

Flow: una perspectiva dicotómica

Rosa M Abdón Ferré

Trabajo Final de Grado de Criminología

Dirigido por Sergi Rufí Cano

Curso 2013-2014

ÍNDICE

1. Introducción	3
2. Cuerpo del trabajo	5
2.1. Teoría del flow	5
2.1.1. Concepto.....	5
2.1.2. Dimensiones.....	6
2.1.3. Modelos de flow.....	11
2.1.4. Adicción y destrucción.....	13
2.2. Análisis de una actividad óptima: el surf	16
2.2.1. Método del estudio.....	16
2.2.2. Dimensiones del flow aplicadas al surf.....	18
2.2.3. Bienestar psicológico y compulsión.....	20
2.3. Análisis de una actividad destructiva: el maltrato emocional en un contexto de pareja	25
2.3.1. Concepto: el maltrato emocional y el perpetrador del maltrato.....	25
2.3.2. Dimensiones del flow aplicadas al perpetrador.....	29
2.3.3. Flow destructivo: destrucción y adicción.....	32
3. Conclusiones	36
4. Referencias	38

1. INTRODUCCIÓN

La mente humana es apasionante y sorprendente: somos capaces de imaginar desde aquello más bello y precioso, hasta lo más escalofriante y violento. El ser humano constituye una especie animal maravillosa, y a la vez violenta y malvada. La dualidad de la mente humana como “bondadosa-perversa” es el punto de inicio del trabajo que a continuación se presenta.

Para empezar, debe comentarse el motivo personal que me ha llevado a realizar el estudio entre destrucción y bienestar psicológico. El ser humano es fascinante y puede obtener satisfacción mediante la realización de conductas tan importantes como el altruismo, que otorga un sentimiento de comunidad y utilidad a quién lo practica, y que provoca un doble bienestar. En primer lugar, el bienestar provocado por la satisfacción de los miembros de la sociedad que reciben la ayuda; Y en segundo lugar, el propio bienestar hedonista del que realiza la acción de ayuda y que percibe como mediante su buen hacer, otras personas pueden sobrevivir de forma más digna. Sin embargo, ¿es posible que una persona obtenga satisfacción destruyendo a otra? Dicha cuestión es la principal motivación de este trabajo; Analizar las conexiones entre bienestar psicológico y destrucción me parece una oportunidad para penetrar en la parte más oscura y violenta de la mente con la que todos los seres humanos conviven. Resulta muy interesante observar cómo la destrucción de otros puede propiciar sentimientos de satisfacción al perpetrador del acto violento, hasta el punto de alcanzar estados de bienestar psicológicos como es el caso del *flow*. Como se ha dicho al inicio: la condición humana es bondadosa y maquiavélica a la vez, y esa dualidad es precisamente lo que me motiva a estudiarla a través de la teoría del *flow* de Mihaly Csikszentmihalyi.

La teoría del *flow* de Csikszentmihalyi es una de las teorías clave en el ámbito de la Psicología Positiva. Dicha teoría va a vertebrar el presente trabajo, y será utilizada para analizar si las personas que realizan actos desviados entran en estado de *flow* y, en consecuencia, obtienen un bienestar similar al que podrían obtener otros individuos al realizar conductas normalizadas. Csikszentmihalyi argumenta lo siguiente sobre las conductas que producen un estado de *flow*: “Los escaladores, concentrados en su proceso y en los posibles puntos de agarre de la roca, no prestan atención a ninguna otra cosa. Los violinistas invierten toda su energía psíquica en sentir las cuerdas y el arco con sus dedos, siguiendo las notas en la partitura y las notas en el aire y al mismo tiempo sienten el contenido emocional de la pieza de música como un todo” (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1998, p.47). En el presente trabajo se busca

analizar si dicha concentración de energía psíquica está presente en la realización de ciertas actividades violentas, es decir, si se activa el estado de *flow*, y si éste provoca el mismo crecimiento y bienestar a largo plazo en el sujeto perpetrador de dicha conducta.

Se parte de la siguiente hipótesis: un individuo puede sentir bienestar realizando un acto violento y desviado. Partiendo de dicha hipótesis se predice que un individuo puede estar en *flow* mientras realiza una actividad destructiva para el colectivo, y que dicho estado psicológico le provoca placer y bienestar. En resumen, se pretende examinar si cometer una acción destructiva hacia un igual puede provocar el tipo de bienestar y de crecimiento personal típico del estado de *flow* (Csikszentmihalyi, 1998).

Respecto a la metodología seguida en el presente trabajo, ésta se ha basado en una revisión bibliográfica sobre el tema. Se han utilizado artículos científicos, libros y capítulos de libros. Una de las posibles limitaciones encontradas a lo largo de la búsqueda bibliográfica es la antigüedad de parte de las publicaciones sobre el tema del *flow*, pese a ello, el sustrato teórico que aportan los libros y los artículos científicos son de vital importancia para examinar la dualidad *flow* destructivo – bienestar.

El presente trabajo se divide en tres partes. En primer lugar, mediante revisión bibliográfica se explicará la teoría del *flow*; después, se examinará cómo una actividad óptima, socialmente normalizada, activa el estado de *flow* en quien la realiza y, en consecuencia, éste bienestar; finalmente, se realizará el mismo análisis en una actividad destructiva para predecir si dicha actividad también es inductora de un estado de *flow*, el *flow* destructivo.

Para concluir, es importante resaltar la relevancia que posee el presente trabajo para cualquier profesional que trate con personas que realizan conductas desviadas (criminólogos, psicólogos, etc.): es de vital importancia conocer la relación destrucción – bienestar que puede aparecer en la mente del perpetrador de dicha acción. Solamente comprendiendo los motivos menos “visibles”, menos obvios *a priori* de las conductas delictivas, se podrá iniciar una intervención más exitosa.

2. CUERPO DEL TRABAJO

2.1. Teoría del *flow*

2.1.1 Concepto

La teoría del *flow* se encuadra dentro de la Psicología Positiva. Este enfoque de la Psicología se basa principalmente en el estudio de las fortalezas y virtudes de los seres humanos (Sheldon & King, 2001). La teoría del *flow* ha cobrado importancia en la Psicología Positiva en los últimos años porque ésta supone una mejora de la calidad de vida de los individuos. Esta mejora se plasma en el estudio y reconocimiento de las fortalezas propias de cada ser.

La perspectiva de la experiencia óptima afirma la necesidad de sentirse cómodo con la propia vida. La sensación de vivir una vida complaciente representa un estado psíquico importante y subjetivo que se relaciona de forma directa con el bienestar psicológico (Csikszentmihalyi, 2005). El elemento principal que correlaciona de forma directa con el bienestar psicológico es el bienestar subjetivo: “los pensamientos y sensaciones que poseen los seres humanos acerca de sus vidas y las conclusiones cognoscitivas y afectivas que ellos alcanzan cuando evalúan su existencia” (Cuadra & Florenzano, 2003, p.85). Dicho bienestar subjetivo será el modulador principal del bienestar psicológico de los individuos.

El término *flow* aparece por primera vez en 1975. Fue acuñado por el psicólogo norteamericano Csikszentmihalyi y se utilizó para describir los sentimientos más positivos experimentados por los seres humanos (Csikszentmihalyi, 1975). Las experiencias placenteras y los sentimientos que provocan éstas son catalogados como <<la clave de la existencia>>. Estas sensaciones y experiencias mejoran el estado de bienestar subjetivo del individuo y ayudan a la obtención de la satisfacción ante la propia vida. Si esas sensaciones positivas provocadas por las experiencias no estuvieran presentes en el transcurso del ciclo vital, la existencia carecería de gran parte de significado (Csikszentmihalyi, 1982). La premisa básica que subyace en la teoría del *flow* es la siguiente: las experiencias y sensaciones placenteras constituyen la principal motivación de la vida. A raíz de dicha argumentación, la teoría del *flow* es considerada como la teoría más importante de la felicidad.

El estado de *flow* hace referencia al estado psicológico experimentado por un individuo cuando se siente centrado y eficiente realizando una actividad. Dicha actividad está

motivada por el bienestar psicológico que provoca su realización (Moneta & Csikszentmihalyi, 1996). El estado mental que aparece cuando una persona está centrada e inmersa en una actividad es lo que se denomina estado de *flow*; es en ese instante cuando el individuo se encuentra absorto en la actividad y los pensamientos y percepciones irrelevantes desaparecen (Chen, 2006). En un estado de *flow* la persona se implica totalmente en la actividad, ya que si bien los desafíos son superiores a la media, las metas son claras y el individuo recibe un feedback adecuado (Csikszentmihalyi, 1998). En esta inmersión, el individuo se evade de sus preocupaciones y distracciones para centrarse exclusivamente en el desarrollo de la actividad.

El estado de *flow* es un proyecto cotidiano: “se proyecta en toda su integridad de las amorfas, confusas y, a menudo, frustrantes condiciones de la vida cotidiana” (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1998, p. 47). El *flow* se produce de forma diaria en todos los individuos y en gran parte de las actividades: trabajo, relaciones entre iguales, ocio, etc. Este estado mental es diario y continuo en la existencia humana, por lo que representa un pilar fundamental en el transcurso del ciclo vital.

A nivel cultural, las actividades que pueden activar el estado de *flow* pueden variar. Pese a ello, dichas actividades están presentes en todas las culturas (Filep, 2007).

2.1.2 Dimensiones

Csikszentmihalyi (1993, 1996, 2005) apunta la existencia de nueve dimensiones en el estado de *flow* que se activan al experimentar dicho estado.

1. Existencia de metas claras

Cuando un sujeto posee una meta clara, focaliza su energía hacia ese objetivo y acaba centrando toda su capacidad en realizar la acción. Las metas claras constituyen un pilar fundamental para la concentración en el estado de *flow*. Tal y como Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi (1998) argumentan, resulta complicado centrarse en una actividad sin que uno sepa qué debe hacerse o cómo lo está haciendo. Un juego sin reglas, sin saber cómo evaluarse, sería imposible de llevar a cabo.

Las capacidades personales y la concentración aparecerán cuando se está realizando una actividad que propicia la consecución de metas del individuo. Cuando una persona realiza una actividad destinada a satisfacer una de sus metas, ésta se concentrará y utilizará toda su energía y capacidad para llevarla a cabo.

La existencia de metas claras va ligada a la motivación para realizar una acción que active el estado de *flow*. Las metas son bloques que construyen la motivación. Por lo tanto, aprender a establecer una meta correcta ayuda a mantener los niveles de motivación apropiada (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999).

2. Necesidad de feedback inmediato

Para que el estado de *flow* se active, será necesario que la actividad proporcione feedback inmediato. Gracias a esa retroalimentación, el individuo obtendrá una mayor motivación para concentrarse en la realización de la actividad.

El feedback, la evaluación y la reevaluación condicionan la acción como exitosa. El feedback entra en total relación con el resto de las dimensiones: si una persona tiene claro cuáles son sus metas, es muy probable que realice la actividad del modo correcto para lograr sus objetivos (Torres, Izquierdo & Godoy, 2012).

