin embargo, sus respuestas indicaron también un bloqueo mayor que en los varones con respecto a la asociación de los conceptos consignados, y mostraron también no ser muy conscientes de que a través de la música pueden disfrutar y sentir plenitud.

2- Cuestionario de la Experiencia Óptima

Se pudo observar que quizá experimenten Flow también con otras actividades de la vida, entre las cuales mencionaron actividades que se relacionan con lo artístico e intelectual, la cocina, el campo, así como también aquellas actividades en las que ponen en funcionamiento el cuerpo, y otras que son totalmente pasivas como dormir y meditar. Más bien todas actividades individuales e introspectivas, que requieren soledad para llevarlas a cabo. Se puede decir también que, se tratan de actividades poco estructuradas según Mesurado (2009), a diferencia de la actividad musical que es una tarea estructurada.

Según los puntajes brutos, indican que existe un alto grado de presencia de ambos factores en esta muestra de músicos, un 78% de presencia del factor de Afecto y Cognición y en menor medida un 74% de presencia del factor Logro y Habilidad. Esto significa sin duda que los componentes afectivos y cognitivos ponderan en este grupo de músicos, a su vez esto quiere decir que son capaces de entrar en un estado especial de concentración, disfrutar la tarea musical y sentir cómo el tiempo desaparece mientras realizan dicha tarea. En cambio, en menor medida son capaces de equilibrar totalmente el desafío que requiere el quehacer musical y hacerle frente con las habilidades y destrezas que requiere el instrumento y partitura que leen y ejecutan, es decir, la sensación de seguridad de tener un logro en cada meta propuesta es menor a la afectividad e intelectualidad que ponen a disposición de la tarea musical. Sin embargo, esto que experimentan en general, se traduce en un índice total de Flow bastante elevado, faltándoles casi un 23% para alcanzar lo máximo de lo máximo capaz de ser medido por este instrumento, por lo tanto, como ya se mencionó, entendiendo que el índice posible de Flow varía de 0 a 1, estos sujetos en general representan un índice significativo de flujo.

El Cuestionario precisa también si los sujetos experimentan Flow realizando actividades en soledad o en compañía de otros. En este caso solo a modo descriptivo se constató que más de la mitad de los músicos experimentan el Flow haciendo música de forma solitaria que en grupo, quizás porque se concentran más mientras estudian alguna partitura en casa o

simplemente pueden jugar con su instrumento o tocar lo que les plazca sin seguir a otros. Sin embargo se observó que para fluir en la música las mujeres suelen ser más solitarias que los varones quienes fluyen más haciéndolo en grupo. Esto deja al descubierto una cuestión de mayor independencia e introspección en la mujer, a diferencia del hombre que siente quizás que fluye en situaciones musicales de camaradería, sin abstraerse en el detalle y disfrutando lo global de esa situación como si estuvieran realizando una tarea de equipo.

Por otra parte, el índice total de Flow es mayor en los varones que en las mujeres, lo que quiere decir que son ellos quienes experimentan con más caudal el flujo, quienes más se evaden del tiempo mientras tocan, quienes más se desconectan cuando tocan o cantan, y por ende quienes más disfrutan esta experiencia. Sin embargo la diferencia no es mucha, ya que ellas no se quedan atrás por tan sólo unos 4 puntos de diferencia.

3- Logotest

De la administración de las 3 partes de este test, los resultados obtenidos denotaron que el 64% de los músicos se posicionan en el Q2 y Q3, lo que se interpreta como una Realización Interior del Sentido (RIS) MEDIA. El resto se posicionó en un Q1 RIS BUENA (23%) y sólo unos pocos en una Q4 (D9+D10) RIS MALA (14%). Esto quiere decir que la mayoría tiene un Sentido de la Vida promedio, ni muy bueno ni muy malo. La interpretación de estos resultados es la siguiente:

RIS BUENA: La Realización Interior del Sentido va de Buena a muy Buena. Consideran que su vida y su actividad tienen sentido, y de esa experiencia del sentido obtienen satisfacción y fuerzas espirituales. No existe peligro de que considere que su vida ha dejado de tener valor, ni peligro en que fracase o se quite la vida. Supone que aún en las situaciones adversas afrontará las circunstancias conservando la firmeza y la seguridad.

RIS MEDIA: La Realización Interior del Sentido no es ni muy buena ni muy mala, por lo tanto no están ni asegurados ni expuestos respecto a la existencia. Poseen estabilidad psíquica, pero en caso de vivir situaciones adversas no es seguro que esa estabilidad se mantenga, ya que eventualmente podría vacilar. Las posibilidades de que la persona tome una actitud de vida positiva o negativa están “abiertas”.

RIS MALA: La Realización Interior del Sentido es cuestionable o no se logró. Todavía no han encontrado el “para qué” de su existencia. Si en la búsqueda de sentido fracasan, pueden desembocar en una crisis vital con graves consecuencias psíquicas y psicosomáticas ya que a menos sentido vital, mayor gravedad de síntomas.

Por lo tanto, en general, es posible que estos músicos tengan cierto nivel de bienestar personal, un potencial para autorrealizarse, capacidad de tener una actividad ocupacional, de amar a otros, de socializar, de vivenciar o experimentar situaciones nuevas o interesarse por otras áreas de la vida, de tener convicciones, de estar al servicio de la comunidad o de otros y quizás plantarse con una actitud positiva de vida ante situaciones adversas. Esto es visto como una posibilidad, ya que se encuentran en un punto medio que puede resultar positivo o negativo en el camino de su vida dependiendo de las circunstancias y no de la fuerza interior de su persona. Así como esto es posible, también es posible que desarrollen tendencias agresivas, regresivas o mecanismos de sobrecompensación, o de huida; sin embargo poseen la apertura para conectarse con el Sentido a la Vida día a día, con bajas posibilidades de caer en el vacío existencial. Son personas que en general tienen una afirmación para con la vida, lo que quiere decir que, tienen un Sentido de la Vida, pero este no es seguro sino lábil.

En cuanto a las diferencias de género encontradas, son las mujeres quienes obtuvieron un menor puntaje, es decir, que en general cuentan con un logro interior del Sentido medio, un 18% más que los varones, y no contemplan un logro interior del Sentido malo, ya que obtuvieron un 0% en esto; y en cuanto al logro interior del Sentido “muy bueno”, están posicionadas por debajo de los varones, contando solo con un 9%. Ellos en cambio, resultaron tener un logro interior del sentido malo en un 14%, superando ampliamente en este

aspecto negativo a las mujeres; y en cuanto al logro interior del Sentido medio es notoriamente inferior a las mujeres, pero se destacan en tener un logro interior del Sentido muy bueno en un 5% más que las mujeres; es decir que mostraron oscilar entre las tres medidas de posición mala-media-buena. Las mujeres en cambio tendieron solo hacia lo positivo: un logro interior del Sentido medio y un logro interior del Sentido bueno.

4- Correlación de Pearson

La correlación entre el índice de Flow arrojado por el Cuestionario de la Experiencia Óptima y el Puntaje Bruto del Logotest, fue significativa indicando que sí existe relación entre las variables, ya que se obtuvo un valor $\alpha < .05$. Esta relación es de un 52% en sentido inverso o negativo, es decir que a mayor índice de Flow menor PB de RIS, lo que verdaderamente quiere decir es que, a mayor índice de Flow, mayor es la Realización Interior del Sentido, a razón de que el puntaje del Logotest es inverso (cuanto más se acerque al 0 mayor es el Sentido de la Vida).

Respecto a la fuerza de esta relación entre las variables, no es significativamente fuerte, sin embargo el coeficiente determinó una relación lineal, inversa, negativa, y moderada, lo que quiere decir que existe cierto grado de relación entre variables, y que cuando el índice de FW aumenta, el PB de la RIS disminuye, y ambas variables están implicadas en un 13%.

$$r = -0.554$$

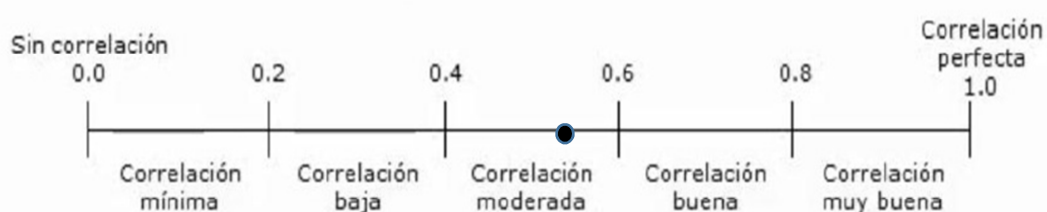


Figura 16. Correlación de Pearson

Nota: Tomada de Salazar López (2016)

Para una mayor descripción, se exploró también la correlación de los dos factores del Flow con el puntaje bruto del Logotest, ante lo que se llegó a los siguientes resultados:

- 1) Existe una correlación significativa, entre el factor 1 (dimensión de Afecto y Cognición) y la Realización Interior del Sentido (RIS) con una coimplicancia del 18%.
- 2) Existe una correlación significativa, entre el factor 2 (dimensión de Logro y Habilidad) y la Realización Interior del Sentido (RIS) con una coimplicancia del 6%.

