



**DISEÑO DE UN CUESTIONARIO PARA EVALUAR EL ESTADO FLOW EN LA DANZA**  
*DESIGN OF A SURVEY TO ASSESS THE FLOW STATE IN DANCE*

*DR. JOSÉ DAVID TRIGUERO FLORIDO*  
*CONSERVATORIO SUPERIOR DE DANZA DE MÁLAGA*  
*Correspondencia: ppdeivid@gmail.com*

*(Recibido el 1 de Marzo de 2015 y aceptado el 22 de mayo de 2015)*



## RESUMEN

Este estudio describe el procedimiento de construcción de un cuestionario denominado Cuestionario de Experiencias *flow* en Danza (CEFENDA) cuyo objetivo es la evaluación del estado *flow* asociado a la realización de un amplio espectro de actividades en las que la danza, bien sea en sesiones de aprendizaje, ensayo o espectáculo, es el referente motriz fundamental. En la construcción del cuestionario se ha considerado que el *flow* en la danza se compone de tres dimensiones relativas a las motivaciones, las expectativas y la experiencia de *flow* percibida. Se explica, además, cuales son los factores por los que están compuestas estas dimensiones que, además, son los que dan especificidad a la experiencia o estado *flow* en las actividades de danza.

**PALABRAS CLAVES:** Cuestionario, Evaluación, Experiencia óptima, Danza.

## ABSTRACT

This study describes the construction and validation procedure of a scale called Cuestionario de Experiencias *flow* en Danza (*flow* Experience Scale in Dance) in order to assess the *flow* state related to a wide range of activities where dance, in learning, practicing or show situations, is the main goal. Three measurements have been considered: motivations, expectations, and *flow* perceived. The items within each measurement and their specific meaning in relation to dance are explained in the study.

**KEYWORDS:** Survey, Assessment, *flow* experience, Dance.



## 1. INTRODUCCIÓN

El objetivo de este trabajo es describir el proceso de diseño de una herramienta que permita evaluar el estado *flow* asociado a la realización de actividades<sup>1</sup> de danza en situaciones de enseñanza-aprendizaje, ensayo y espectáculo. El concepto que se ha utilizado para definir este estado es el *flow en situaciones de danza*, que hace referencia a la experiencia óptima asociada a la realización de este tipo de actividades. En este estudio se describe el procedimiento de construcción de un cuestionario denominado *Cuestionario de flow en Danza* (CEFENDA), cuyo objetivo es la evaluación del estado de *flow* o experiencia óptima, asociado a la realización de esta tipología de actividades en escenarios de aprendizaje, ensayo o espectáculo.

La medida del *Estado flow en relación a la actividad física* tiene diversos referentes en la literatura científica. Por una parte, la escala de *flow situacional* (FSS) de Jackson (2000), traducida y validada por Cervelló, Nerea, Jiménez, García y Santos-Rosa (2001). Está compuesta por nueve factores que se corresponden con las nueve dimensiones de *flow* (equilibrio entre habilidad y reto, unión acción/pensamiento, claridad de objetivos, claridad de feedback, concentración total, experiencia autotélica, sensación de control, transformación en la percepción del tiempo y pérdida de autoconciencia).

Por otra parte, el *Dispositional flow Scale* (DFS) (Jackson et al., 1998), y la versión en español *Cuestionario de Flujo Disposicional* (García Calvo, Cervelló, Jiménez y Santos-Rosa, 2005). El inventario ha sido utilizado en diferentes trabajos (Cervelló, Fenoll, Jiménez, García y Santos-Rosa, 2001; García Calvo, 2004; Santos-Rosa, 2003) con el objetivo de estimar la predisposición innata de los deportistas a experimentar el estado *flow*. La escala tiene un

---

<sup>1</sup> El cuestionario que se ha diseñado pretende abarcar todo el amplio y heterogéneo espectro de actividades de danza independientemente de que se trate del ámbito de la enseñanza formal o informal, de actividades de ensayo o de espectáculos. Así mismo pretende ser válido independientemente del estilo de baile y del tipo de escenario en el que se desarrolle.



factor secundario (flujo disposicional) y los nueve factores primarios basados en las nueve características que explican un óptimo estado de rendimiento (Csikszentmihalyi, 1990, 1993).