Aquellos individuos que siguen realizando un trabajo creativo, aunque su entorno y la sociedad sean indiferentes, son personas que pueden realizarse una auto-retroalimentación ya que no necesitan esperar a los expertos. Csikszentmihalyi afirma que este tipo de personas consiguen interiorizar los criterios del juicio del ámbito. Así, llegan a poder darse a sí mismos información del resultado de su trabajo sin esperar a los expertos.

3. Habilidades personales ajustadas a los retos

La tercera dimensión hace referencia a la relación existente entre el desafío desarrollado y las habilidades del individuo. En cualquier estado de *flow* es importante el grado de desafío que supone la actividad. Además, también son de vital importancia las habilidades de las que se dispone para superar ese reto. En el *flow*, los individuos perciben que las habilidades propias están ajustadas correctamente a los retos. Csikszentmihalyi argumenta que las experiencias de *flow* se desarrollan en actividades

con retos de cariz mediano-alto. Por otro lado, el estado de *flow* se activará si las personas disponen de habilidades medianas-altas para superar los desafíos.

El *flow* es un estado psicológico en el que la persona se siente cognitivamente motivada, feliz y eficiente. Si los retos y habilidades se perciben como bajos, la persona puede experimentar apatía y la calidad general de la experiencia será baja. Por otro lado, si los desafíos se perciben mayores que las habilidades, la persona experimentará ansiedad. El *flow* se basa en un equilibrio simultáneo de retos y habilidades que proporcionarán al individuo una calidad de la experiencia alta (Moneta & Csikszentmihalyi, 1996).

En conclusión, el *flow* aparece en momentos de equilibrio entre competencias personales y retos. El equilibrio entre desafíos y habilidades a un nivel medio-alto de complejidad es un medio para lograr el crecimiento personal (Csikszentmihalyi & Larson, 1984).

4. Concentración en la actividad

La quinta dimensión narrada por Csikszentmihalyi es una de las más centrales. En el transcurso de la vida cotidiana hay una diferenciación entre la persona (el “yo”) y la actividad que realiza. En contraposición, cuando un individuo activa el estado de *flow*, existe una absorción absoluta. La diferenciación entre el “yo” y la actividad es inexistente. La concentración y la desaparición de la figura del “yo” en una experiencia de *flow* es lo que Csikszentmihalyi cataloga como éxtasis.

5. Unión de acción y conciencia

En un estado <<normal>>, la conciencia y las acciones suelen estar separadas la mayoría del tiempo. En el *flow*, la concentración va enfocada hacia una acción determinada, es decir, hay una confluencia entre acción y conciencia. Ambas se unifican para realizar una actividad en concreto.

La acción se vuelve espontánea y se traduce en casi automática (Quinn, 2005). Así, ésta se funde con la conciencia con el objetivo de realizar una tarea y, a su vez, para equilibrar las habilidades personales al desafío de la actividad.

6. Control potencial

Los teóricos del *flow* perciben la sensación de control potencial como un elemento crucial en la experiencia (Keller & Blomann, 2008). Cuando un individuo experimenta el *flow*, no posee miedo al fracaso ya que sus habilidades están ajustadas al reto. El equilibrio entre habilidades y desafíos provoca un sentimiento de control potencial que se traducirá en la inexistencia de miedo al fracaso. Si el reto está equilibrado de forma correcta con las habilidades del individuo, aparecerá el sentimiento de placer y de control potencial ante la actividad. Sin embargo, si el reto es complejo, el control potencial desaparecerá y el sentimiento que surgirá será la frustración.

El equilibrio entre destrezas y retos provoca el sentimiento potencial de control que facilita la eliminación del miedo al fracaso. Durante el *flow* no existe el miedo a las posibles consecuencias, a los accidentes, etc. En ese instante, el individuo tiene la convicción de poseer el control absoluto de la situación

El control potencial está presente en todas las actividades que provocan la aparición del *flow*: “Los escaladores, por ejemplo, insisten en que sus lisas paredes son más seguras que las calles de Chicago, porqué en la cara de la roca pueden prever con exactitud cualquier eventualidad, mientras que al cruzar una calle de Chicago se encuentran a merced del destino” (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1998, p. 46).

7. Pérdida de autoconciencia

Cuando el estado de *flow* se activa, la autoconciencia desaparece. La conciencia propia se desvanece porqué la atención está focalizada en la actividad que propulsa la experiencia de *flow*. Toda la energía física y psíquica está involucrada en la realización de la tarea. En conclusión, el ego se desvanece para dar paso a la concentración.

8. Percepción alterada del espacio temporal

El hecho más frecuente son actividades y experiencias de *flow* en las que el tiempo se vea acelerado; pese a ello, aunque de cariz menos habitual, también pueden existir experiencias en las que el tiempo se ralentece. En el estado de *flow* las horas pueden parecer minutos, mientras que en otras ocasiones unos segundos pueden

transformarse en el infinito. El reloj no es un medio válido para medir la calidad temporal de la experiencia de *flow* (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1998).

9. La experiencia se convierte en autotélica

La novena y última dimensión hace referencia a la actividad como un fin en sí misma. La cualidad de esta experiencia la convierte en autotélica, o motivada de forma intrínseca. "Autotélico es una palabra compuesta por dos raíces griegas: *auto* (yo) y *telos* (meta). Una actividad autotélica es aquella que hacemos por sí misma, porque vivirla es su principal meta. Por ejemplo, si yo jugase una partida de ajedrez principalmente para disfrutar de la partida, ésta sería una experiencia autotélica para mí; pero si jugase por dinero o por alcanzar una posición en la clasificación mundial de ajedrez, la misma partida sería principalmente exotélica, es decir, motivada por un objetivo externo. Si se aplica a la personalidad, la expresión autotélico designa a una persona que generalmente hace las cosas por sí misma en vez de hacerlas para conseguir después un objetivo externo." (Csikszentmihalyi, 1998, p. 146).

El montañero no escala para alcanzar la cumbre de la montaña, pero trata de alcanzarla con el único propósito de escalar. La meta no es una mera excusa para posibilitar la experiencia. Incluso los cirujanos reconocen que lo que les fascina de su trabajo no es tener la oportunidad de curar pacientes, ni el dinero, ni el prestigio, sino la fascinación de la difícil tarea que deben ejecutar (Csikszentmihalyi, 1975).

El constructo autotélico de la personalidad se operacionaliza con el tipo de respuestas que el individuo proporciona a los retos, y con las destrezas con las que supera las actividades diarias. Una alta frecuencia hace referencia a una persona autotélica. En cambio, una baja frecuencia hará referencia a una personalidad no autotélica (Moneta, 2004).

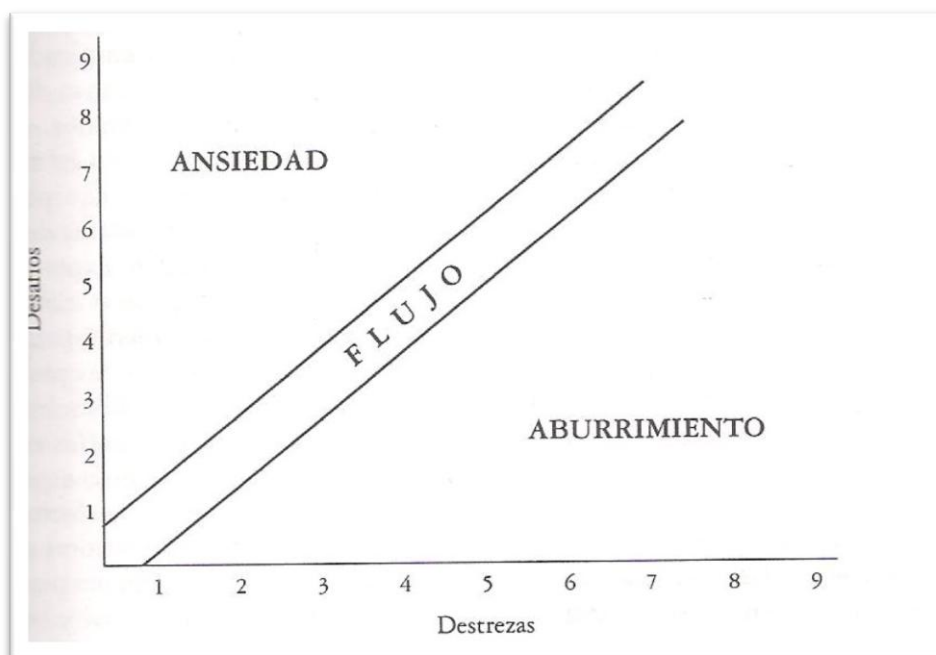
Los individuos autotélicos no necesitan posesiones materiales, poder, fama o comodidad, porque gran parte de las actividades que realizan ya son gratificantes. Estas personas experimentan el *flow* en el trabajo, en comidas familiares, estableciendo vínculos sociales, realizando actividades de forma solitaria, etc. Son personas independientes de las gratificaciones externas que mantienen a los demás inmersos en una vida de rutina sin sentido. Las personas autotélicas se caracterizan por ser autónomas e independientes ya que no pueden ser manipuladas con amenazas ni recompensas externas. Se encuentran implicadas en todo aquello que

les rodea porque están totalmente implicadas en la corriente de la vida (Csikszentmihalyi, 1998).

2.1.3 Modelos de *flow*

Figura 1: Modelo tradicional de *flow*

Fuente: Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1998, p. 253.



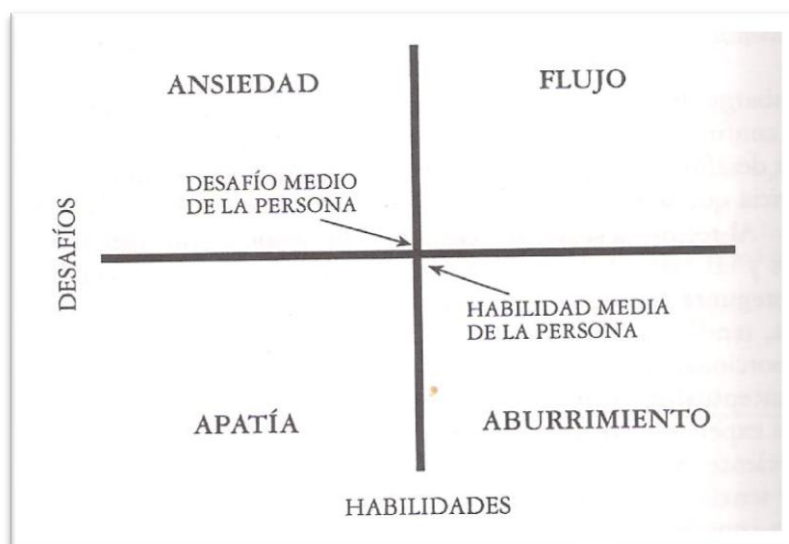
La Figura 1 muestra el modelo original de *flow* realizado por Csikszentmihalyi. La diagonal representa el balance óptimo entre retos y habilidades propias del individuo. Cuando las personas se encuentran en ese espacio, la conciencia, la memoria y la atención trabajan con menos esfuerzos y dificultades. Este estado de *flow* localizado en la línea diagonal del gráfico debería experimentarse como una condición extremadamente positiva; las personas deberían sentirse felices, concentradas y motivadas siempre que el ratio de desafíos y habilidades se aproxime a la unidad (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1998). Si los retos de la actividad superan a las habilidades propias de la persona, el sentimiento que emergerá será la ansiedad. En contraposición, si las destrezas son superiores a los desafíos que supone la actividad,

el sentimiento que propiciará será el aburrimiento. En este punto se observa la importancia del balance entre desafíos y destrezas.