Esto quiere decir que el grado de relación que el Flow tiene con la Realización Interior del Sentido se debe en mayor parte a la dimensión de lo afectivo y cognitivo.

CONCLUSIÓN

El objetivo general de esta tesis fue conocer el grado de relación entre el Flow y la Realización Interior del Sentido en los músicos de la Fundación Musicarte.

En primer lugar, para responder a este objetivo, se buscó determinar el índice de Flow en los músicos, explorando sus dos dimensiones a través del Cuestionario de la Experiencia óptima (Flow) de Mesurado (2009); y también determinar el Sentido de la Vida mediante la RIS obtenida en el Logotest de Lukas (1996). En segundo lugar, se examinó el grado de relación entre las variables Flow y RIS estadísticamente mediante la Correlación de Pearson y sólo con afán de obtener una mayor profundidad se exploró la relación de estas variables mediante una pregunta abierta acerca de la relación consciente que los sujetos pudieron establecer entre los significados de Fluir y Sentido de la Vida en relación a lo que hacen. En tercer lugar, para contextualizar las variables de Flow y Sentido de la Vida en esta muestra, se describieron variables sociodemográficas para caracterizar a dichos sujetos y llegar a conclusiones más descriptivas tal como lo indica el alcance de este estudio.

Por último, respondiendo a las preguntas de investigación ¿en la práctica musical, estas personas experimentan Flow y tienen un Sentido de la Vida?, ¿existe relación entre estas variables? ¿Cómo es dicha relación en los músicos de la Fundación Musicarte?, y ¿podrá el Flow hacer que los músicos se conecten con el Sentido de la Vida?, se puede concluir lo siguiente:

Gracias a los instrumentos utilizados y a los resultados obtenidos, se comprobó que estos músicos, sí experimentan Flow y sí poseen un Sentido de la Vida, expresados ambos en diferentes niveles, según cada sujeto, por lo tanto fue posible su medición a la totalidad de la muestra sin pérdida de datos. Se piensa que probablemente la presencia del Flow se deba más a las características de la tarea que realizan como músicos que a la capacidad de experimentar Flow que puedan poseer cada uno, es decir, que se deba más a la cualidad de la tarea musical que a las características personales de cada sujeto; teniendo en cuenta esta reflexión desde lo que plantea Lewis (1996) en

Mesurado (2009) respecto a que las actividades estructuradas dan vía para fluir con más libertad que las actividades desestructuradas, porque presentan metas concretas, producen un grado de desafío que permite a la persona ajustar o calibrar sus capacidades y presentan ciertos mecanismos de Feedback intrínsecos que impide las distracciones. Estas características, descritas por Lewis como condiciones externas propiciadoras de Flow, se encuentran presentes en la actividad musical, ya que posee reglas implícitas, lectura de partituras y técnicas preestablecidas que activan la cognición, la afectividad, las habilidades musicales y la percepción de logro del músico.

Con lo que respecta al Sentido de la Vida de cada músico, pudo captarse una aproximación gracias al Logotest, entendiendo que el Sentido de la Vida es cambiante minuto a minuto, y teniendo en cuenta que este no puede ser comprendido totalmente porque es un misterio, por lo tanto sólo puede tenerse una vaga idea a través del test y reflejar una aproximación de lo que realmente sería el Sentido de la Vida para cada músico, según el nivel de Realización Interior del Sentido (RIS) que el test dio como resultado a cada sujeto en el preciso momento de la administración. Por lo tanto, en su mayoría, los músicos de esta muestra sí tienen una RIS MEDIA, que refleja que son personas que reconocen tener un propósito en la vida; sin embargo no todos mostraron esta actitud de Sentido ya que una minoría del sexo masculino reveló un logro interior del sentido muy malo, lo que significa que en dicho momento sus vidas no reconocieron tener un sentido, a pesar de tener Flow y de hacer música. Esto quiere decir que, todos los músicos experimentan Flow, pero no todos sienten tener un sentido de la vida; tal como lo expresa uno de ellos: "(...) no sé cuál es el sentido de la vida, no sé cuál es el sentido de mi vida, y no sé, si ese sentido es la música para mí (...), concluyo de vez en cuando que vivir no tiene sentido" (M., 20 años, cellista)

Acerca de si existe relación entre las variables Flow y Sentido de la Vida (explorado y expresado como RIS) en estos músicos, la respuesta es sí, están vinculadas ya que a mayor índice de Flow, mayor es la RIS, y viceversa. Esto se verificó mediante la correlación entre el índice de Flow arrojado por el Cuestionario de la Experiencia Óptima y el Puntaje Bruto del Logotest, la cual fue significativa con un valor de $\alpha < .05$, e indicó un coeficiente de correlación

$r = -0.554$, es decir, una relación entre ambas variables de un 52%. Su sentido negativo refiere que a mayor índice de Flow, menor puntaje bruto de RIS, lo que verdaderamente significa que, a mayor índice de Flow, mayor es la Realización Interior del Sentido, a razón de que el puntaje del Logotest es inverso (cuanto más se acerque al 0 mayor es el Sentido de la Vida). Respecto a la fuerza de esta relación entre las variables, no es significativamente fuerte, sin embargo el coeficiente determinó una relación lineal, inversa, negativa, moderada, y una relación en la que ambas variables están implicadas en un 13%.

$$r = -0.554$$

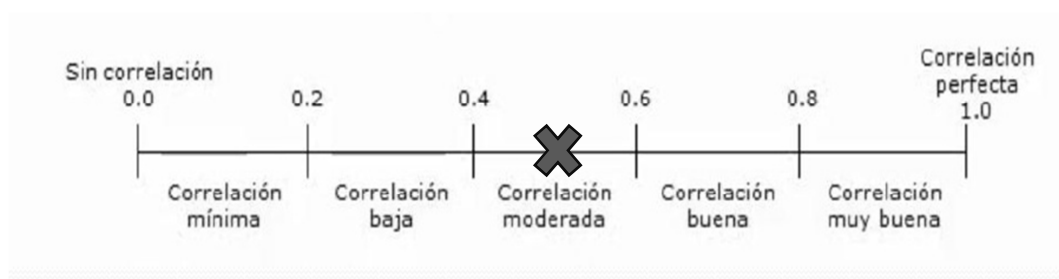


Figura 17. Correlación de Pearson obtenida en este estudio

Nota: Elaboración propia tomando a Sánchez López (2016)

Esta relación lineal y moderada ocurre, según el contexto de esta muestra, tanto en hombres como en mujeres, en especial en aquellos músicos que son cantantes y violinistas que tienen entre 17 a 25 años, que han alcanzado un nivel Universitario de estudios, que en sus tiempos libres de la orquesta estudian partituras o practican con sus instrumentos, viven con los padres y hermanos, son solteros, y tienen una antigüedad de ejecución musical de 5 a 10 años, encontrándose en un nivel de destrezas promedio. El Flow suele ocurrirles generalmente cuando tocan o cantan de forma solitaria; son las mujeres quienes suelen vivenciarlo más en soledad, siendo los varones quienes lo experimentan con más frecuencia en compañía de otros. En promedio, el índice de Flow que alcanzan es del 0.75% entendiendo a este en un rango de 0 a 1, por lo tanto es significativo. Y la Realización interior del Sentido que presentan en promedio es de una RIS MEDIA, es decir normal y promedio.