Estas herramientas permiten estimar el *estado flow en situaciones deportivas* pero no consideran las variables específicas e inherentes a las actividades de danza. Para suplir esta carencia se ha considerado pertinente la construcción de una herramienta que estime el *estado de flow* asociado a la realización de un conjunto de actividades que se caracterizan por los siguientes rasgos diferenciadores:

- Las acciones motrices que se realizan son las específicas de la danza en cualquiera de sus diferentes estilos, excluyendo a las propias del deporte.
- La presencia de música como elemento diferenciador y soporte rítmico de los movimientos.
- Una marcada intencionalidad estética.
- Ausencia de reglamentación, sistemas de puntuación y tiempos de realización delimitados.
- Son actividades heterogéneas y muy condicionadas por el escenario en el que se desarrollan, toda vez que pueden desarrollarse en aulas de danza, locales de ensayo, teatros, auditorios o en la calle.

## 2. PROCEDIMIENTO

Para la elaboración de este cuestionario se tuvo en cuenta los trabajos de Hernández Mendo (1999, 2001a, 2001b), Morales, Hernández Mendo y Blanco (2009); Hernández Mendo, Morales y Triguero (2013) con el objetivo de llevar a cabo una revisión inicial de los procesos específicos en la construcción de este tipo de herramientas.

Inicialmente se elaboró un marco conceptual que permitiera identificar los ámbitos que dan forma a la experiencia *flow* de la bailarinas en situaciones de danza. Para ello se elaboró un mapa conceptual de las componentes de la *experiencia flow* y se asociaron a las singularidades de las actividades de danza. De esta manera quedaron definidas las siguientes componentes:

- Motivación (extrínseca, instrumental e intrínseca).
- Percepción del escenario por parte de las participantes en cuanto a seguridad e idoneidad para



la danza.

- Expectativas de disfrute y familiaridad con la actividad.
- Mantenimiento de la atención y concentración durante la actividad.
- Propiocepción fisiológica y de control motor.
- Experiencia de reto.
- Conciencia de integración y comunicación.

Posteriormente se procedió a la redacción de preguntas que pudieran estimar cada uno de estos factores. En esta segunda fase se redactó un elevado número de cuestiones que pudieran explicar cada uno de los elementos constitutivos de cada dimensión sin dejar atrás aspectos relevantes sobre el objeto de estudio. Finalmente se estimó que el estado denominado *flow en situaciones de danza*, está compuesto por tres dimensiones relativas a las motivaciones, las expectativas y la experiencia de *flow* percibida. Se ha estimado que cada una de estas dimensiones se divide en los siguientes factores:

### **Escala 1. Respecto a las motivaciones de las practicantes.**

Se ha establecido que la estructura latente está compuesta por tres factores:

(a) **Motivación extrínseca** que pretende estimar en qué medida las practicantes realizan la actividad por motivos no directamente vinculados a la danza, sino a otros factores externos.

He realizado esta actividad de danza...
Por acompañar a algún familiar, amigo...
Por acompañar a alguien
Porque en cierta manera me veo obligada

(b) **Motivación instrumental** que pretende estimar en qué medida las practicantes realizan la actividad de danza con el objetivo de que ésta les reporte beneficios de tipo social, afectivo, económico, académico, de salud y de mejora física.

He realizado esta actividad de danza...
Para intentar superar una prueba
Por motivos de trabajo
Con el objetivo de ampliar el círculo de amistad



Con el objetivo de mejorar mi salud
Para mantenerme en forma
Para mantener mi condición física
Porque está de moda
Para lucir y mostrar mi cuerpo

(c) **Motivación intrínseca**, que pretende estimar en qué medida los practicantes realizan la actividad por motivos de experimentación, disfrute y superación personal.

He realizado esta actividad de danza...
Para disfrutar de este escenario
Para superar un reto
Con el objetivo de superación personal
Con el objetivo de experimentar sensaciones nuevas
Para disfrutar de mi cuerpo en movimiento
Por disfrutar de la música

**Escala 2. Respecto a las expectativas de seguridad, competencia y disfrute de las participantes con respecto a la actividad.**

Se establece que la estructura latente está compuesta por dos factores:

(a) **Seguridad e idoneidad del escenario**, que pretende estimar en qué medida las practicantes perciben que el escenario es adecuado en lo relativo a seguridad, acústica, amplitud, iluminación, temperatura y, en su caso, disfrute del público.

El espacio donde se ha desarrollado la actividad...
Es seguro
Es un escenario idóneo para el disfrute del público
Es suficientemente amplio
Tiene buena acústica
Tiene iluminación adecuada
Tiene una temperatura adecuada

(b) **Predisposición afectiva y familiaridad hacia la actividad**, que pretende estimar en qué medida los practicantes están familiarizadas con la actividad, poseen expectativas de diversión



ante su realización y competencia de sus propias posibilidades en la ejecución.