Sin embargo, el modelo original de *flow* presenta algunos problemas: es complicado que un individuo vuelva a un nivel inferior de la diagonal. Por ejemplo, un pianista que ha alcanzado cierto nivel de actividades puede sentir aburrimiento, pero resulta prácticamente imposible que pierda los desafíos y habilidades al mismo tiempo. Es por esta razón que el *flow* es una fuerza de crecimiento: si la persona no mejora en lo que hace, no podrá seguir disfrutando realizando dicha actividad. La diagonal del *flow* representa una calle de dirección única hacia una complejidad cada vez mayor. Pese a ello, en la vida real una actividad no es realizada durante 24 horas. Las actividades que requieren las destrezas se alternan con la rutina: incluso el mejor pianista debe realizar una parada de su actividad para descansar. En la vida cotidiana es posible alternar actividades desafiantes, que requieren un alto nivel de habilidades, con situaciones rutinarias que requieren un nivel bajo de destrezas. (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1998). La siguiente figura contempla la realidad aquí mencionada:

Figura 2: Modelo de *flow* adaptado

Fuente: Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1998, p. 254.



En la Figura 2 se observa cómo el origen de la experiencia óptima está en la media entre desafíos y destrezas. Si se supera ese punto, se empezará a activar el estado de *flow*. "Sólo las situaciones de desafío alto y nivel alto de habilidad producen *flow*,

mientras que la apatía será el resultado de las situaciones donde el nivel de desafíos y de habilidades está equilibrado por debajo de la media. En otras palabras, cuando el músico está ensayando una pieza difícil que le cuesta dominar, sentirá *flow*; cuando se encuentra cansado y se sienta a ver la televisión no sentirá el *flow*. Incluso aunque pueda sentir que sus agotadas habilidades están en equilibrio con los escasos desafíos del entorno” (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1998, p. 255). La activación del estado de *flow* viene relacionada con una complejidad en aumento: una misma actividad no producirá *flow* eternamente, los desafíos y las habilidades deben ir en auge.

2.1.4. Adicción y destrucción

Gran cantidad de investigaciones muestran que el estado de *flow* se experimenta en la práctica deportiva (Hunter & Csikszentmihalyi, 2000; Jackson, 1992; Jackson & Eklund, 2002; MacAloon, Csikszentmihalyi, Harris, & Park, 1983; Partington, Partington & Oliver, 2009; Schöler & Nakamura, 2013; Seifert & Hedderson, 2010). El estado de *flow* es el principal elemento motivador para realizar deporte y mantener la actividad. La activación del *flow* es uno de los elementos motivadores ya que realizando actividades físicas se otorga al individuo bienestar psicológico, participación y búsqueda constante (Schöler & Nakamura, 2013). El *flow* otorga a los individuos bienestar porque se trata de un estado motivacional óptimo y deseable (Csikszentmihalyi, 2005).

“Me siento tan libre de preocupaciones cuando estoy practicando *skateboard*. ¡Me siento libre! Me siento libre de los padres, maestros, gente en general... Simplemente disfruto de mi libertad expresándola a través del *skate*... De hecho, siento que tengo el control de todo aquello que hago... Hago lo que quiero. Siento que estoy al mando.” (Seifert & Hedderson, 2010, p. 284).

Las investigaciones centradas en el estudio del estado de *flow* lo asocian a resultados óptimos. Este estado mental se acompaña de un conjunto de emociones positivas y de auto-recompensa (Voiskounsky & Smyslova, 2003). Sin embargo, el estado de *flow* posee una perspectiva oscura: la involucración de las personas a la actividad que genera el estado psicológico de *flow*. Esta involucración puede provocar la búsqueda constante y la adicción. La búsqueda constante de la activación puede instar a la participación en actividades de alto peligro con el fin de experimentar *flow*. Esta

compulsión se deja patente en los deportes de riesgo: se busca activar el estado mental que proporcionará bienestar psicológico a través de actividades peligrosas.

Figura 3: Adicción a la experiencia de *flow*

Fuente: Elaboración propia. Basado en Park & Hwang (2009).



Harari (2008) analiza la adicción al *flow* en contextos militares. El análisis se basa en adicciones al *flow* en actividades de destrucción. La argumentación principal de la investigación se fundamenta en la siguiente hipótesis: la teoría del *flow* puede resultar un arma poderosa para comprender las experiencias de los militares.

Caputo (1977) capitaneó un pelotón en Vietnam. En ese contexto se encontró con una unidad de Vietcong, una organización guerrillera que luchaba contra la dictadura impuesta por Estados Unidos. Caputo narra las sensaciones que le invadían en el instante de la confrontación: miedo, nervios, etc. Sin embargo, en un instante se encontró absorto en la situación y todos sus pensamientos irrelevantes desaparecieron para dar paso a la calma. Instantes después, su mente trabajaba a toda velocidad y el plan de ataque acudió a su mente de forma clara. El estado de *flow* se había activado y las dimensiones teóricas del *flow* estaban presentes: los objetivos estaban localizados, las habilidades estaban ajustadas a los retos, la acción estaba unida a la conciencia, la concentración estaba presente en todo el proceso, el control potencial era evidente, la autoconciencia se había desvanecido, la percepción del tiempo estaba alterada y finalmente, la experiencia se había vuelto autotélica.

Caputo obtuvo la victoria y ese día sería recordado como uno de los más gratos de su vida. La experiencia de *flow* se había activado cumpliendo las nueve dimensiones y proporcionando bienestar psicológico. La activación del *flow* había aparecido en un contexto de destrucción de iguales demostrando que el *flow* no es exclusivo de experiencias positivas. En conclusión, situaciones de destrucción pueden provocar estados de *flow*.

Por otra parte, el *flow* en situaciones de destrucción también provoca adicción: después de dejar el Ejército, empezó a sentir nostalgia de la guerra ya que ésta le parecía una experiencia tan fascinante como repulsiva. La adicción al estado de *flow* en un contexto destructivo se deja patente con la nostalgia y la fascinación por la experiencia. La compulsión y la búsqueda de repetición aparecieron en el caso de Caputo: volvió a la guerra como corresponsal con la finalidad de repetir las sensaciones. La adicción al *flow* y al bienestar psicológico provocó la compulsión. El corresponsal afirmó que lo atractivo de la guerra era la acentuación de los poderes del hombre debido a la proximidad de la muerte: los sentidos se aceleraban y la agudeza de la conciencia se tornaba placentera y dolorosa. Se puede establecer una comparación con el estado elevado de conciencia inducido por las drogas.

Harari (2008) establece los siguientes parámetros sobre la activación del estado de *flow* en el ámbito militar:

- A) Los soldados están absortos en el presente.
- B) Se abandonan las preocupaciones y pensamientos irrelevantes.
- C) El tiempo se distorsiona.
- D) Se siente invadido por una sensación estimulante.
- E) Se maximiza el bienestar mental y físico.

En el contexto militar, el estado de *flow* es más potente y adictivo porque se trata de un balance entre la vida y la muerte: la concentración es mucho mayor que en la realización de deporte o cualquier actividad generadora de *flow*. El *flow* cambia la percepción de la situación: “Incluso una experiencia que implica niveles extremos de privación, molestias y peligro, se convierte en atractiva cuando se activa el *flow*” (Harari, 2008, p. 255). Ya en sus inicios, el *flow* fue expuesto como una experiencia poseedora de propiedades adictivas; por ello, el riesgo de dependencia era catalogado como elevado (Csikszentmihalyi, 1975).

El *flow* es una experiencia de disfrute, de concentración y de baja auto-conciencia que se constituye como una experiencia positiva para el individuo que realiza la acción (Ullén, Manzano, Almeida, Magnusson, Pedersen, Nakamura, Csikszentmihalyi & Madison, 2012). Sin embargo, el *flow* se materializa como un constructo dicotómico ya que puede ser generado tanto por actividades óptimas como por actividades destructivas e hirientes. Así, el *flow* se constituye como una energía generadora de disfrute que otorga bienestar psicológico a través de la realización de actividades tanto normalizadas como destructivas. Por ello si el *flow* no es empleado para crear una actividad positiva y beneficiosa para las personas o para el conjunto de la sociedad,

éste podría provocar resultados perjudiciales (Chen, Wigand & Nilan, 2000). Por lo tanto, el resultado de ese estado mental de disfrute se convertiría en el *flow* destructivo, ya que perjudicaría y dañaría a la sociedad.

2.2 Análisis de una actividad óptima: el surf

La investigación de Partington, Partington & Oliver (2009) va a vertebrar el análisis de la actividad óptima escogida. El análisis de la actividad se va a realizar mediante las dimensiones del *flow* descritas por Csikszentmihalyi.

El estudio de Partington, Partington & Oliver parte de la idea del *flow* como poseedor de consecuencias dicotómicas. El *flow* ayuda a alcanzar el bienestar psicológico e influye en la consecución del máximo rendimiento en todas aquellas actividades que lo activan. Sin embargo, también posee aspectos negativos ya que puede contribuir a la dependencia. Los individuos pueden repetir compulsivamente la actividad que genera el *flow*. El estudio en el que se vertebra el presente apartado se basa en el análisis comportamental de quince surfistas de élite a los cuales se les realizaron entrevistas semiestructuradas. En una entrevista semiestructurada, el entrevistador enfoca la conversación hacia un tema en particular pero le proporciona al informante espacio para definir el contenido de la conversación (Tarrés, 2001).

Los resultados muestran el *flow* como una experiencia con numerosas consecuencias positivas. Pese a ello, los participantes mostraron síntomas de dependencia a la práctica del surf. Partington, Partington & Oliver sugieren la existencia de una asociación entre la experiencia activadora del *flow* y la compulsión provocada por el bienestar psicológico que se busca repetir.

2.2.1 Método del estudio

A) Participantes

Muestra: 15 surfistas (12 hombres y 3 mujeres). El género estuvo sesgado por la naturaleza de la actividad. El surf es una actividad practicada de forma mayoritaria por hombres.