Figura 18. Índice del Flow en los músicos de FM

Nota: Elaboración propia

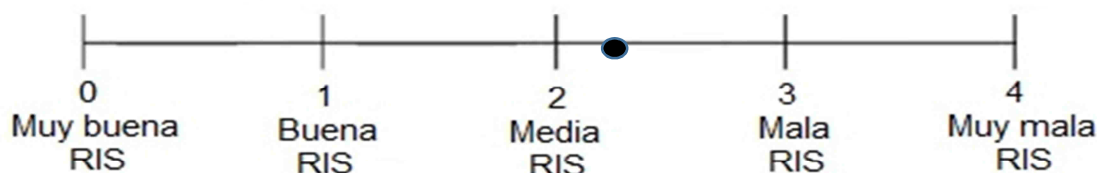


Figura 19. Continuo del Sentido de los músicos de FM

Nota: Elaboración propia tomando a Lukas (1996)

Al pensar en la hipótesis de investigación (Hi), la cual suponía que “el Flow y el Sentido de la Vida están relacionados”, a merced de la correlación de Pearson (r) que arrojó un valor p que corresponde a un nivel de significancia menor $\alpha \leq 0.05$, se rechaza la hipótesis nula (H_0) que expresa que “el Flow no se encuentra vinculado al Sentido de la Vida”. Se acepta pensar entonces que las variables están relacionadas, pero no se ha determinado exactamente si se cumple la hipótesis de investigación (Hi) o la hipótesis alternativa (H_a), es decir, no se sabe con certeza si “a mayores niveles de Flow, mayor es el Sentido de la Vida” o si “A mayores niveles de Sentido de la Vida, hay mayor Flow”. Sin embargo, gracias al análisis de los párrafos escritos por los sujetos, las observaciones y la propia experiencia como músico, inclina las conclusiones hacia la idea de que en la actividad musical, el Flow, es una huella de sentido y conecta al hombre con sus tres dimensiones, desde lo positivo de la experiencia, dando significado a la vida, al vincular al hombre con la dimensión trascendente, aquello que es casi inexplicable, que provoca

“ex–istir” como diría Frankl (salir de uno mismo y trascender de lo psicofísico). Se cree entonces que en el estado de Flow, estos músicos actualizan valores de creación y experiencia, es decir se conectan con los universales del sentido, y además, el cantar o tocar melodías da posibilidades de ejercer las facultades espirituales de la voluntad, la libertad y por ende la responsabilidad de “ser”, “haciendo”.

Esto último refleja la idea de Frankl cuando menciona que la existencia espiritual, el yo “en sí mismo”, es solamente ejecutable, “existiendo” en la acción como “realidad de ejecución” (Frankl, 1994), por lo tanto, mientras tocan o cantan, no solo ejecutan sonidos sino su propia existencia, funcionando entonces el Flow, como el ámbito en el que se dan las manifestaciones del espíritu, hacia adentro, hacia fuera, hacia el mundo, con los otros y con sí mismos, intentando responder a las preguntas que le propone la vida. Esto se ejemplifica en los fragmentos tomados de algunos músicos: “(...) al momento de tocar, puedo sentir liberación” (F. 19 años, violinista); “(...)a través de la música, fluyen energías diferentes para intervenir en mi realización personal (...) y finalmente encontrarme” (L. 17 años, violinista); “(...) el fluir, la música y el sentido de la vida tienen sentido si la música escapa de ser simples sonidos ordenados y se escabulle en estadios dentro de la esencia humana (...) La música llena todo mi yo a plenitud y genera una búsqueda de significados dentro de la existencia. La música lo tiene todo en su esencia” (O. 22 años, guitarrista); “(...) uno se siente elevado, etéreo, en otro estado (...), cantar da sentido a la vida porque lo hace a uno sentirse ¡vivo! (L. 29 años, soprano); “La música ha sido fundamental para encontrarme conmigo mismo y hacer de mi día a día un camino más liviano, más fluido y lleno de vida” (E. 20 años, tenor); “(...) me entrego con la música que expresa como soy en el fluir de la vida. Así la –vida- cobra sentido” (R. 39 años, flautista y soprano).

De acuerdo a esas manifestaciones, el fluir en este arte, es concebido como una “virtud” o “destreza” para realizar algo a través de la conciencia como órgano de sentido y el amor; es concebido como una fuente de motivación o tensión para alcanzar el sentido (voluntad de sentido) y es una manifestación del inconsciente espiritual. Es entonces el Flow “realidad de ejecución” en el “aquí y ahora” como experiencia positiva que permite al músico desplegar su

espiritualidad, autorrealizarse, dando respuestas al interrogante de la vida desde ese lugar, desde esa experiencia afectiva y cognitiva llena de desafíos que es el Flow.

Entonces, si imaginamos que el espíritu es ejecutable a través del músico en estado de Flow, ya no "Ve y no puede ser visto, oye y no puede ser oído, piensa y no puede ser pensado" como diría Frankl, sino, ahora él... "ve y puede ser visto, oye y puede ser oído, fluye y puede ser expresado".

SUGERENCIAS

La vida musical debería estar fundamentada en la dimensión espiritual, contemplar los aspectos positivos del ser humano, y también ser considerada como una posible respuesta ante el interrogante de la vida, de la existencia de un ser humano, mucho más en esta época donde la sociedad atraviesa un profundo vacío existencial. Aprovechando la bondad de este arte, que no tiene idioma ni religión ni una única cultura implícita y es un lenguaje universal que puede servir para direccionar la vida, acompañar, ser fuente de propósitos, rehabilitar, prevenir y promover la salud psíquica, así como también para desarrollar potencialidades, abriendo al hombre hacia lo espiritual y dando posibilidades también para desarrollar una vida positiva en cuanto a calidad de vida, bienestar, felicidad, y autorrealización.

Se sugiere que se realicen otros estudios sobre el tema, con más profundidad y con otros alcances, para ampliar la información tomando una muestra representativa de la población y/o aplicar los instrumentos a otra muestra que no sea de músicos para comparar los resultados en diferentes áreas de la vida humana u otras artes.

Pues entonces, esta investigación aspira a que con otras investigaciones futuras se determine estadísticamente y representativamente si “el Fluir en la música confiere sentido a la vida”. Mientras tanto, con este minúsculo aporte sugiere se piense que hacer música actualiza valores de creación y coadyuva a la autotrascendencia de hombre en favor de su desarrollo positivo como persona; es decir, se concibe a la música desde un Paradigma Salutogénico, desde un rol preventivo, en tanto vocación o empleo del tiempo libre, y no así desde un Paradigma Patogénico, donde solo se concebiría a la música como paliativo, auxiliar de problemáticas, en calidad de psicohigiene y rehabilitación para diferentes patologías, adicciones, o marginalidad social.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Almeida, A. Z (2011). Por uma visão de música como Performance [Por una visión de la música como Performance]. *OPUS, revista Eletrônica da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-graduação em Música (ANPPOM)*, 17(2), 63-76. Recuperado de: <http://www.anppom.com.br/revista/index.php/opus/article/view/201/181>
- Betés de Toro, M. (2000). Fundamentos musicales. En Pilego de Andrés, V. (Ed). *Fundamentos de Musicoterapia*. (1ªed). (229-244). Madrid: Ediciones Morata, S.L.
- Bordignon, N. A. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*. 2(2), 50-63. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=69520210>
- Calero, A. & Injoque-Ricle, I. (2013). Laboratorio de Evaluación Psicológica y Educativa Propiedades psicométricas del Inventario Breve de Experiencias Óptimas (Flow). *Evaluar*, 13 (2013), 40-55. Recuperado de: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar/article/download/6796/7876>
- Camacho, C., Arias, D., Castiblanco, A. y Riveros, M. (2011). Revisión teórica conceptual de Flow, medición y áreas de aplicación. *Cuadernos hispanoamericanos de psicología*, 11(1), 48-63. Recuperado de: https://issuu.com/universidadelbosque/docs/vol11_1
- Castro Solano, A. (2010). *Fundamentos de Psicología Positiva*. (1ªed). Buenos Aires: Paidós.

Crego, A. (2017, noviembre 21). De: El puzle de la felicidad y el sentido de la vida [Artículo de Blog]. Recuperado de: <http://www.investigacionyciencia.es/blogs/psicologia-y-neurociencia/52/posts/el-puzle-de-la-felicidad-y-el-sentido-de-la-vida15077>

Crego, A. (2017). *Cruce entre las dimensiones del sentido y la felicidad de Huta* [Figura]. Recuperado de: <http://www.investigacionyciencia.es/blogs/psicologiayneurociencia/52/posts/el-puzle-de-la-felicidad-y-el-sentido-de-lvida15077>

Crego, A. (2017). *Cuatro categorías del éxito de Wong* [Figura]. Recuperado de: <http://www.investigacionyciencia.es/blogs/psicologiayneurociencia/52/posts/el-puzle-de-la-felicidad-y-el-sentido-de-lvida15077>

Csikszentmihalyi, M. (1975). *Modelo del canal de Flow* [Figura]. En Raimundi, 2016.