<b>Antes de comenzar a bailar...</b>	
	Pensaba que estaba preparada para realizar la tarea
	Estaba segura de que iba a realizar los movimientos adecuadamente
	Sentía que había ensayado la coreografía suficientemente
	Pensaba que iba a ser una experiencia divertida

### **Escala 3. Respecto a la experiencia óptima de los practicantes mientras realizaban la actividad.**

Se ha establecido que la estructura latente está compuesta por cuatro factores:

(a) **Mantenimiento de la atención y concentración durante la actividad**, que pretende estimar en qué medida los practicantes perciben que se mantuvieron concentrados en la tarea durante toda el transcurso de la actividad

<b>Mientras danzaba...</b>	
	Permanecí siempre atenta a la música
	Permanecí siempre atenta a mis propios movimientos
	Permanecí siempre atenta a los movimientos de las demás compañeras
	Me acordé de mis amigos/as o familiares
	Me acordé de algún problema o asunto que tenía que resolver

(b) **Propiocepción fisiológica y de control motor**, que pretende estimar en qué medida las practicantes perciben el esfuerzo fisiológico y el grado de control motor de su cuerpo, es decir, la adecuación en la realización de las habilidades motrices y los requerimientos de la actividad.

<b>Mientras danzaba...</b>	
	Sentía que mi cuerpo estaba cargado de energía
	Sentía que estaba realizando un esfuerzo físico
	Sentía que mi cuerpo era liviano, apenas pesaba
	Sentía que mis miembros realizaban movimientos fluidos
	Sentía que tenía control sobre los movimientos que iba realizando

(c) **Experiencia de Reto**, que pretende estimar en qué medida los practicantes perciben que están superando un reto personal y, en su caso, también colectivo.



Mientras danzaba...
Sentía que estaba superando mis niveles habituales
Sentía que estaba superando un reto

(d) **Conciencia de integración y comunicación**, que pretende estimar en qué medida las practicantes perciben que están integradas armónicamente en un conjunto humano o paisaje vivo; así como estimar en qué medida las perciben que están transmitiendo un mensaje coherente, un significado o una propuesta estética armónica.

Mientras danzaba...
Sentía que mi cuerpo formaba parte de un paisaje
Sentía que estaba integrada armónicamente en el conjunto de bailarinas/es
Sentía que mi cuerpo formaba parte de un engranaje mayor
Sentía que la música recorría mi cuerpo
Sentía que mi cuerpo expresaba ideas, hechos o sentimientos
Sentía que mi cuerpo estaba contando una historia
Sentía que yo estaba dentro de una historia
Sentía que estaba actuando, interpretando
Sentía que lo que estaba sucediendo era bello
Sentía que lo que sucedía era real

### 3. MATERIAL

El material construido consta de un total de 49 ítems distribuidos en tres escalas. Las respuestas son de carácter dicotómico (SI y NO), además de la posibilidad de la respuesta *No entiendo*. Su administración debe realizarse tras la realización de una sesión de danza, de manera que el recuerdo de las sensaciones sea muy reciente. Los resultados pueden ser analizados con el paquete estadístico SPSS en cualquiera de sus versiones recientes.

#### 3.1. Cuestionario de Experiencias Flow en Danza

*A continuación encontrarás una serie de afirmaciones referidas a la actividad que acabas de realizar. Nos gustaría conocer hasta que punto te sientes identificado con ellas. No existen respuestas correctas o incorrectas, malas o buenas, verdaderas o falsas. Únicamente deseamos conocer tu opinión a este respecto. Lee atentamente cada frase y decide si se ha producido o no. Señala con una*



“X” la respuesta que más se aproxime a tus percepciones. En el caso de que no entiendas la pregunta señala con una “X” en la casilla correspondiente. No emplees mucho tiempo en cada respuesta.