Edad media: 37,0 años. La edad avanzada de los participantes se debió al largo período de aprendizaje que necesita la práctica del surf. Los deportistas de élite eran de avanzada edad ya que para la buena práctica del surf son necesarios años de entrenamiento y experiencia. Existe un sesgo por dos surfistas mayores que ya no eran tan activos pero eran reconocidos como pioneros del surf.

Países de origen: Hawaii (país en el cual el surf es un deporte reconocido de competición), Australia y Sudáfrica.

Perfil: Los participantes del estudio eran reconocidos por los grupos de surf y por los *mass media* como surfistas de élite, por lo que todos los participantes del estudio eran grandes triunfadores del surf. Participaron ganadores anteriores del Eddie (una de las competiciones más prestigiosas del deporte del surf), ganadores de Mavericks, el concurso Red Bull, dos ganadores del Billabong XXL Big Wave Challenge y dos ex campeones del mundo del surf. En conclusión, representaron casos de alta élite con el objetivo de conseguir la información adecuada para el análisis.

B) Procedimiento

El grupo de participantes fue seleccionado de acuerdo a los parámetros comentados anteriormente. Después del contacto inicial, se les explicó el proyecto a los mismos. Según los datos, tres surfistas no pudieron participar por poseer otros compromisos. Más adelante se rellenaron los formularios de consentimiento. Se realizaron las preguntas en formato de entrevista semiestructurada con una duración aproximada de una a dos horas. La ubicación geográfica de gran parte de las entrevistas fue en Hawaii y Sudáfrica debido a que los mejores surfistas estaban en esas zonas. Las entrevistas se realizaron en lugares privados como en hoteles, casas y oficinas ya que eran espacios donde las condiciones eran propicias para la comunicación y donde no había interferencias. En dos casos, los lugares fueron semiprivados para garantizar la participación de los surfistas.

Para asegurar el equilibrio entre estructura y flexibilidad en la entrevista, se creó un guión de temas relacionados con el fin de que los participantes pudieran expresarse en sus términos. Las diferentes categorías del guión iban relacionadas con la motivación en la participación en deportes de riesgo, el *flow* y la dependencia, la percepción del peligro, las experiencias de *flow*, los motivos por los cuales se iniciaron en el deporte y los motivos por los que se mantuvieron activos en la práctica deportiva.

El estudio que aquí se presenta fue parte de un estudio más amplio en el cual se exploró la justificación moral para la toma de riesgos. Debido a ello, no todas las preguntas poseen una relevancia directa con el *flow* (por ejemplo, algunas de las preguntas se basan en experiencias de la infancia).

En la comunicación con los participantes se dejó patente el objeto de estudio: sus razones para realizar el deporte de riesgo enfocando los riesgos y beneficios, los retos y las consecuencias de la participación. Además, se clarificó que el investigador estaba especialmente interesado en las experiencias óptimas y la relación entre las experiencias y la motivación en la práctica del surf.

Se les instó a dialogar de sus propias experiencias personales en el surf para evitar involucrarlos en una discusión abstracta. La primera pregunta era la siguiente: “¿Cómo se involucró en el surf?”. Después de esta pregunta se abría la entrevista semiestructurada y se avanzaba a partir de esa información.

2.2.2 Dimensiones del *flow* aplicadas al surf

Los datos mostraron que la mayoría de los surfistas experimentaron las dimensiones del *flow*: objetivos localizados, habilidades ajustadas a los retos, acción unida a conciencia, concentración presente en todo el proceso, control potencial, desaparición de la autoconciencia, percepción del tiempo alterada y experiencia autotélica (Csikszentmihalyi, 1993, 1996, 2005).

“Sé que en algunos deportes se habla de esa zona, la zona donde tu mente viaja, y cuando mejor estás surfeando es precisamente cuando te encuentras en esa zona. Ahí estás sólo. Este eres tú, el viento, las olas, la sal en tus labios y la sensación al chocar contra las olas. No hay nada más. No hay nada más en tu cabeza. No hay nada más que importe. Por un momento, el tiempo se detiene y eres capaz de controlar aquello incontrolable porque todo acontece lentamente y es entonces cuando estás surfeando mejor. Todo es como...es tu momento de ir y miras a tu alrededor y puedes ver las variaciones de la cara y de la superficie de las olas y es todo como si fuera muy lentamente hacia ti” (Partington, Partington & Oliver, 2009, p. 176)

La declaración del participante muestra la activación del estado de *flow*. Además, las nueve dimensiones del estado de *flow* se cumplen.

1. Existencia de metas claras

Tener la motivación necesaria no suele ser un problema para atletas dedicados, pese a ello, habrá momentos que incluso realizando las actividades más intensas, éstos tengan lapsus de motivación (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999).

En el estudio realizado por Partington, Partington & Oliver se observó que la meta principal era mejorar y realizar acrobacias cada vez más complejas.

2. Necesidad de feedback inmediato

El feedback inmediato proporciona una evaluación continua del proceso y una reevaluación del rendimiento propio al realizar la actividad deportiva (Jackson, 2000).

En la declaración del participante se observa la siguiente argumentación: "*puedes ver las variaciones en la cara y en la superficie de las olas*". El feedback es inmediato ya que la respuesta y las sensaciones son instantáneas. Cuando el sujeto realiza la práctica deportiva, éste obtiene sensaciones gratificantes al instante.

3. Habilidades personales ajustadas a los retos

Las habilidades personales de cada surfista de élite están ajustadas a los desafíos que la práctica deportiva presenta. Se percibe la sensación de seguridad ante el reto: "*Sientes como que puedes hacer eso*". Para el participante, sus habilidades están equilibradas con aquello que realiza. El equilibrio entre ambos aspectos es importante para la activación del estado de *flow*.

4. Concentración en la actividad

"*Este eres tú, el viento, las olas, la sal en tus labios y la sensación al chocar contra las olas. No hay nada más*". El deportista muestra una clara concentración en la actividad. La persona que realiza surf no tiene conciencia del "yo" a lo largo del ejercicio, sino que forma parte de todos los elementos de la actividad como uno más: el viento, las olas y él.

5. Unión de acción y conciencia

La unión entre acción y conciencia es evidente a lo largo de la declaración del participante. El sujeto muestra una clara implicación y absorción durante la práctica deportiva. En conclusión, la motivación principal es la realización de la actividad y las sensaciones con las que va asociada.

6. Control potencial

En la declaración del surfista también se detecta el sentimiento de control potencial: “eres capaz de controlar aquello incontrolable”. El deportista posee la creencia de controlar todo aquello que acontece a su alrededor.

7. Pérdida de autoconciencia

El participante centra todas sus energías en la práctica deportiva y es entonces cuando no existe ningún elemento más importante que la práctica del surf.

8. Percepción alterada del espacio temporal

En la práctica deportiva las horas se perciben como minutos (Wanner, Ladouceur, Auclair, & Vitaro, 2006). La octava dimensión se deja patente en la argumentación siguiente: “el tiempo se detiene”. El tiempo en la experiencia de *flow* parece ralentizarse.

9. La experiencia se convierte en autotélica

Los sujetos analizados en el estudio de Partington, Partington & Oliver demuestran que el surf es considerado una actividad autotélica ya que vivir la experiencia es la meta principal. No existen razones exotélicas para la realización de la actividad deportiva en los casos analizados; la práctica se realiza por sí misma sin ningún objetivo externo. El bienestar psicológico y las sensaciones asociadas a la práctica deportiva constituyen lo más atractivo de la actividad.

2.2.3. Bienestar psicológico y compulsión

El *flow* se define como el crecimiento personal mediante el desarrollo de una mayor complejidad y el desarrollo de habilidades para enfrentar mayores desafíos de forma progresiva (Carrasco, Brustad & Mas, 2007). En los participantes del estudio de Partington, Partington & Oliver se observó la activación del estado mental de *flow* en la práctica del surf. La práctica deportiva representa una oportunidad para activar el *flow* ya que ésta se encuentra asociada con múltiples cualidades positivas: el deporte necesita de altos niveles de implicación, desafío y bienestar (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999).

La activación del estado de *flow* provoca satisfacción y bienestar psicológico en los sujetos. Así, el surf proporciona experiencias reconfortantes, satisfactorias y

estimulantes debido al estado mental experimentado a lo largo de la experiencia (Ferrando, 2006). La experiencia se vuelve autotélica, por lo que la experiencia se convierte en un fin en sí misma: vivir la experiencia y la activación del *flow* se torna en la máxima motivación para la práctica deportiva. La activación de ese estado mental provoca que los individuos se comprometan con el surf. Si se consigue que las personas sean más propensas a conseguir experiencias autotélicas durante el desarrollo de la actividad física, aumentará la probabilidad de que éstas se comprometan de forma firme con la práctica deportiva (Kimiecik, 2000). El surf no se realiza por motivos materiales o por incentivos económicos, sino que los participantes hacían referencia a la priorización de los sentimientos de euforia vividos durante la práctica (Partington, Partington & Oliver, 2009).

La muestra de surfistas que experimentaron *flow* afirmó obtener el bienestar psicológico, el rendimiento y el crecimiento personal propio del estado mental de *flow*. Las declaraciones de los participantes se clasifican en tres parámetros asociados con el bienestar:

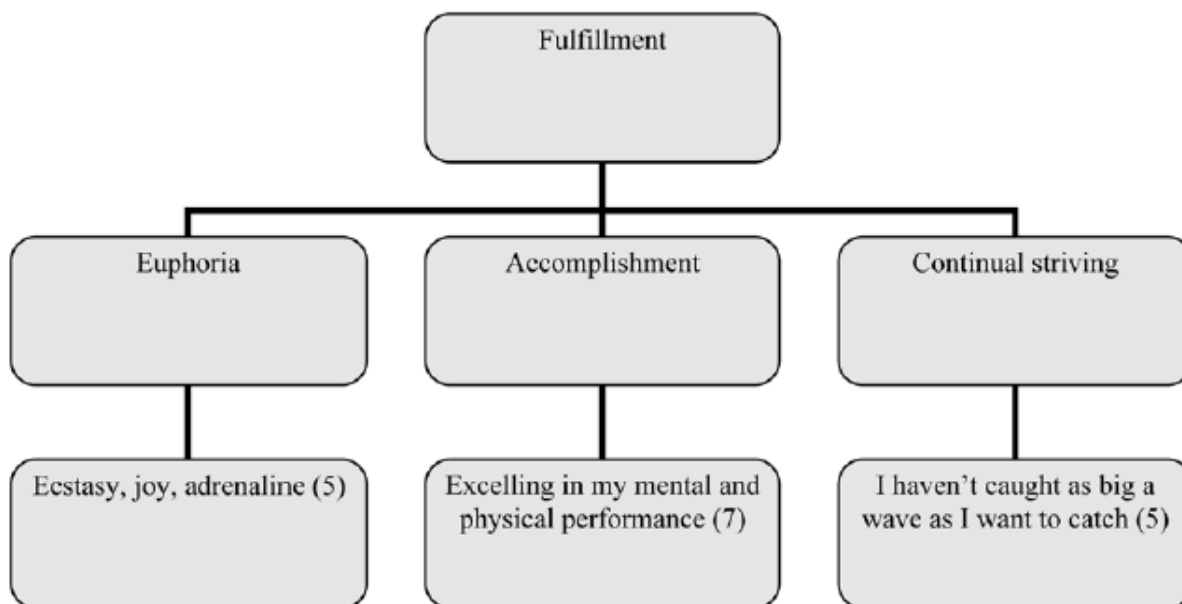
1. **Euforia.** La euforia hace referencia al disfrute a lo largo de la realización de la actividad que propulsa el estado de *flow*. La euforia se conceptualiza como el disfrute y el placer sensorial que provoca dicha tarea (Amara & Bouslama, 2014). Los participantes expresaban sentimientos de euforia, éxtasis y adrenalina cuando realizaban surf. Tal y como Csikszentmihalyi (1993, 1996, 2005) apunta, la concentración y la desaparición de la figura del “yo” en una experiencia de *flow*, propulsan el éxtasis.
2. **Logros.** La satisfacción de las metas marcadas mediante las habilidades propias activan el bienestar psicológico. Los logros causan placer, satisfacción y *flow*. A partir de ese instante se forman nuevos retos, nuevos desafíos y nuevas experiencias (Seifert & Hedderson, 2010).