Csikszentmihalyi (2003). *Tipos de experiencia en función de la relación entre habilidades y retos* [Figura]. En Castro Solano, 2010.

Csikszentmihalyi, M. (2007). *Aprender a fluir*. (5ª ed.) Barcelona: Kairós.

Everitt, C. (2016). *The Meaning of Music*. [El significado en la música]. (Tesis de Posgrado). Recuperado de: <https://es.slideshare.net/CiaranEveritt/music-logotherapythesisfinal?qid=f3be9877-ff8a-4b83b43c3b9fa9540cf9&v=&b=&fromsearch=1>

Frankl, V. E. (1983). *El Hombre Doliente: Fundamentos Antropológicos de la Psicoterapia* (2ªed). Buenos Aires: Herder.

Frankl, V. E. (1984). *Logoterapia y análisis existencial*. (2ªed). Buenos Aires: Herder.

Frankl, V. E. (1994). *La presencia ignorada de Dios*. (9ªed). Barcelona: Herder.

Frankl, V. E. (2008). *Ontología dimensional* [Figura]. Recuperado de: <http://www.logoterapiaperu.org/logoterapia.html>

Fundación Musicarte (2018). *Logotipo Fundación Musicarte* [Figura]. Recuperado de: <https://www.facebook.com/MusicarteSalta/photos/a.437793638756.24082.166997573756/10154484243628757/?type=1&theater>

Galicía Moyeda, I. X. (2007). Aspectos implicados en el talento y la práctica de un instrumento musical. *Revista intercontinental de Psicología y Educación*. 9(2), 49-68. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/toc.oa?id=802&numero=7785>

González, L. (2002). Simposio: Técnicas proyectivas de marco teórico fenomenológico existencial. *En 6º Congreso Nacional de Psicodiagnóstico y 13º Jornadas Nacionales de A.D.E.I.P.* (2-5). Córdoba, Argentina: Asociación Argentina de Estudio e Investigación en Psicodiagnóstico.

González Zúñiga Godoy, C. (2004). La psicología positiva: un cambio en nuestro enfoque patológico clásico. *Liberabit. Revista de Psicología*, 2004(10), 82-88. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68601009>

Gottfried, A. E. (2016). Adaptación argentina del PIL test (Test del Sentido de la Vida) de Crumbaugh y Maholick. *Revista de psicología*, 12(23). Recuperado de: <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/revistas/adaptacion-argentina-pil-test.pdf>

Guberman, M., Pérez Soto, E. (2005). *Diccionario de Logoterapia*. (1ª ed). Buenos Aires: Lumen Humanitas.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2006). *Metodología de la investigación* (4ª ed). México: Mc'Graw Hill.

Lemos de Ciuffardi, V. N. (2000). Rasgos de personalidad asociados con la ejecución de determinados instrumentos musicales. *Interdisciplinaria*. 17(1), 1-20. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18011327001>

Ley N° 6063 (1983). *Ley de la profesión del psicólogo*. Recuperado de: <http://psicologossalta.com.ar/wp-content/uploads/2011/11/ley-6063.pdf>

Ley N° 23.277 (1999). *Código de Ética de la Federación de Psicólogos de la República Argentina*. Recuperado de: <http://psicologossalta.com.ar/wp-content/uploads/2011/11/ley-6063.pdf>

López de la Llave, A., Pérez-Llantada, M. C. (2006). La motivación y las emociones. En *Psicología para Intérpretes Artísticos*. (1ªed). *Estrategias para la mejora técnica, artística y personal*. Madrid: Editorial Thomson.

Lukas, E. (1996). *LOGO-TEST. Test para la medición de la "realización interior del sentido" y de la "frustración existencial"*. Buenos Aires: Editorial Almagesto.

Lukas E. (1996). *Realización del Sentido* [Figura]. Recuperado de: <http://lalogoterapia.com/el-logo-test/>

Lukas E. (1996). *Realización Interior del Sentido en comparación de la población total* [Tabla]. En *LOGO-TEST: Test para la medición de la "realización interior del sentido" y de la "frustración existencial"*.

Mariñelarena Dondena, L. (2016). Recepción de la Psicología Positiva en la Argentina: un estudio socio-bibliométrico de artículos de revistas científicas. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento* 8(1), 27-42. Recuperado de: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/racc/article/view/12666/Dondena4>

Martínez Ortiz, E. (2003). Breve Sistematización de la Logoterapia. *Logoterapia, una alternativa ante la frustración existencial y las adicciones*. (2ªed). Bogotá: Colectivo aquí y ahora.

Mesurado, B. (2008). Validez factorial y fiabilidad del cuestionario de Experiencia Óptima (Flow) para niños y adolescentes. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación (RIDEP)*, 1(25), 159-158. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/4596/459645445009.pdf>

- Mesurado, B. (2009a). Actividad estructurada vs. actividad desestructurada, realizadas en solitario vs. en compañía de otros y la experiencia óptima. *Anales de Psicología*, 25(2), 308-315. Recuperado de: <http://revistas.um.es/analesps/article/view/87711>
- Mesurado, B. (2009b). Comparación de tres modelos teóricos explicativos del constructo experiencia óptima o Flow. *Interdisciplinaria*, 26(1), 121-137. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18011862006>
- 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(1), 39-52. Recuperado de: <https://www.academia.edu/10962030>
- Mesurado, B. (2013). Cuestionario de la Experiencia Óptima. En *Familias latinas y jóvenes: Un compendio de herramientas de evaluación* (114-118). Washington: Organización Panamericana de la Salud. Recuperado de: www.bit.ly/manualdemedicion
- Mishlove, J. (Productor) & Bloch, A. (Director). (2010, Agosto 20). *Mihály Csíkszentmihályi: Flow, Creativity & the Evolving Self* [Flujo, creatividad y la evolución de uno mismo] [DVD]. California: Thinking Allowed. Recuperado de: <https://youtu.be/7dSzKnf5WWg>
- Morán Martínez, M. C. (2009). Psicología y Música: inteligencia musical y desarrollo estético. *Revista Digital Universitaria*. 10(11), 113. Recuperado de: <http://www.revista.unam.mx/vol.10/num11/art73/int73.htm>

- Oro, O. R. (1993). Tercera Parte: La personalidad desde una perspectiva integral. *Persona y personalidad, distintos enfoques a partir de una visión en conjunto* (2ª ed). (273-343). Buenos Aires: Fundación Argentina de Logoterapia "Viktor E. Frankl":
- Ortiz Brugués, A. (2009). *Music Performance Anxiety: A Review of the Literature*. [Ansiedad en el rendimiento musical: una revisión de la literatura]. (Tesis de doctorado). Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/29758326_Music_performance_anxiety_a_review_of_the_literature
- Pena, M. (2013). *El significado de la vida en pacientes en tratamiento psicológico*. (Tesis de Grado). Recuperado de: <https://dspace.palermo.edu:8443/dspace/handle/10226/943>
- Piazza, A. (2011). *La experiencia óptima o Flow en personas que practican danza. Una mirada desde la psicología positiva*. (Tesis de grado). Recuperado de: <http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/178>
- Raimundi, M. J. (2016). *Experiencias Óptimas en el deporte adolescente de alto rendimiento: Influencia de las fortalezas y el contexto familiar*. (Tesis de doctorado). Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10915/56703>
- Rodríguez Palacios, R. (2013). Dirección de coro: la ciencia, la técnica, el arte, las costumbres. España: Junta de Andalucía. Consejería de cultura y deporte. Recuperado de: <http://www.centrodedocumentacionmusicaldeandalucia.es/opencms/pubcaciones/2013/direccion-de-coro>
- Salazar López (2016). *Correlación de Pearson* [Figura]. Recuperada de: <https://www.ingenieriaindustrialonline.com/que-esingenier%C3%Ada-industrial/>

Seligman, M. (2003). *Elementos de la vida placentera* [Figura]. En Castro Solano, 2010.

Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad* (1°ed). Barcelona: Ediciones B.,S.A.