He realizado esta actividad de danza...	SI	NO	NS
Por acompañar o complacer de algún familiar, amigo...			
Por acompañar a alguien			
Porque en cierta manera me veo obligada			
<b>He realizado esta actividad de danza...</b>			
Para intentar superar una prueba			
Por motivos de trabajo			
Con el objetivo de ampliar el círculo de amistad			
Con el objetivo de mejorar mi salud			
Para mantenerme en forma			
Para mantener mi condición física			
Porque está de moda			
Para lucir y mostrar mi cuerpo			
<b>He realizado esta actividad de danza...</b>			
Para disfrutar de este escenario			
Para superar un reto			
Con el objetivo de superación personal			
Con el objetivo de experimentar sensaciones nuevas			
Para disfrutar de mi cuerpo en movimiento			
Por disfrutar de la música			
<b>El espacio donde se ha desarrollado la actividad...</b>			
Es seguro			
Es un escenario idóneo para el disfrute del público			
Es suficientemente amplio			
Tiene buena acústica			
Tiene iluminación adecuada			
Tiene una temperatura adecuada			
<b>Antes de comenzar a bailar...</b>			
Pensaba que estaba preparada para realizar la tarea			
Estaba segura de que iba a realizar los movimientos adecuadamente			
Sentía que había ensayado la coreografía suficientemente			
Pensaba que iba a ser una experiencia divertida			
<b>Mientras danzaba...</b>			



Permanecí siempre atenta a la música			
Permanecí siempre atenta a mis propios movimientos			
Permanecí siempre atenta a los movimientos de las demás compañeras			
Me acordé de mis amigos/as o familiares			
Me acordé de algún problema o asunto que tenía que resolver			
<b>Mientras danzaba...</b>			
Sentía que mi cuerpo estaba cargado de energía			
Sentía que mi cuerpo respondía a las exigencias de movimiento			
Sentía que mi cuerpo era liviano, apenas pesaba			
Sentía que mis miembros realizaban movimientos fluidos			
Sentía que tenía control sobre los movimientos que iba realizando			
<b>Mientras danzaba...</b>			
Sentía que estaba superando mis niveles habituales			
Sentía que estaba superando un reto			
<b>Mientras danzaba...</b>			
Sentía que mi cuerpo formaba parte de un paisaje			
Sentía que estaba integrada armónicamente en el conjunto de bailarinas/es			
Sentía que mi cuerpo formaba parte de un engranaje mayor			
Sentía que la música recorría mi cuerpo			
Sentía que mi cuerpo expresaba ideas, hechos o sentimientos			
Sentía que mi cuerpo estaba contando una historia			
Sentía que yo estaba dentro de una historia			
Sentía que estaba actuando, interpretando			
Sentía que lo que estaba sucediendo era bello			
Sentía que lo que sucedía era real			

### 3.2. Registro de datos objetivos

<b>EDAD</b>		<b>SEXO</b>	
<b>ESPECIALIDAD</b>		<b>ESTILO</b>	
Tipo de actividad	De enseñanza o aprendizaje		
	Ensayo		
	Actuación		
Número de participantes	Individual		
	De dos a cuatro personas		
	Más de cuatro personas		



	Más de diez personas	
Lugar de realización	Aula	
	Local de ensayo	
	Teatro	
	Calle	
	Otros	
Tipo de música	Con música en directo	
	Con música grabada	
Estilo	Clásico	
	Flamenco	
	Español	
	Contemporáneo	
Duración	Menos de diez minutos	
	Entre diez y treinta minutos	
	Más de treinta minutos	
Público	Sin público	
	Con público	

#### 4. DISCUSIÓN

Se hace pertinente la validación del Cuestionario de Experiencias *flow* en Danza mediante un muestreo estadístico significativo y su correspondiente aplicación de análisis factorial exploratorio y confirmatorio de cara a depurar los ítems que arrojen resultados de fiabilidad insuficientes en cada uno de las situaciones “tipo” que se contemplan en este diseño.

Un elevado nivel en respuestas afirmativas en la tercera escala permitirá inferir altos niveles de estado *flow* o experiencia óptima en las personas practicantes, toda vez que se habrán confirmado las dimensiones “atención en la tarea y concentración”, “sensación de control y energía”, “experiencia de reto” y “conciencia de integración y comunicación”. Así mismo se hace pertinente estimar las correlaciones que mantienen las escalas “motivación y expectativas” con las dimensiones de la tercera escala, para evaluar de esta manera como pueden estar influyendo el tipo de motivación y las expectativas previas en la aparición del estado *flow* en situaciones de danza.