“Siento que estoy en el momento en el que más destaco en mi vida y en mi rendimiento físico y mental” (Partington, Partington & Oliver, 2009, p. 181).

3. **Esfuerzos continuos.** Los participantes afirmaban realizar prácticas de surf cada vez más complejas. Los deportistas nunca adquirirían la satisfacción con los logros cumplidos y buscaban aumentar su rendimiento de forma constante.

Figura 4: Bienestar psicológico en el surf. Tres parámetros asociados.

Fuente: Partington, Partington & Oliver, 2009, p. 180



Sin embargo, el *flow* es una experiencia que puede tomar forma positiva o negativa. En el caso del surf, numerosos participantes experimentaron tolerancia ante la práctica deportiva y tuvieron la necesidad de seguir activando el estado de *flow* con actividades más peligrosas. Este hecho enlaza con lo que Csikszentmihalyi argumentaba: “La diagonal del *flow* representa una calle de dirección única hacia una creciente complejidad” (Csikszentmihalyi, 1998, p.255). Los surfistas hacían referencia al deseo de <<ir más allá de lo que se había ido antes>>. En consecuencia, se observó dependencia a la práctica del surf y la repetición compulsiva de la actividad.

Las declaraciones de los participantes hacían referencia a cinco constructos de dependencia en concreto:

1. **La experiencia resultaba tan adictiva como las drogas.** Caputo (1977) afirmó que la experiencia del estado de *flow* provocaba una adicción similar a

las drogas. La activación del estado mental provocaba la adicción a la práctica y se buscaba compulsivamente la repetición.

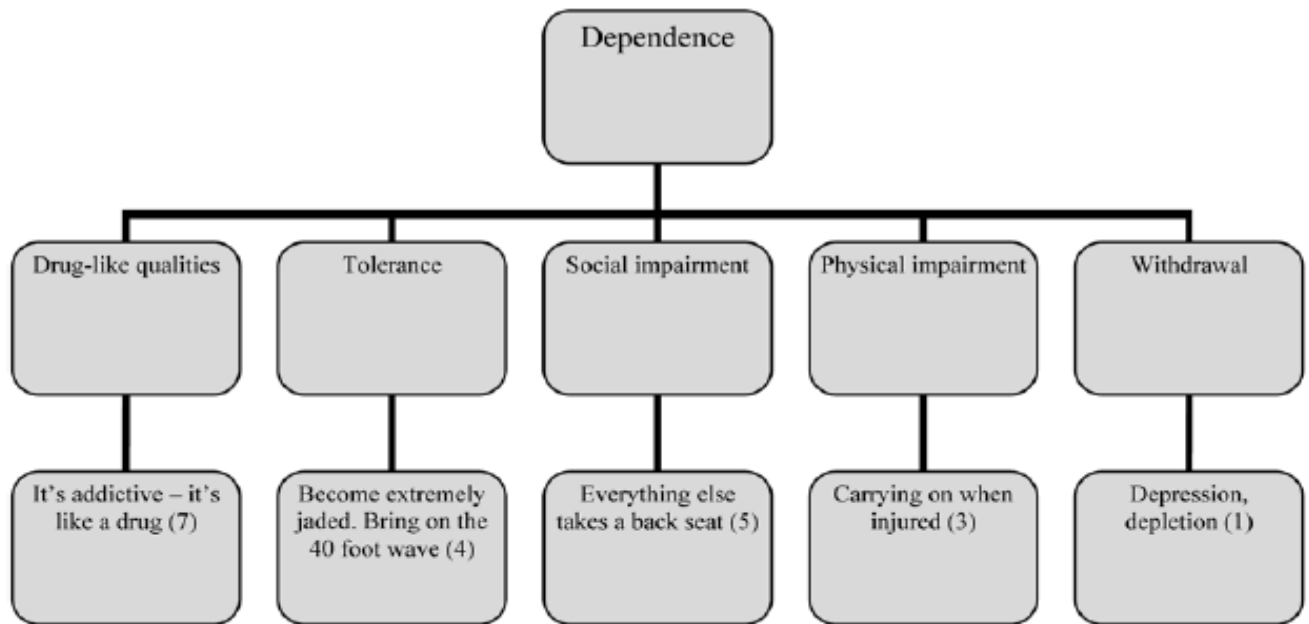
2. **Tolerancia.** Los surfistas de élite sentían hastío en la práctica del surf ya que la tolerancia había aparecido. Para activar el *flow*, las prácticas debían ir más allá y suponer un peligro y un desafío mayor. La adicción al *flow* presenta síntomas como la tolerancia, el síndrome de abstinencia, el deseo y las consecuencias negativas provocadas por la compulsión y repetición (Brian, MS & Wiemer-Hastings, 2005).
3. **Deficiencia social.** El parámetro “deficiencia social” hace referencia a la absorción provocada por la actividad deportiva. La actividad que impulsa el estado de *flow* es la máxima meta. Todo aquello que no tiene relación con la actividad es apartado.
4. **Deficiencia física.** Numerosos deportistas hacían referencia a este parámetro. Múltiples declaraciones hacían referencia a circunstancias donde el sujeto estaba lesionado físicamente pero seguía compitiendo. La adicción, la dependencia y la pérdida de control están presentes en dicha dimensión.
5. **Retirada.** En el momento de la retirada de la práctica del surf aparecían síntomas psicopatológicos. El más habitual era la depresión.

“Creo que se vuelve adictivo. (...) Piensas: ¿cuándo podré hacerlo de nuevo? Después de todo es psicológico, casi una depresión. Estás casi exhausto y la única manera de satisfacerte es realizándolo de nuevo. La adicción es un poco divertida.” (Partington, Partington & Oliver, 2009, p. 179).

El participante sufrió síntomas de abstinencia por la necesidad de repetir la práctica deportiva. La repetición tiene como fin activar continuamente el estado de *flow*.

Figura 5: La dependencia en el surf. Cinco parámetros asociados.

Fuente: Partington, Partington & Oliver, 2009, p. 178.



Partington, Partington & Oliver (2009) concluyeron lo siguiente: es probable que los surfistas experimentaran el estado de *flow* mientras realizaban la actividad deportiva. En consecuencia, obtuvieron bienestar psicológico asociado con la mejora del estado de ánimo, la autoestima, el rendimiento y la realización personal. Sin embargo, también se anotaron características de dependencia al surf:

- a) Los surfistas estaban dispuestos a seguir realizando la actividad deportiva a pesar de las lesiones, el peligro para la propia vida y los compromisos familiares.
- b) Algunos de los participantes afirmaron ser incapaces de funcionar de forma <<normal>> en la sociedad debido a su participación en el surf.

La práctica deportiva es observada como una experiencia dicotómica: el surf no debe ser definido como una experiencia puramente positiva. Existe una interacción entre las dimensiones del *flow*, la dependencia y la compulsión. Dicha interacción debería ser estudiada sobretodo en el ámbito de los deportes más peligrosos; el *flow* en este ámbito puede ser inductor de acciones y decisiones peligrosas. Las decisiones se toman con el fin de activar el estado de *flow* que requiere cada vez de actividades más complejas.

2.3 Análisis de una actividad destructiva: el maltrato emocional en un contexto de pareja

En este apartado del presente trabajo se va a aplicar la teoría del *flow* de Csikszentmihalyi a una actividad destructiva: el maltrato emocional en el contexto de pareja. La aplicación de la teoría del *flow* en un ámbito destructivo tiene como objetivo analizar si las dimensiones del estado de *flow* aparecen realizando acciones destructivas. Se busca analizar si el perpetrador del maltrato emocional puede activar el estado de *flow* y, en consecuencia, obtener bienestar psicológico y crecimiento personal como producto de dicha actividad desviada. La teoría del *flow* puede materializarse dicotómicamente: el estado de *flow* aparece en situaciones óptimas y en comportamientos desviados y destructivos.

2.3.1 Concepto: el maltrato emocional y el perpetrador del maltrato

A) El maltrato emocional

La Organización Mundial de la Salud reconoció la violencia contra la mujer como un problema de salud pública en el año 1996. A raíz del reconocimiento, se apremió a los Estados a evaluar su dimensión para ponerla de manifiesto. La violencia contra la mujer se trata de un fenómeno complejo ya que los criterios identificativos no son universales. La violencia en el contexto de la pareja incluye la violencia física, sexual y emocional producida contra ella en el ámbito de la familia y llevada a cabo por su compañero sentimental. Toda la variedad de maltratos (físico, sexual y emocional) coexisten en una misma relación con la pareja. Pese a ello, los estudios sobre la violencia contra la mujer constituyen parte de un área de investigación reciente. La mayoría de documentación e investigación se refiere a la violencia física y sexual ya que estas son más evidentes y mejor mesurables. Sin embargo, el maltrato emocional es el tipo de violencia más frecuente en el ámbito de la pareja y puede tener un impacto sobre la salud de la víctima de igual o mayor magnitud que la violencia física o sexual (Pérez, Castaño, Prieto, Barranco, Martín & Piñar, 2006). El impacto es de gran magnitud porque las agresiones son más sutiles que las físicas y no dejan un rastro tangible. Por otro lado, los testigos tienden a interpretarlas como simples aspectos de una relación conflictiva o apasionada entre dos personas de carácter. Dicha afirmación está alejada de la realidad. Este tipo de agresiones constituyen un intento violento, y a veces exitoso, de destrucción moral e incluso física (Hirigoyen, 2012).

La violencia psicológica no debe confundirse con una mala relación de pareja. Una mala relación se caracteriza por la inexistencia del afecto, enfados más o menos esporádicos y el deseo de finalizar la relación. La violencia psíquica, por el contrario, es intensa y permanente y genera además, consecuencias negativas clínicamente relevantes a la víctima del maltrato emocional.