Seligman, M. (2003). *Perfil de las personas felices* [Figura]. En Castro Solano, 2010.

Siegmeister, E. (1987). *Música y Sociedad*. (2°ed). México: Siglo Veintiuno Editores. Recuperado de:
<http://ada.evergreen.edu/~arunc/texts.old/sieg/sieg.pdf>

Silva Contreras (2007). *Miedo escénico en músicos académicos de Caracas. Una aproximación psicosocial desde el análisis del discurso*. (Tesis de Licenciatura). Recuperado de:
<http://www.musicaenclave.com/trabajosdegradopdf/tesislaurasilva.pdf>

Scholes, P. A. (1984). La Interpretación. En *Diccionario Oxford de la Música* (785). México: Editorial Sudamericana & Editorial Hermes.

Spitzer, J. & Zaslav, N., (2001). Orchestra [Orquesta]. In *Grove Music Online*. Recuperado de:
<https://doi.org/10.1093/gmo/9781561592630.article.20402>

Stein, Hanns. (2000). El arte de cantar: su dimensión cultural y pedagógica. *Revista musical chilena*, 54(194), 41-48. Recuperado de:
<https://dx.doi.org/10.4067/S0716-27902000019400005>

Willems, E. (2011). *Las Bases Psicológicas de la Educación Musical* (1ªed).
Barcelona: Paidós educador.

ANEXOS

1- MODELO DE NOTA DIRIGIDA A LA FUNDACIÓN

Salta, 18 de Septiembre de 2017

A la Directora de la
FUNDACIÓN MUSICARTE
Prof. RITA CORCES
S/D

La que suscribe, María Sol Rebolledo Pastore, DNI 34.066.400, tiene el agrado de dirigirse a Ud., a fin de solicitar autorización para realizar la investigación: *“El Flow y el Sentido de la Vida en músicos”*, para Tesis de grado en Psicología, de la Universidad Católica de Salta. Dicha investigación consiste en la administración de dos test psicométricos y entrevistas a cada músico, bajo el debido Consentimiento Informado.

Sin otro particular y a la espera de una respuesta favorable, me despido con atenta consideración y respeto.

María Sol Rebolledo Pastore

DNI: 34.066.400

(Nota adjunta en impresión)

2- MODELO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

UNIVERSIDAD CATOLICA DE SALTA
FACULTAD DE ARTES Y CIENCIAS - CARERA DE PSICOLOGIA
TRABAJO INTEGRADOR FINAL

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Con el fin de llevar a cabo el Trabajo Integrador Final de la Carrera de Lic. En Psicología de la Universidad Católica de Salta (requisito que deberá cumplir el alumno para obtener el título de Licenciado), es que se desarrollará la siguiente investigación titulada: "El Flow y el Sentido de la Vida en Músicos".

A tal fin se le solicita su asentimiento para participar en ella, por lo que se solicitará su colaboración en la administración de las pruebas "Logotest" y "Cuestionario de la Experiencia Óptima" para registrar el Sentido de la Vida y el Flow. Se le informa que este procedimiento es de carácter gratuito y que la decisión de participar es voluntaria y usted puede o no aceptarla, a la vez que puede interrumpir su participación en el momento que lo decida.

Al finalizar la investigación se le brindará a usted una información oral sobre los resultados devenidos del mismo.

Toda la información del estudio será confidencial y anónima. Las filmaciones y grabaciones, si las hubiere, serán revisadas únicamente por la tesista para su posterior análisis.

AL FIRMAR ESTE CONSENTIMIENTO INFORMADO UD. ESTÁ ACEPTANDO PARTICIPAR DE INVESTIGACIÓN, AUTORIZADA POR LA UNIVERSIDAD CATOLICA DE SALTA Y LA CARRERA DE PSICOLOGIA, SI TIENE ALGUNA DUDA SOBRE LO QUE LE HA EXPLICADO LA TESISTA, ANTES DE FIRMAR SEPA QUE PUEDE CONSULTAR A: CARRERA DE PSICOLOGIA, AL 0387-4268552, DE LUNES A VIERNES DE 10 A 13HS Y DE 15 A 18 HS.

LOS PROFESIONALES RESPONSABLES DE LA PRESENTE PRACTICA SON LOS LICENCIADOS OSVALDO R. GARCIA LOPEZ, SILVIA GONZALEZ Y LUCIA PADILLA.

Yo _____ habiendo sido informado y entendiendo los objetivos y características del estudio, acepto a participar del mismo, responder las preguntas que la tesista me realice a lo largo de la investigación, participar de las pruebas mencionadas y que durante el proceso se realicen grabaciones, filmaciones y se toman fotografías para su posterior análisis.

Firma: -----

Aclaración -----

Documento N°----- Fecha:-----

3- CUESTIONARIO A PRESIDENTE DE MUSICARTE

Para la construcción del Marco Teórico se llevó a cabo el siguiente cuestionario, el cual fue completado por el Presidente y Director de la Fundación:

1- ¿Qué tipo de organización es la Fundación Musicarte?

La Fundación MUSICARTE es un organismo independiente sin fines de lucro que trabaja con el objetivo de crear nuevos espacios de crecimiento artístico-musical, para alumnos avanzados en todos los instrumentos y cantantes, integrando diversos grupos de Música de Cámara y Orquesta de Cámara, en todos los géneros compositivos. Fundación MUSICARTE otorga capacitaciones para alumnos becarios luego de previa audición, dicha beca de duración de dos años. Musicarte ofrece un camino diferente en la concepción de la formación artística contemporánea, en el ámbito Orquestal y de Música de Cámara, mediante la apertura de conciencia centrada en las realidades de los músicos y en la valoración del vínculo humano, potenciando ideas creativas, abriendo la crítica de los contextos de la vida concibiendo las obras musicales como emergentes culturales.

2- ¿Cuándo fue creada?

Musicarte fue creada en la Ciudad de Salta, Argentina, el 20 de Agosto del 2.013.

3- ¿De quién surgió la idea?

La idea surge de la Profesora Rita Corces (Flautista y Soprano)

4- ¿Qué fue lo que motivó su creación?

Motiva la creación de Musicarte la necesidad de tener un espacio de educación y formación musical integral en las diversas necesidades de docentes y alumnos que precisan para la proyección artística y laboral no siendo contenidos en el sistema educativo actual en el Terciarios de Arte o Universidades. Por ello, surge el desafío de crear y de abrir diferentes escenarios de valoración y comprensión de estimulación y afectos, no pensados en el existismo y mercantilismo, sino, en un encuentro humano de solidaridad con y a partir del "Otro" hacia la evolución del conocimiento y desarrollo de las potencialidades.

5- ¿Cómo fueron sus comienzos y evolución?

Al principio se hizo la convocatoria personalizada de docentes y alumnos para iniciar el proyecto Musicarte. La misma tuvo muy buena repercusión. Se pudo trabajar con colegas integrantes de la Orquesta Sinfónica y Maestros de otras entidades educativas musicales. En el transcurso de los años se van modificando los integrantes (alumnos y docentes) que por diversos motivos se retiran pero han dejado una marca sustancial en los diversos momentos de aprendizajes y con experiencias enriquecedoras en cada concierto. Consideramos un crecimiento cuantitativo y cualitativo verdaderamente notable en los dos últimos años vividos, desde los procesos musicales y técnicos hasta los vínculos de unión y esfuerzos conjuntos.

6- ¿Cuál es el objetivo que persigue?

Nuestra meta es la valoración y resurgimiento de las capacidades musicales de Jóvenes Músicos que integran la Fundación, experimentando diferentes desafíos tanto para los docentes como los becarios, quienes podrán disfrutar de los "procesos" del abordaje de estudios mediante la integración teórica-práctica, dinámica y abierta, desarrollando la intuición, creatividad y destreza técnica, donde el aprendizaje es una unidad de conciencia con toda la vida aportando miradas críticas y democráticas.

7- ¿Qué actividades se realizan y en dónde?

Clases de instrumentos, reuniones de administración - gestión: sede de Musicarte domicilio Los Horneros 4661, Barrio Bancario. Ensayos, clases, seminarios, estudios grupales y conciertos : Secretaría de Extensión Universitaria Centro Cultural Holver Martínez Borelli (Alvarado 551) ; Salón Victoria del Teatro Provincial (Zuviría 70); Centro Cultural América (Mitre 23); Casa de la Cultura (Caseros 460), Museos Arias Rengel (Florida 20), Casa Hernández (Florida 90), Bellas Artes (Belgrano y Sarmiento), Casa Güemes (España 730). Las actividades son muy diversas: Clases de instrumento (técnica), Clases de agrupaciones de Música de Cámara, Seminarios de Estudios de Análisis e interpretación del repertorio, Clases de cuidados de salud corporal, Clases de Estética e Historia del Arte.