#### 5. REFERENCIAS



- Arnau, J. (1990). Metodología experimental. En Arnau, J., Anguera M.T. y Gomez. J.. *Metodología de la investigación en Ciencias del Comportamiento* (pp. 9-122). Murcia: Universidad de Murcia.
- Balaguer, I., Castillo, I. y Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, Motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*. 17. 123-139.
- Blanco Villasenor, A. (1997). *Precisión en la evaluación de la Investigación* En V Congreso de Metodología de las Ciencias Humanas y Sociales. Sevilla: AEMCCO. 23-26 de septiembre.
- Cervelló, E. M., Nerea, A., Jiménez. R., Garcia. T. y Santos-Rosa. F. (2001). Un estudio piloto de los antecedentes disposicionales y contextuales relacionados con el estado de *flow* en competición. *II Congreso de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. Valencia. España.
- Cervelló, E. M. y Santos-Rosa, F. J. (2000). Motivación en las clases de educación física: un estudio de la perspectiva de las metas de logro en el contexto educativo. *Revista de Psicología del Deporte*. 9. 51-70.
- Cervelló, E. M. y Santos-Rosa, F. J. (2001). Motivation in sport: an achievement goal perspective in young Spanish recreational athletes. *Perceptual and Motor Skills*. 92. 527-534.18
- Cronbach, L.J. (1981). *Toward a reform of program evaluation*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Cronbach, L. J., Gleser, G. C., Nanda, H. y Rajaratnam, N. (1972). *The dependability of behavioral measurements: Theory of generalizability for scores and profiles*. Nueva York: Wiley.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass
- Csikszentmihalyi, M. (1988). *The flow experience and its significance for human psychology*. Optimal experience: Psychological studies of *flow* in consciousness (pp.15-35). New York: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1992). *Flow. The psychology of Happiness*. London: Rider.



- Csikszentmihalyi, M. (1993). *The evolving self*. New York: Harper Collins.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairos
- Csikszentmihalyi, M. y Csikszentmihalyi, I.S. (1998). *Experiencia Óptima. Estudios psicológicos del flujo en la Conciencia*. Bilbao: Desclee De Brouwer
- García, T., Jiménez, R., Santos-Rosa, F. J. y Cervelló, E. M. (2003). Un estudio piloto sobre la relación entre la teoría de metas de logro, motivación intrínseca, estado de *flow* y eficacia percibida en jóvenes deportistas. *IX Congreso de Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. León. España.
- Hernández Mendo, A. (2001b). Un cuestionario para evaluar la calidad en programas de actividad física. *Revista de Psicología del Deporte*. 10(2). pp. 179-196.
- Hernández Mendo, A., Morales Sánchez, V. y Triguero, J.D. (2013) Propiedades psicométricas de un cuestionario para estudiar el *flow contextual*. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte* Vol. 8, nº 2 (253-279)
- Huizinga, J. (1998). *Homo Ludens*. Madrid: Alianza [Orig. 1949].
- Jackson, S. A. (1996). Toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 67. 76-90.
- Jackson, S. A. y Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports*. Champaign: Human Kinetics.
- Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W. y Smethurst, C. J. (2001). Relationships between flow, selfconcept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*. 13. 129-153.
- Jackson, S. y Csikszentmihalyi, M. (2002) *Fluir en el deporte: Claves para experiencias y situaciones óptimas*. Paidotribo. Barcelona
- Jackson, S. A. (1995). Factors influencing the occurrence of *flow* state in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*. 7. 138-166.
- Jackson, S. A. y Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The *flow* state scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 18. 17-35.



- López, M.R. (2006). *Características y Relaciones de flow. Ansiedad y Estado Emocional con el Rendimiento Deportivo en Deportistas de Élite*. Universidad Autónoma de Barcelona: Tesis Doctoral.
- Mannell, R., Zuzanek, J. y Larson, R. (1988). Leisure states and *flow* experiences: testing perceived freedom and intrinsic motivation hypotheses. *Journal of Leisure Studies*. 20 (4) (289-304).
- Moreno, J.A., Cano, F., González-Cutre, D., Cervelló, E. y Ruiz, L.M. (2009). *Flow* disposicional en salvamento deportivo: una aproximación desde la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte* 2009. (18). 1 23-35
- Moreno, J. A., Alonso, N., Martínez Galindo, C. y Cervelló, E. (2005). Motivación. Disciplina, coeducación y estado de *flow* en educación física: Diferencias según la satisfacción, la práctica deportiva y la frecuencia de práctica. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 5. 1-2. 225-243
- Visauta, B. (1989). *Técnicas de investigación social. I: Recogida de datos*. Barcelona: P.P.U.
- Visauta, B. (1998). *Análisis estadístico con SPSS para Windows*. Madrid: Mc Graw Hill.