El maltrato emocional puede ser reflejo de varias actitudes por parte del maltratador: *hostilidad*, que se manifiesta en forma de insultos, amenazas y reproches; *desvalorización*, el desprecio de las opiniones de la pareja, de las tareas realizadas o incluso burlas al estado físico; e *indiferencia*, es decir, la falta total de atención de las necesidades afectivas y a los estados de ánimo de la mujer (Amor, Echeburúa, Gargallo, Sarasua & Zubizarreta, 2001).

Existen seis tipos de maltrato emocional:

1. **Humillación, ridiculización, amenazas e insultos.** Estas acciones se realizan con la intención de disminuir la autoestima de la pareja, crear inseguridad, sentimiento de incapacidad e impotencia.
2. **Aislamiento social y económico.** Se busca la total dependencia de la víctima del maltrato.
3. **Celos.** El agresor polariza la atención de la mujer sobre su persona. El victimario observa todas aquellas actividades que realiza la pareja durante el día.
4. **Amenazas verbales de maltrato, daño o tortura,** dirigidas hacia la mujer, los hijos, familiares o amigos. Se busca el miedo y la sumisión.
5. **Amenazas** repetidas de divorcio, abandono o de infidelidad.
6. **Destrucción o daño** de las propiedades personales a las que la mujer les tiene afecto (Follingstad, Rutledge, Berg, House & Polck, 1990).

El maltrato emocional tiene un impacto más intenso en el miedo que el maltrato físico. Ridiculizar a la pareja, criticar el comportamiento y las relaciones impregnadas de control y celos tienen una relación intensa con el miedo. En cambio, las críticas, la omisión y la ridiculización, correlacionan positivamente con la depresión. El abuso psicológico puede ayudar a mantener las relaciones abusivas si se constituye suficientemente grave como para provocar duda, confusión y depresión. A causa de ello, las mujeres pueden tener dificultades para observar sus posibilidades y recursos para salir de la relación.

En un primer momento, una mujer maltratada emocionalmente puede responder a las críticas y humillaciones con la intención de cambiarse a ella misma y convencer a su pareja de la necesidad de ayuda profesional. También resulta típico atribuir el abuso emocional a la ingesta de alcohol. Con el tiempo, muchas mujeres perciben que la situación no mejora (Sackett & Saunders, 1999).

La violencia contra las mujeres es un extremo en la escala de discriminación y los perjuicios contra las mujeres que debe abordarse como una prioridad por los gobiernos si se busca un mundo justo. Los médicos y otros profesionales de la salud necesitan hacer frente al problema y debatir una estrategia para tratarlo (Venis & Horton, 2002). Afortunadamente, la violencia contra las mujeres por parte de las parejas masculinas es uno de los problemas sociales que suscitan más atención actualmente (Fontanil, Ezama, Fernández, Gil, Herrero & Paz, 2005).

B) El perpetrador del maltrato

En el perfil del perpetrador del maltrato los trastornos mentales son poco frecuentes (aproximadamente un 20%). Los trastornos se relacionan con la psicosis (con ideas delirantes de celos) y con el consumo de alcohol y drogas. La psicosis, el alcohol y las drogas pueden activar conductas violentas en personas impulsivas y con actitudes hostiles. Dichas conductas violentas se magnificarán en personas con trastornos graves de la personalidad, como el antisocial o el límite (Echeburúa & Amor, 2010). La psicopatía en concreto, caracterizada por la falta de empatía en las relaciones interpersonales, puede estar implicada en el maltrato emocional. Dicha relación se fundamenta por la ausencia de remordimiento ante el dolor causado, lo que propicia la aparición de conductas violentas físicas y emocionales (Echeburúa, Amor & de Corral, 2010). La psicopatía en la violencia de pareja es uno de los campos que se han empezado a analizar aunque no está todavía bien establecida (Montalvo, 2009).

Lo más común es la existencia de déficits y alteraciones psicológicas por parte de los perpetradores. Los más habituales son la falta de control sobre la ira, la falta de capacidad de expresión de las emociones, la baja autoestima y déficit de habilidades de comunicación y solución de problemas. Los maltratadores suelen verse afectados por numerosos sesgos cognitivos relacionados con creencias equivocadas sobre los roles sexuales y la inferioridad de la mujer. Se suele observar la presencia de síntomas psicopatológicos variados (abuso del alcohol, irritabilidad, etc.), que pueden actuar como factores precipitantes de maltratos emocionales, físicos y sexuales

(Echeburúa & Amor, 2010). El abuso de alcohol, los trastornos emocionales, en concreto la ansiedad y depresión, y los celos patológicos constituyen los déficits psicológicos más frecuentes (Echeburúa, Amor & de Corral, 2010). Otra de las características más habituales en el perfil del perpetrador es la baja tolerancia a la frustración (Corsi, 1995).

Los maltratadores presentan trastornos de la personalidad, además de algún otro tipo de trastornos psicopatológicos y abusan de sustancias en mayor medida que los sujetos no maltratadores (Ferrer, Bosch, García, Manassero, M. A, & Gil, 2004). Pese a ello, debe comentarse el hecho de que la magnitud de las diferencias es limitada porqué deben tenerse en cuenta las diferencias individuales de cada individuo

Figura 6: Trastornos de la personalidad y psicopatológicos más habituales en maltratadores

Fuente: Elaboración propia. Basado en Ferrer, Bosch, García, Manassero, M. A, & Gil (2004).

Trastornos de la personalidad	Trastornos psicopatológicos
1. Trastorno de personalidad histriónico	1. Depresión (Trastorno distímico)
2. Trastorno de personalidad por dependencia	
3. Trastorno de personalidad antisocial	
4. Trastorno de personalidad esquizoide	
5. Trastorno de personalidad por evitación	
6. Trastorno de personalidad narcisista	
7. Trastorno de personalidad límite	

2.3.2 Dimensiones del *flow* aplicadas al perpetrador

La práctica deportiva, los juegos y otras actividades propiciadoras del estado de *flow*, proporcionan metas claras y feedback inmediato. Un sujeto puede activar el *flow* en casi cualquier tipo de actividad: trabajando en una caja registradora, planchando la ropa, conduciendo, etc. De manera parecida, en ciertas condiciones y en función de la historia del individuo que realiza la actividad, casi cualquier actividad – una partida de golf, un juego de ajedrez, etc. - puede propiciar la aparición de la ansiedad (Nakamura, & Csikszentmihalyi, 2002).

La aparición del *flow* en la mayoría de actividades de la vida cotidiana proporciona una perspectiva optimista: los individuos serán capaces de sentir *flow* realizando cualquier actividad cotidiana. Así, en la vida cotidiana podrán obtener el bienestar psicológico asociado a este estado mental. Sin embargo, el *flow* puede poseer una óptica positiva o negativa. En el presente apartado se procede a analizar las dimensiones del *flow* en el maltrato emocional desde la perspectiva del perpetrador de la acción. Si las dimensiones aparecen durante la realización de la actividad violenta, el estado de *flow* se activará traduciéndose en un *flow* que destruye a la pareja. La actividad destructiva será capaz de activar el estado de bienestar psicológico en el perpetrador.

1. Existencia de metas claras

La meta principal es dominar y someter a la pareja mediante el uso de la violencia psicoemocional (González, 2008). El perpetrador alterna episodios de encanto y afecto con otros de violencia; ejerce el miedo mediante los abusos emocionales, psicológicos y verbales; ejerce el control económico y del tiempo; usa a los hijos para los chantajes o amenaza con agredir a la mujer, hijos, propiedades materiales y animales de compañía (Ferrer & Bosch, 2003).

2. Necesidad de feedback inmediato

El perpetrador del maltrato emocional obtiene feedback inmediato al realizar la actividad destructiva. Mediante el maltrato emocional continuo consigue que la mujer establezca un vínculo de miedo y dependencia con él. Si el maltrato es prolongado y severo, la probabilidad de romper la relación será menor, ya que la mujer cada vez siente más miedo y se vuelve más dependiente. El feedback se produce con la dependencia, miedo y por los sentimientos de culpabilidad, baja autoestima y

pasividad que desarrolla la mujer (Zubizarreta, Sarasua, Echeburúa, de Corral, Saica & Emparanza, 1994).

3. Habilidades personales ajustadas a los retos

La conducta destructiva se repetirá cada vez de forma más progresiva y constante (Mondéjar, 2001). A raíz de ello, el perpetrador será más eficaz y preciso en su maltrato y las conductas destructivas serán cada vez más hirientes, rápidas y destructivas. La repetición de la actividad de *flow* por parte del agresor emocional le permitirá perfeccionar su técnica descubriendo métodos para dañar a su víctima de forma más dañina y eficaz. En conclusión, las habilidades personales del perpetrador se encontrarán perfectamente ajustadas al reto puntual de dominar a la pareja.

4. Concentración en la actividad

En esta dimensión del *flow* es necesario exponer una de las teorías sobre la violencia que ha adquirido mayor difusión. Walker (1979) desarrolló el “ciclo de la violencia”. Dicha teoría posee tres fases:

1. **Fase de acumulación o de generación de tensión.** La tensión se va acumulando y la mujer actúa con un comportamiento pasivo para proteger su integridad física y/o psicológica.
2. **Fase de agresión o descarga de la tensión.** Se produce el acto violento (físico, emocional, sexual).
3. **Fase de la “luna de miel”.** Ficción de reencuentro y arrepentimiento por parte del victimario.

Cuando un individuo activa el estado de *flow*, se encuentra concentrado en la realización de la actividad. En esta ocasión, la fase de generación de tensión ayuda a la concentración durante la descarga de tensión; en ese instante, el perpetrador se encuentra totalmente concentrado en la actividad que había anhelado durante la primera fase.

La cuarta dimensión se encuentra fuertemente vinculada con la quinta porque la concentración en la actividad destructiva provoca la absorción propia de la unión de acción y conciencia. En conclusión, ambas dimensiones se encuentran fuertemente vinculadas por lo que los límites entre ellas resultan difusos.

5. Unión de acción y conciencia

La energía física y psíquica se encuentra involucrada por completo en el maltrato emocional a la pareja. Esta concentración de energía física y psíquica se produce por la generación de tensión anterior; una vez emerge la segunda fase, el conflicto aparece y se focaliza toda la energía en maltratar a la pareja

El motivo principal de la unificación de acción y conciencia suelen ser los celos. Los celos provocan una gran tensión emocional que se traduce en una conciencia enturbiada.

Los celos patológicos suelen ir unidos de poco control de la ira. En los sujetos con este tipo de celos, el tema central de la idea delirante es que el conyugue le es infiel (Pérez-Lo-Presti, Pérez-Lo-Presti, Pérez-Lo-Presti, Federico & Piñero, 2006). Los celos y el poco control sobre la ira propulsarán la turbación de la conciencia que se unificará con la acción destructiva. Acción y conciencia se fusionarán para llevar a cabo el maltrato emocional.

6. Control potencial

La sensación de control sobre la situación y la víctima aparece como producto de las cinco dimensiones anteriores. El control potencial se traduce en la pérdida de miedo al fracaso y en el control sobre la víctima y la relación.

7. Pérdida de autoconciencia

Durante la experiencia de *flow* destructivo, el maltratador emocional abandona su identidad anterior y se desposee de todas sus cualidades positivas. Así, el victimario se desliga de sus rasgos humanos y pierde su autoconciencia durante la realización del acto destructivo.

8. Percepción alterada del espacio temporal

En el momento de la descarga de tensión no existe percepción temporal. Mientras que para la víctima la agresión emocional pueden suponer horas y días, el victimario no es consciente del paso del tiempo debido a la alteración de la percepción. El maltrato emocional surgirá de forma más sucesiva sin que el agresor sea consciente. “Una vez que ha surgido el primer episodio de maltrato y se ha atravesado el primer ciclo de violencia, aumenta la probabilidad de nuevos episodios. Esos nuevos episodios vendrán desencadenados por detonantes cada vez más insignificantes, y

acompañados por episodios de abuso cada vez más virulentos. De este modo, con el paso del tiempo, el ciclo se va cerrando” (Ferrer & Bosch, 2003, p.210).

9. La experiencia se convierte en autotélica

“No sólo la estructura objetiva de la actividad determina que se produzca o no se produzca el *flow*. Del mismo modo que la persona debe reconocer los desafíos de la situación, en el último análisis la persona es quien determina si la actividad produce *flow* o ansiedad-aburrimiento. Un jugador de fútbol puede estar tan preocupado que su estado le impida disfrutar de un solo minuto de juego. El trabajador de una cadena de montaje puede descubrir en su aburrida rutina una muestra de desafíos que le mantengan tan implicado como si se tratara de un juego excitante” (Csikszentmihalyi, & Csikszentmihalyi, 1998).

En el caso del maltrato emocional, el *flow* se origina al producirse como un fin en sí mismo. La actividad se realiza como un fin en sí misma para obtener la dominación sobre la pareja y la relación. La conducta destructiva es normalizada y se realiza para obtener el bienestar psicológico que ansía el perpetrador. El estado de *flow* se activa porque la persona está absorta en la actividad de destruir a otra. En conclusión, el perpetrador obtiene bienestar psicológico realizando una actividad destructiva, la dominación sobre el otro y la dependencia de la mujer.

Por lo tanto, las nueve dimensiones del estado de *flow* de Csikszentmihalyi se activan. Así, el perpetrador del maltrato emocional obtendrá *flow* mientras realiza la actividad destructiva y desviada. Este estado mental es el *flow* destructivo, un estado mental que proporciona bienestar psicológico a través de la destrucción de otros. El *flow*, como cualquier forma de energía, puede ser utilizado para fines positivos o negativos (Schüler, 2012).

2.3.3 Flow destructivo: destrucción y adicción

El *flow* hace referencia al estado psicológico que los sujetos experimentan cuando se sienten centrados y eficientes realizando una actividad. La actividad que provoca el estado de *flow* proporciona bienestar psicológico y crecimiento personal (Moneta & Csikszentmihalyi, 1996). En primera instancia, este estado psicológico se asocia con

actividades óptimas. Sin embargo, la realización de actividades destructivas también puede activar el estado de *flow*.

Las nueve dimensiones señaladas por Csikszentmihalyi aparecen en el perpetrador del maltrato emocional. Dicha aparición, propulsa la activación del estado de *flow* destructivo, el estado caracterizado por proporcionar bienestar psicológico y crecimiento personal al perpetrador de la acción violenta. En el maltrato emocional, el perpetrador obtiene el bienestar psicológico mediante la destrucción de la pareja. La destrucción de otros puede provocar la satisfacción psicológica al perpetrador del hecho desviado.

Los dos elementos principales del *flow* destructivo son:

1. Destrucción
2. Adicción

A) Destrucción

El *flow* destructivo se caracteriza por la activación de estados de bienestar psicológicos y de crecimiento personal a través de la realización de actos violentos, destructivos y desviados.

En el maltrato emocional, el perpetrador activa el estado de *flow* induciendo a la pareja a la devastación psicológica mediante técnicas de control y de restricción de movimientos. En conclusión, el control se fundamenta en el hecho de aislar a la víctima socialmente y obtener su dependencia.

Por otro lado, el bienestar psicológico aparece en el perpetrador gracias a la desvalorización, denigración y la humillación del otro. La destrucción impregna la relación interpersonal ya que éste intenta destruir la confianza de su pareja utilizando el maltrato emocional. Finalmente, el victimario consigue que la mujer se sienta mal consigo misma y observe cómo el perpetrador ha sido capaz de poseer el control sobre ella (Rey-Anacona, 2009).

La destrucción en el ámbito del maltrato emocional se lleva a cabo a través de los mecanismos siguientes:

1. **Desvalorización de la pareja:** ridiculización, desprecio, descalificación.
2. **Hostilidad:** Insultos, amenazas, reproches.

3. **Indiferencia:** falta de apoyo y empatía.
4. **Intimidación:** criticar, amenazar, conductas destructivas.
5. **Imposición de conductas:** alejamiento social, invasión en la privacidad, órdenes.
6. **Culpabilización:** acusaciones.
7. **Bondad aparente:** manipulación de la realidad (Taverniers, 2001).

El *flow* destructivo se traduce como la perspectiva siniestra del *flow*: puede ser generado destruyendo a individuos o incluso acabando con sus vidas. Harari (2008) expone cómo Caputo y su pelotón destruyeron intencionadamente una villa vietnamita arrastrados por la experiencia de *flow*. Del mismo modo que se destruyó la villa, el perpetrador del maltrato emocional destruye la fortaleza psicológica de la pareja y obtiene bienestar psicológico realizando ese hecho.

B) Adicción

El *flow* es un estado mental similar a la adicción porque se trata de una experiencia intensa y con una fuerza destructiva (Chen, Wigand & Nilan, 2000). El estado de *flow* en actividades óptimas puede generar dependencia y adicción; dicha dependencia es generada por la búsqueda constante de la activación de este estado psicológico. Si las actividades óptimas pueden causar la compulsión, el *flow* destructivo es poseedor de una fuerza de adicción superior. Las actividades generadoras de *flow* generan adicción sobretodo en casos de *flow* destructivo (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009).

El bienestar psicológico producido por el *flow* destructivo insta a la repetición compulsiva de la actividad generadora de *flow*. En este caso, la dependencia provoca que el perpetrador repita el maltrato emocional de forma continua. Así, Caputo (1977) narra cómo volvió a la guerra como corresponsal a causa de la dependencia y adicción al estado de *flow* destructivo. La dependencia al *flow* destructivo se trata de un vínculo más siniestro y oscuro que en las actividades óptimas. En el caso del maltrato emocional, se entrelazan estados de bienestar del perpetrador con repetidas acciones destructivas.

Choi & Kim (2004) encontraron que los individuos adquirirían adicción a los juegos en línea si éstos les provocaban una experiencia óptima. Del mismo modo, el perpetrador del maltrato emocional continuará realizando la actividad destructiva si ésta es

activadora del estado de *flow*. La actividad destructiva se cronifica en la relación y los episodios de maltrato emocional serán cada vez más persistentes y sucesivos. La persistencia del maltrato emocional será provocada por la adicción al *flow* destructivo (Ferrer & Bosch, 2003).

3. CONCLUSIONES

El *flow* es una experiencia de disfrute en la cual el individuo se siente centrado y eficiente realizando una actividad. En ese instante, el individuo se encuentra absorto en la realización de la actividad y los pensamientos irrelevantes se desvanecen para dar paso a la concentración y la eficiencia. Además, una de las características principales de dicho estado psicológico es el bienestar y crecimiento personal que aporta la actividad generadora de *flow*. Por lo que respecta a la naturaleza del estado de *flow*, se puede afirmar que es un estado cotidiano y universal, ya que se presenta en la mayor parte de las circunstancias de la vida cotidiana y aparece en todas las culturas.

Respecto a los ámbitos de investigación del estado de *flow*, son numerosas las investigaciones en las que se constata que el deporte lo genera. En el surf, los deportistas experimentan *flow* y obtienen el bienestar psicológico asociado a dicho estado mental. A través de la activación del estado de la experiencia óptima, los participantes mejoran su estado de ánimo, aumentan su autoestima y obtienen una sensación de rendimiento y de realización personal. Sin embargo, la práctica del surf debe ser analizada como una experiencia dicotómica ya que ésta puede no constituir una experiencia plenamente positiva, en la práctica a veces se observan características de adicción y dependencia al estado de *flow*. En conclusión, el surf proporciona bienestar psicológico a los participantes aunque también puede inducir a la aparición de dependencia y compulsión.

Debido a la intensidad del fenómeno, Csikszentmihalyi catalogó el *flow* como una experiencia poseedora de altas cualidades adictivas. La adicción aparece cuando el individuo inmerso en la práctica de la actividad busca repetirla compulsivamente debido al placer y al bienestar psicológico asociados al estado de *flow*. Por lo tanto, el riesgo de adicción está presente en cualquier tipo de actividad generadora de esta energía, puede aparecer en actividades de distinta naturaleza, tanto de carácter normalizado como desviado. Dicha afirmación refleja que para conocer a fondo el estado de *flow*, puede ser relevante conocer sus propiedades adictivas inherentes.

El presente trabajo parte de la hipótesis de que el individuo que realiza una actividad destructiva obtiene sentimientos de satisfacción y de bienestar psicológicos. La revisión bibliográfica ha permitido constatar dicha hipótesis: ya que, la actividad destructiva provoca que el perpetrador del maltrato emocional experimente *flow*, concretamente *flow* destructivo, que está caracterizado por la activación de las

experiencias positivas del estado de *flow* a través de la perpetración de actos violentos, desviados y destructivos. Por lo tanto, se puede concluir que la hipótesis en la que se fundamenta el presente trabajo queda confirmada ya que a través del análisis del fenómeno delictivo del maltrato emocional, considerando la teoría del *flow*, se ha demostrado cómo esta actividad de índole destructiva provoca satisfacción, bienestar psicológico y hasta incluso tal vez crecimiento personal al perpetrador de la acción.

Como logro principal del presente trabajo se considera el haber presentado una perspectiva dicotómica a la teoría del *flow* de Csikszentmihalyi. Esta aproximación considera al *flow* como una energía generadora de disfrute que otorga bienestar psicológico pero que posee una naturaleza dual, ya que ésta puede ser generada mediante la realización de actividades tanto normalizadas como destructivas. A su vez, el presente estudio no está exento de limitaciones. En primer lugar, parte de los artículos y los estudios sobre la teoría del *flow* en los que se ha fundamentado la presente revisión bibliográfica son antiguos. En segundo y último lugar, apenas hay estudios previos que consideren los aspectos destructivos del *flow* ya que ésta es una línea de investigación muy reciente y con muy escasa investigación.

Para concluir, en un futuro próximo sería deseable que la teoría del *flow* fuera considerada como una herramienta de análisis que la ciencia de la Criminología y la Psicología criminal podrían utilizar a la hora de analizar, comprender y explicar la conducta criminal. Por lo tanto, el estudio exhaustivo de la teoría del *flow* aportaría una visión complementaria y dual de las conductas delictivas que resultaría útil para todos los profesionales españoles que tratan con individuos que realizan conductas desviadas.

4. REFERENCIAS

Amara, R. B., & Bouslama, N. (2014). The effect of colour on teenage state of flow. *G.J.C.M.P.*, 3, 28-37.

Amor, P. J., Echeburúa, E., Gargallo, P. D. C., Sarasua, B., & Zubizarreta, I. (2001). Maltrato físico y maltrato psicológico en mujeres víctimas de violencia en el hogar: un estudio comparativo. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 6(3), 167-178.

Brian, NG., MS., & Wiemer-Hastings, P. (2005). Addiction to the internet and online gaming. *CyberPsychology & Behavior*, 8(2), 110-113.

Caputo, P. (1977). *A rumor of war*. London: Macmillan.

Carrasco, A. E. R., Brustad, R. J., & Mas, A. G. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2(2), 31-52.

Chen, H., Wigand, R. T., & Nilan, M. (2000). Exploring web users' optimal flow experiences. *Information Technology & People*, 13(4), 263-281.

Chen, H. (2006). Flow on the net—detecting Web users' positive affects and their flow states. *Computers in human behavior*, 22(2), 221-233.

Choi, D., & Kim, J. (2004). Why people continue to play online games: In search of critical design factors to increase customers loyalty to online contents. *Cyberpsychology & Behavior*, 7, 11–24. doi: 10.1089/109493104322820066.

Corsi, J. (1995). *Violencia masculina en la pareja. Una aproximación al diagnóstico y a los modelos de intervención*. Buenos Aires: Paidós.

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

Csikszentmihalyi, M. (1982). Towards a Psychology of Optimal Experience. En L. Wheeler (Ed.). *Annual Review of Personality and Social Psychology* (13–36). Beverly Hills, CA: Sage.

Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (1984). *Being adolescent: conflict and growth in the teenage years*. New York: Basic Books.

Csikszentmihalyi, M. (1993). *The Evolving Self: A Psychology for the Third Millennium*. New York: HarperCollins.

Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York: HarperCollins.

Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (1998). *Experiencia óptima. Estudios psicológicos del flujo en la conciencia*. Bilbao: Desclée De Brouwer.

Csikszentmihalyi, M. (1998). *Aprender a fluir*. Barcelona: Kairós.

Csikszentmihalyi, M. (2005). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. (10ª.Ed.). Barcelona: Kairós.

Cuadra, L. H., & Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12(1), 83-96. doi: 10.5354/0719-0581.2003.17380.

Echeburúa, E., & Amor, P. J. (2010). Perfil psicopatológico e intervención terapéutica con los agresores contra la pareja. *Revista Española de Medicina Legal*, 36(3), 117-121.

Echeburúa, E., Amor, P. J., & de Corral, P. (2010). Hombres violentos contra la pareja: trastornos mentales y perfiles tipológicos. *Pensamiento Psicológico*, 6(13), 27-36.

Filep, S. (2007). *'Flow', sightseeing, satisfaction and personal development: exploring relationships via positive psychology*. Cauthe Conference en Manly, New South Wales.

Ferrando, M. G. (2006). *Posmodernidad y deporte: Entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2005*. Madrid: CSD y CIS.

Ferrer, V. A., & Bosch, E. (2003). Algunas consideraciones generales sobre el maltrato de mujeres en la actualidad. *Anuario de psicología*, 34(2), 203-214.

Ferrer, V., Bosch, E., García, E., Manassero, M. A., & Gili, M. (2004). Estudio meta-analítico de características diferenciales entre maltratadores y no maltratadores: el caso de la psicopatología y el consumo de alcohol o drogas. *Psykhe (Santiago)*, 13(1), 141-156.

Fontanil, Y., Ezama, E., Fernández, R., Gil, P., Herrero, F. J., & Paz, D. (2005). Prevalencia del maltrato de pareja contra las mujeres. *Psicothema*, 17(1), 90-95.

Follingstad, D. R., Rutledge, L. L., Berg, B., House, E. S. & Polck, D. S. (1990). The role of emotional abuse in physical abusive relationships. *Journal of Family Violence*, 5 (2), 107-120. doi: 10.1007/BF00978514.

González, M. D. L. P. F. (2008). La función del miedo en la violencia de pareja. *Tramas*, 30, 21-191.

Harari, Y. N. (2008). Combat flow: Military, political, and ethical dimensions of subjective well-being in war. *Review of General Psychology*, 12(3), 253-264. doi: 1089-2680.12.3.253.

Hirigoyen, M. F. (2012). *Acoso Moral*. (22^a. Ed.). Barcelona: Paidós.

Hunter, J., & Csikszentmihalyi, M. (2000). The Phenomenology of Body-Mind: The Contrasting Cases of Flow in Sports and Contemplation. *Anthropology of Consciousness*, 11(3-4), 5-24.

Jackson, S. A. (1992). Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4(2), 161-180. doi: 10.1080/10413209208406459.

Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports*. United States of America: Human Kinetics.

Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24(2).

Jackson, S. A. (2000). Joy, fun, and flow state in sport. En Harin, Y.L. (Ed.). *Emotions in sport* (135-155). United States of America: Human Kinetics

Keller, J., & Blomann, F. (2008). Locus of control and the flow experience: An experimental analysis. *European Journal of Personality*, 22(7), 589-607. doi: 10.1002/per.692

Kimiecik, J. C. (2000). Learn to love exercise. *Psychology Today*, 33, 20-22.

MacAloon, J., Csikszentmihalyi, M., Harris, J. C., & Park, R. J. (1983). Deep play and the flow experience in rock climbing. *Play, games and sports in cultural contexts.*, 361-384.

Mondéjar, L. L. (2001). Una patología del vínculo amoroso: el maltrato a la mujer. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 21(77), 821-840.

Moneta, G. B., & Csikszentmihalyi, M. (1996). The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience. *Journal of Personality*, 64(2), 275–310. doi: 10.1111/j.1467-6494.1996.tb00512.x

Moneta, G. B. (2004). The flow experience across cultures. *Journal of Happiness Studies*, 5(2), 115-121. doi: 10.1023/B:JOHS.0000035913.65762.b5.

Montalvo, J. F. (2009). Problema clínico. *Jano*, 1752, 21-23.

Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. En Snyder, C.R (Ed.). *Handbook of positive psychology* (89-105). New York: Oxford University Press.

Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow theory and research. En Snyder, C.R., & Lopez, S.J. (Ed.). *Handbook of positive psychology* (195-206). New York: Oxford University Press. doi: 10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0018

Partington, S., Partington, E., & Olivier, S. (2009). The Dark Side of Flow: A Qualitative Study of Dependence in Big Wave Surfing. *Sport Psychologist*, 23(2), 170-185.

Quinn, R. W. (2005). Flow in knowledge work: High performance experience in the design of national security technology. *Administrative Science Quarterly*, 50(4), 610-641.

Park, S., & Hwang, H. S. (2009). Understanding online game addiction: Connection between presence and flow. En *Human-Computer Interaction. Interacting in Various Application Domains* (378-386). Springer Berlin Heidelberg. doi: 10.1007/978-3-642-02583-9_42

Pérez, I. R., Castaño, J. P., Prieto, P. B., Barranco, J. M. G., Martín, P.A., & Piñar, M. I. M. (2006). La violencia contra la mujer en la pareja. Un estudio en el ámbito de la atención primaria. *Gaceta Sanitaria*, 20(3), 202-208.

Pérez-Lo-Presti, A., Pérez-Lo-Presti, A., Pérez-Lo-Presti, S., Federico, J.D., & Piñero, J. (2006). Quetiapina en adulto mayor con celotipia. A propósito de un caso. *Sociedad Venezolana de Psiquiatría*, 52(107), 10-12.

Rey-Anacona, C. A. (2009). Maltrato de tipo físico, psicológico, emocional, sexual y económico en el noviazgo: un estudio exploratorio. *Acta Colombiana de Psicología*. 12(2), 27-36.

Sackett, L. A., & Saunders, D. G. (1999). The impact of different forms of psychological abuse on battered women. *Violence and victims*, 14, 105-117.

Schüler, J., & Nakamura, J. (2013). Does Flow Experience Lead to Risk? How and for Whom. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 5(3), 311-331.

Schüler, J. (2012). The Dark Side of the Moon. En *Advances in flow research* (123-137). New York: Springer.

Seifert, T., & Hedderson, C. (2010). Intrinsic motivation and flow in skateboarding: An ethnographic study. *Journal of Happiness Studies*, 11(3), 277-292. doi: 10.1007/s10902-009-9140-y

Sheldon, K.M & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217. doi: 10.1037/0003-066X.56.3.216

Tarrés, M. L. (Ed.). (2001). *Observar, escuchar y comprender: Sobre la tradición cualitativa en la investigación social*. México: FLACSO.

Taverniers, K. (2001). Abuso emocional en parejas heterosexuales. *Revista Argentina de Sexualidad Humana*, 15(1), 28-34.

Torres, M. G. J., Izquierdo, D.G. & Godoy, G. J. F. (2012). Relación entre los motivos para la práctica físico-deportiva y las experiencias de flujo en jóvenes: diferencias en función del sexo. *Universitas Psychologica*, 11(3), 909-920.

Ullén, F., de Manzano, Ö., Almeida, R., Magnusson, P. K., Pedersen, N. L., Nakamura, J., Csikszentmihalyi, M., & Madison, G. (2012). Proneness for psychological flow in everyday life: Associations with personality and intelligence. *Personality and Individual Differences, 52*(2), 167-172.

Venis, S., & Horton, R. (2002). Violence against women: a global burden. *The Lancet, 359*(9313),1172-1172. doi: 10.1016/S0140-6736(02)08251-X

Voiskounsky, A. E., & Smyslova, O. V. (2003). Flow-based model of computer hackers' motivation. *CyberPsychology & behavior, 6*(2), 171-180. doi: 10.1089/109493103321640365

Walker, L.E. (1979). *The battered women*. New York: Harper and Row.

Wanner, B., Ladouceur, R., Auclair, A. V., & Vitaro, F. (2006). Flow and dissociation: Examination of mean levels, cross-links, and links to emotional well-being across sports and recreational and pathological gambling. *Journal of Gambling Studies, 22*(3), 289-304. doi: 10.1007/s10899-006-9017-5

Zubizarreta, I., Sarasua, B., Echeburúa, E., de Corral, P., Saica, S., & Emparanza, I. (1994). Consecuencias psicológicas del maltrato doméstico. En Echeburúa, E (Ed.). *Personalidades Violentas* (52-129). Madrid: Pirámide.