8- ¿Cuántas personas forman parte actualmente?

En la actualidad contamos con: el Consejo de Administración integrado por Presidente, Secretario y Tesorero, un equipo de personal Docente de cuatro Profesores, un grupo de 24 alumnos becarios estables y dieciocho nuevos ingresantes 2018.

9- ¿Qué significa ser Becario en la Fundación?

Ser becario significa haber aceptado las Normativas de trabajo y estudios que Musicarte propone y asumir el compromiso del mismo: • Completar el tiempo de beca acordado de tres años. Una vez cumplido el periodo de beca, el becario podrá renovarlo. El becario puede retirarse de la beca con debida notificación al Consejo de Administración de la Fundación. • Recibir gratuitamente y participar activamente en capacitaciones de clases grupales tales como conciertos, Música de Cámara, Seminarios, Orquesta de Cámara.

- Comprometerse con el estudio particular de las obras propuestas antes de los ensayos.
- Plantear al profesor encargados dudas, conflictos o situaciones referidas a su actividad musical dentro de la Fundación. • El becario no puede suspender un ensayo, modificar repertorio, cambiar horarios de ensayos, etc. sin consultar al profesor a cargo. • Colaborar en las actividades conjuntas inherentes a la fundación (reuniones, entrevistas, notas a diarios - radio o tv, repartición de programas, ventas de entradas, entre otras) • Proponer ideas, proyectos respecto a repertorio, arreglos musicales y lugares de actuación, para ser realizados con miembros de la Fundación durante el periodo de beca. Todas las propuestas deberán ser presentadas al Consejo de Administración y Plantel Docente para evaluar su viabilidad.
- Cuidar los bienes materiales y espacios físicos de la Fundación. • Cuidar los bienes materiales en caso de su prestación, uso y devolución, en términos establecidos en contrato de prestación. • El becario será informado con un mes de anticipación (como mínimo) sobre la participación en conciertos, ya sea como músico o ayudante de organización de montaje de eventos, capacitaciones, ensayos, seminarios, etc.

10- ¿Hay relación con otras instituciones o profesionales?

Se ha trabajado intensivamente con la Secretaría de Extensión Universitaria de la UNSa en el Centro Cultural Holver Martínez Borelli (Alvarado 551) y con la Universidad Nacional de la Plata con la Facultad de Bellas Artes habiéndose firmado en 2017 Convenios Marco con cada Universidad, lo cual habilita todas las posibilidades de colaboración mutua entre instituciones. Desde 2016 hemos trabajado intensamente con la participación del Profesor y pianista Sergio Balderrabano (UNLP) en el área de estudios y análisis de interpretación musical, lenguaje musical, clases de piano y diversos conciertos.

11- ¿Qué distingue a la Fundación Musicarte de otras fundaciones, orquestas o instituciones musicales de la provincia?

Creemos con certeza que nos distingue el vínculo humano, el respeto de la diversidad y las necesidades las cuales son contenidas desde otro lugar. Es una labor donde acompañamos, no se impone estructura o método, sostenemos y proponemos el dialogo reflexivo hacia la apertura consciente de crecer al servicio de la Música, no para la vanagloria del ego, sino, para evolucionar como seres pensantes y sensibles en un mundo frio y especulador, creemos que la Música es un verdadero medio transformador para la humanidad.

Cada vez que abordamos una clase, un ensayo o el estudio de una obra musical se proponen rescatar la significación social que subyace en ella, concibiéndola como un emergente cultural, y de esta manera resignificar el sentido de construcción de los conocimientos y de lazos sociales que emerge de la música de los grandes compositores. Es decir, el docente y alumno son pares, no compiten, ambos elaboran y crecen, y el escenario frente al público es un paso más dentro de los procesos, y al interpretar el repertorio estudiado cada uno lo hace desde la profundidad y muy a conciencia, comprendiendo íntimamente cada nota...cada sonido...cada imagen... cada mensaje...

12- ¿Cuál es la modalidad de trabajo?

Trabajamos organizando los días de estudios en función de la disposición de cada uno en sus tiempos libres, sabiendo que ésta es una actividad voluntaria, por ello, es una constante adaptación en la grilla de cronograma de estudios. Se aborda estudios de manera individual clases de instrumento o grupal. También alentamos la actuación y puesta en escena en Teatros y Salas de Conciertos de prestigio de nuestra Provincia y del país, espacios al aire libre u otros escenarios y propiciamos intercambios culturales y educativos a nivel Provincial y Nacional. Mantenemos y enriquecemos nuestro archivo de partituras y adquisición de material de trabajo (pc, libros, atriles, etc) Trabajamos regularmente de lunes a viernes de 15 a 19 hs de marzo a diciembre de cada año y realizamos conciertos como un logro alcanzado en las metas de estudios y sus procesos de aprendizaje. Organizamos un cronograma anual, cuatrimestral, mensual y semanal de trabajo y estudios.

13- ¿Cómo es la dinámica de los ensayos?

Los ensayos tienen varios momentos de aprendizaje que va desde afinar el instrumento, lectura y análisis, conocer al compañero en su disposición musical y técnica, leer conjuntamente cada sección, detenerse y corregir errores, limpiar secciones difíciles, trabajar a tempo lento, escuchar atentamente al otro, comprender la sensibilidad y emociones que ofrece el compositor, conocer el estilo del género que se estudia y su estética, valorar la potencialidad musical-tecnicoexpresiva de cada integrante y desarrollarla, dialogar y tomar decisiones frente al discurso musical. Se propone en cada encuentro de estudios la búsqueda constante y optimizar valores como la paciencia, la escucha, el dialogo sincero, el estímulo hacia el disfrute de la música, y la continuidad de trabajo sostenido a largo plazo el cual nos trae mejores resultados y satisfacciones. En definitiva, trasciende en el cada uno y se solidifica el aprendizaje.

14- ¿Cómo son los conciertos? ¿Qué se espera en ellos?

Los Conciertos son momentos de gran alegría y valoración mutua, es muy importante compartir en ese momento el conglomerado de meses de trabajo. Solo se espera el disfrute pleno, que cada uno afiance más sus conocimientos y siga creciendo por que aun estando en público se aprenden muchas cosas!!

15- ¿Qué relación hay con el público?

Hay muy buena relación con el público, y quienes le temen al "pánico escénico" de a poco lo van superando. Son miedos naturales de diferentes orígenes: condicionamientos sociales impuestos, inseguridad de estudios, baja autoestima en la persona, miedos arraigados en malas experiencias previas... pero al momento de tocar en público se fortalece la personalidad de todos, cada uno saca lo mejor de sí mismo y se entrega con total certeza. El público es un gran aliado!

16- ¿Qué tipo de música interpretan? ¿Por qué?

Consideramos muy nutritivo abordar la selección de repertorio variado en todos los géneros y estilos compositivos desde Renacimiento hasta nuestros días. Todo depende de "como estudiar", que método aplicar según que dificultades se presenten, porque en cada obra y estilo existen muchísimas opciones para investigar y aventurarse a experiencias, mediante prueba y error, resurgen virtudes y mucha intuición, es toda una sorpresa atrapante y apasionante, todos los géneros musicales brindan mucho conocimiento.

17- ¿Qué ocurre cuando un becario no logra los objetivos propuestos?

Esta pregunta está ligada a la pregunta 18 y 20. Muchas personas (docentes y alumnos) no se sintieron a fin con la propuesta de trabajo y decidieron retirarse por voluntad propia, y cuando hubo un alumno que no trabajaba a la par de todos, o no mostraba indicios de responsabilidad y compromiso, simplemente se realiza una reunión para dialogar y llegar a un acuerdo común donde el becario asume nuevamente la continuidad o le proponemos renunciar a la beca.

18- ¿Qué ocurre cuando un becario supera las expectativas?

Lo interesante del trabajo que proponemos es que “no ponemos expectativas”, solo ofrecemos un modo de conocernos y estar abiertos al aprendizaje, todos aprendemos de todos, nadie es superior nadie, todos son importantes desde su potencial y su accionar, y cuando los profes vamos en ese camino de acompañar a los chicos y detectamos su apertura y ansias de elaborar y asimilar cada instante, cuando percibimos esa especial entrega ... ese es el mejor logro, la mayor alegría, es el momento en que se comprende el verdadero significado pedagógico, la lucecita se enciende, el fuego empieza a dar calor, el apetito crece... el alumno es su propio artífice, donde cada uno va creando y midiendo su caminar , y a la vez, entre todos hacemos un camino conjunto.

19- ¿Qué crees que signifique este espacio para los músicos?

Para quienes integramos Musicarte llamados “músicos” , ante todo sabemos que es un espacio de “encuentro humano”, donde abordamos voluntariamente un caminar lleno de aventuras y desafíos que movilizan profundos cambios, donde todos internamente sabemos con “certeza” que la Música es nuestra Madre, y estamos a su servicio para la humanidad, somos personas que con nuestros instrumento nos convertimos en “músicos” y pertenecemos a un eslabón más que colabora en la evolución de ella... quienes estuvieron antes participando como en la actualidad nos han expresado de manera sincera mucha gratitud por las experiencias vividas, donde todos crecieron y lograron superarse y reencontrarse con el arte musical.

20- ¿Qué grado de libertad y responsabilidades tienen aquí?

Nosotros no medimos un grado de libertad o responsabilidad ni tampoco imponemos que a todos les guste y estén de acuerdo con nuestro modo de ver la vida del músico y sus acciones. Estamos en una constante búsqueda que implica ser responsable y abrazar un estado de libertad... hay mucho que aún no sabemos y somos conscientes de todo lo que hay que caminar y aprender, es un desafío constante... En Musicarte se abre la posibilidad tremenda de la palabra “responsabilidad”, que va íntimamente ligada a un acto voluntario y respetuoso, consciente y libre. Es decir, cada uno ingresa mayormente por curiosidad y luego se encuentra con un trabajo que desdobra completamente estructuras y métodos de los cuales vienen muy acostumbrados... Esto hizo que muchas personas decidieran retirarse lo cual es totalmente respetable. Quien desea trabajar de manera responsable es aquel que acepta asumirse libre y defiende su estado de responder ante sus decisiones con altura y amor.

En definitiva, entendemos que esta propuesta de crear nuevos espacios de crecimiento artístico-musical, será un aporte importantísimo para la construcción de un camino diferente en la concepción de la formación artística contemporánea y que sentará las bases de la educación musical del futuro.

Prof. Rita Corces

Presidente Fundación Musicarte

Salta Argentina

f.musicarte@gmail.com

4- MODELO PARA LA ADMINISTRACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS



Tesis de Grado

“EL FLOW Y EL SENTIDO DE LA VIDA EN MÚSICOS”

Objetivo del estudio

- ✓ Conocer el grado de relación entre el Flow y el Sentido de la Vida en los músicos de la Fundación Musicarte.

Importancia de la participación en este estudio

- ✓ Aporta información a la psicología sobre la vida de los músicos, área poco tratada por los psicólogos.

Tiempo aproximado de respuesta

- ✓ Esta actividad te llevará un tiempo aproximado de 30 minutos. Puedes extenderlo si lo necesitas.

Confidencialidad

- ✓ Toda la información recolectada mediante estas técnicas será confidencial.

Instrucciones

- ✓ Lee el *Consentimiento Informado*.
- ✓ Completa los datos requeridos en la primera hoja (cuando leas la palabra “FLUIR”, significa: “la experiencia más apasionada que hayas tenido con la música”. Y cuando leas la palabra “SENTIDO”, esto significa: “el propósito de tu vida, para qué vivir, de tus días”).
- ✓ Completa los dos cuestionarios siguiendo sus respectivas consignas.

¡MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!

5- TABLAS

VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS, FLOW Y RIS

Tabla 16 Frecuencia de género

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Femenino	11	50,0	50,0	50,0
Válido Masculino	11	50,0	50,0	100,0
Total	22	100,0	100,0	

Tabla 17 Frecuencia de edades

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 15 a 20 años	8	36,4	36,4	36,4
21 a 25 años	8	36,4	36,4	72,7
26 a 30 años	4	18,2	18,2	90,9
36 a 40 años	2	9,1	9,1	100,0
Total	22	100,0	100,0	

Tabla 18 Frecuencia de Nivel Educativo

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Universitario	11	50,0	50,0	50,0
Terciario	7	31,8	31,8	81,8
Secundario	4	18,2	18,2	100,0
Total	22	100,0	100,0	

Tabla 19 *Frecuencia de Ocupaciones*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Solo Músico	2	9,1	9,1	9,1
Estudiante	12	54,5	54,5	63,6
Docente de Música	5	22,7	22,7	86,4
Otros	2	9,1	9,1	95,5
Nada	1	4,5	4,5	100,0
Total	22	100,0	100,0	

Tabla 20 *Frecuencia de estado civil*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Soltero	14	63,6	63,6	63,6
En pareja	7	31,8	31,8	95,5
Divorciado	1	4,5	4,5	100,0
Total	22	100,0	100,0	

Tabla 21 *Frecuencia de Convivencia*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Familia primaria	8	36,4	36,4	36,4
Familia primaria y secundaria	2	9,1	9,1	45,5
Padre o Madre	3	13,6	13,6	59,1
Padre o Madre y hermanos	2	9,1	9,1	68,2
Padre y Madre	2	9,1	9,1	77,3
Hermanos y familia secundaria	1	4,5	4,5	81,8
Hijos	1	4,5	4,5	86,4
Pareja	2	9,1	9,1	95,5
Solo	1	4,5	4,5	100,0
Total	22	100,0	100,0	

Tabla 22 *Frecuencia de instrumentos*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Voz	6	27,3	27,3	27,3
Flauta de Pico	1	4,5	4,5	31,8
Guitarra	2	9,1	9,1	40,9
Flauta Traversa	2	9,1	9,1	50,0
Violín	5	22,7	22,7	72,7
Piano	3	13,6	13,6	86,4
Viola	1	4,5	4,5	90,9
Violonchelo	2	9,1	9,1	100,0
Total	22	100,0	100,0	

Tabla 23 Frecuencia de antigüedad

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 5 a 7 años	6	27,3	27,3	27,3
8 a 10 años	7	31,8	31,8	59,1
11 a 13 años	3	13,6	13,6	72,7
14 a 16 años	4	18,2	18,2	90,9
20 a 22 años	1	4,5	4,5	95,5
23 a 25 años	1	4,5	4,5	100,0
Total	22	100,0	100,0	

Tabla 24 Frecuencia de nivel instrumental

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Medio	15	68,2	68,2	68,2
Avanzado	7	31,8	31,8	100,0
Total	22	100,0	100,0	

Tabla 25 Frecuencia de relación Fluir, música y sentido

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Música + Sentido	6	27,3	27,3	27,3
Fluir + Música + Sentido	9	40,9	40,9	68,2
Expresividad	2	9,1	9,1	77,3
Disfrute	2	9,1	9,1	86,4
No sabe o no contesta	3	13,6	13,6	100,0
Total	22	100,0	100,0	

Tabla 26 Frecuencia de Factor 1

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	72	2	9,1	9,1	9,1
	73	1	4,5	4,5	13,6
	78	1	4,5	4,5	18,2
	79	1	4,5	4,5	22,7
	80	3	13,6	13,6	36,4
	81	1	4,5	4,5	40,9
	83	1	4,5	4,5	45,5
	84	2	9,1	9,1	54,5
	85	2	9,1	9,1	63,6
	86	1	4,5	4,5	68,2
	87	1	4,5	4,5	72,7
	88	1	4,5	4,5	77,3
	90	2	9,1	9,1	86,4
	91	1	4,5	4,5	90,9
	96	1	4,5	4,5	95,5
	103	1	4,5	4,5	100,0
	Total	22	100,0	100,0	

Tabla 27 Frecuencia factor 1 en mujeres

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	72	1	4,5	9,1	9,1
	73	1	4,5	9,1	18,2
	80	3	13,6	27,3	45,5
	81	1	4,5	9,1	54,5
	84	1	4,5	9,1	63,6
	85	1	4,5	9,1	72,7
	87	1	4,5	9,1	81,8
	90	2	9,1	18,2	100,0
	Total	11	50,0	100,0	
Perdidos	Sistema	11	50,0		
	Total	22	100,0		

Tabla 28 Frecuencia de Factor 1 en varones

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	72	1	4,5	9,1	9,1
	78	1	4,5	9,1	18,2
	79	1	4,5	9,1	27,3
	83	1	4,5	9,1	36,4
	84	1	4,5	9,1	45,5
	85	1	4,5	9,1	54,5
	86	1	4,5	9,1	63,6
	88	1	4,5	9,1	72,7
	91	1	4,5	9,1	81,8
	96	1	4,5	9,1	90,9
	103	1	4,5	9,1	100,0
Total		11	50,0	100,0	
Perdidos	Sistema	11	50,0		
Total		22	100,0		

Tabla 29 Frecuencia de Factor 2

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado	
Válido	28	1	4,5	4,5	4,5	
	31	1	4,5	4,5	9,1	
	33	2	9,1	9,1	18,2	
	34	1	4,5	4,5	22,7	
	36	5	22,7	22,7	45,5	
	37	2	9,1	9,1	54,5	
	38	3	13,6	13,6	68,2	
	39	1	4,5	4,5	72,7	
	40	5	22,7	22,7	95,5	
	44	1	4,5	4,5	100,0	
	Total		22	100,0	100,0	

Tabla 30 Frecuencia de Factor 2 en mujeres

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	28	1	4,5	9,1	9,1
	31	1	4,5	9,1	18,2
	33	1	4,5	9,1	27,3
	36	2	9,1	18,2	45,5
	38	2	9,1	18,2	63,6
	39	1	4,5	9,1	72,7
	40	3	13,6	27,3	100,0
	Total	11	50,0	100,0	
Perdidos	Sistema	11	50,0		
	Total	22	100,0		

Tabla 31 Frecuencia de Factor 2 en varones

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	33	1	4,5	9,1	9,1
	34	1	4,5	9,1	18,2
	36	3	13,6	27,3	45,5
	37	2	9,1	18,2	63,6
	38	1	4,5	9,1	72,7
	40	2	9,1	18,2	90,9
	44	1	4,5	9,1	100,0
	Total	11	50,0	100,0	
Perdidos	Sistema	11	50,0		
	Total	22	100,0		

Tabla 32 Índice total del Flow

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	.67	2	9,1	9,1	9,1
	.68	1	4,5	4,5	13,6
	.70	1	4,5	4,5	18,2
	.71	2	9,1	9,1	27,3
	.72	3	13,6	13,6	40,9
	.76	1	4,5	4,5	45,5
	.77	5	22,7	22,7	68,2
	.78	4	18,2	18,2	86,4
	.80	1	4,5	4,5	90,9
	.81	1	4,5	4,5	95,5
	.91	1	4,5	4,5	100,0
	Total	22	100,0	100,0	

Tabla 33 Índice total de Flow en mujeres

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	.67	1	4,5	9,1	9,1
do	.68	1	4,5	9,1	18,2
	.70	1	4,5	9,1	27,3
	.71	1	4,5	9,1	36,4
	.72	1	4,5	9,1	45,5
	.77	4	18,2	36,4	81,8
	.78	2	9,1	18,2	100,0
	Total	11	50,0	100,0	
Perdidos	Sistema	11	50,0		
	Total	22	100,0		

Tabla 34 Índice de Flow en los Varones

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	.67	1	4,5	9,1	9,1
	.71	1	4,5	9,1	18,2
	.72	2	9,1	18,2	36,4
	.76	1	4,5	9,1	45,5
	.77	2	9,1	18,2	63,6
	.78	2	9,1	18,2	81,8
	.81	1	4,5	9,1	90,9
	.91	1	4,5	9,1	100,0
	Total	11	50,0	100,0	
Perdidos	Sistema	11	50,0		
	Total	22	100,0		

Tabla 35 Flow y ámbito relacional

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Solo	13	59,1	59,1	59,1
	Acompañado	9	40,9	40,9	100,0
	Total	22	100,0	100,0	

Tabla 36 Frecuencia relacional por género

	Masculino	Femenino
Sólo	27,2%	31,8%
Acompañado	22,7%	18,1%

Tabla 37 *Puntaje Bruto de RIS*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	7	2	9,1	9,1	9,1
	8	1	4,5	4,5	13,6
	10	2	9,1	9,1	22,7
	11	2	9,1	9,1	31,8
	12	4	18,2	18,2	50,0
	13	2	9,1	9,1	59,1
	14	2	9,1	9,1	68,2
	15	1	4,5	4,5	72,7
	16	2	9,1	9,1	81,8
	17	1	4,5	4,5	86,4
	19	1	4,5	4,5	90,9
	21	1	4,5	4,5	95,5
	26	1	4,5	4,5	100,0
	Total	22	100,0	100,0	

Tabla 38 *Frecuencia de RIS*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Excelente	5	22,7	22,7	22,7
	Media	14	63,6	63,6	86,4
	Mala	3	13,6	13,6	100,0
	Total	22	100, 0	100,0	

Tabla 39 *RIS en las Mujeres*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Excelente	2	9,1	18,2	18,2
	Media	9	40,9	81,8	100,0
	Total	11	50,0	100,0	
Perdidos	Sistema	11	50,0		
	Total	22	100,0		

Tabla 40 *RIS en los varones*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Excelente	3	13,6	27,3	27,3
	Media	5	22,7	45,5	72,7
	Mala	3	13,6	27,3	100,0
	Total	11	50,0	100,0	
Perdidos	Sistema	11	50,0		
	Total	22	100,0		

Tabla 41 *Matriz RIS y Factor 1*

N	RIS	FACTOR 1	X.Y	X^2	Y^2
1	10	85	850	100	7225
2	19	79	1501	361	6241
3	10	103	1030	100	10609
4	11	96	1056	121	9216
5	15	86	1290	225	7396
6	7	90	630	49	8100
7	7	87	609	49	7569
8	12	88	1056	144	7744
9	14	83	1162	196	6889
10	11	84	924	121	7056
11	17	80	1360	289	6400
12	16	85	1360	256	7225
13	12	91	1092	144	8281
14	21	72	1512	441	5184
15	26	78	2028	676	6084
16	12	72	864	144	5184
17	12	73	876	144	5329
18	13	81	1053	169	6561
19	13	80	1040	169	6400
20	16	80	1280	256	6400
21	14	90	1260	196	8100
22	8	84	672	64	7056
Totales	296	1847	24505	4414	156249

Tabla 42 *Matriz RIS y Factor 2*

N	RIS	FACTOR 2	X.Y	X^2	Y^2
1	10	37	370	100	1369
2	19	36	684	361	1296
3	10	44	440	100	1936
4	11	37	407	121	1369
5	15	38	570	225	1444
6	7	36	252	49	1296
7	7	38	266	49	1444
8	12	40	480	144	1600
9	14	33	462	196	1089
10	11	40	440	121	1600
11	17	33	561	289	1089
12	16	28	448	256	784
13	12	36	432	144	1296
14	21	34	714	441	1156
15	26	36	936	676	1296
16	12	38	456	144	1444
17	12	39	468	144	1521
18	13	31	403	169	961
19	13	40	520	169	1600
20	16	40	640	256	1600
21	14	36	504	196	1296
22	8	40	320	64	1600
Totales	296	810	10773	4414	30086

Tabla 43 *Correlación de Pearson (FLOW y RIS)*

		INDICE FW	PB RIS
ÍNDICE FW	Correlación de Pearson	1	-,524*
	Sig. (bilateral)		,012
	Suma de cuadrados y productos vectoriales	,063	-2,743
	Covarianza	,003	-,131
	N	22	22
PB RIS	Correlación de Pearson	-,524*	1
	Sig. (bilateral)	,012	
	Suma de cuadrados y productos vectoriales	-2,743	431,455
	Covarianza	-,131	20,545
	N	22	22

Nota: * La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

INDICE FW = índice total de Flow. PB RIS = Puntaje Bruto de la Realización Interior del Sentido

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SALTA
FACULTAD DE ARTES Y CIENCIAS
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

“EL FLOW Y EL SENTIDO DE LA VIDA EN MÚSICOS”

Alumno: María Sol Rebolledo Pastore D.N.I: 34.066.400 Firma:

Director: Eleonora María Naranjo D.N.I: 13.346.239 Firma:

EVALUACION

- Decisión:

- Tribunal evaluador:

Jurado:

Jurado:

Jurado:

- Lugar y fecha: