

INTERACCIÓN DE LA TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN EN LA FLUIDEZ DISPOSICIONAL EN PRACTICANTES DE DANZA

Diana Amado Alonso, Francisco Miguel Leo Marcos, Pedro Antonio Sánchez Miguel, David Sánchez Oliva y Tomás García Calvo
Universidad de Extremadura

RESUMEN

El propósito del presente estudio es examinar las relaciones que se establecen entre las variables que componen la Teoría de Autodeterminación y la fluidez disposicional en practicantes de danza clásica y contemporánea. Para ello, utilizamos una muestra de 48 practicantes de danza clásica y 48 de danza contemporánea, pertenecientes a diferentes escuelas de danza españolas. Se utilizaron diferentes instrumentos para medir la motivación autodeterminada, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y la fluidez disposicional. Los resultados señalan que los practicantes de danza con mayores niveles de autodeterminación y mayor satisfacción de sus necesidades de relación con los demás y de competencia, tienen una mayor disposición a experimentar este estado de rendimiento óptimo.

PALABRAS CLAVE

Motivación autodeterminada, necesidades psicológicas, estado de fluidez y practicantes de danza.

RELATIONSHIPS BETWEEN SELF-DETERMINATION THEORY REGARDING DISPOSITIONAL FLOW IN DANCERS

ABSTRACT

The aim of the study is to examine the relationships between self-determination variables and dispositional flow in classical and contemporary dancers. Therefore, we use a sample of 48 dancers from classical dance and 48 dancers from contemporary, belonging to different Spanish school of dances. We used different instruments to assess self-determined motivation, satisfaction of the psychological needs and Flow State. Results showed that dancers with higher self-determined motivation and greater satisfaction of their affiliation will have a higher disposition to experience Flow State.

KEY WORDS

Self-determined motivation, psychological needs, Flow State and dancers.

INTERAÇÃO DA TEORIA DE AUTODETERMINAÇÃO NA FLUIDEZ DISPOSICIONAL EM PRACTICANTES DE DANÇA.

RESUMO

O propósito do presente estudo é de examinar as relações que são estabelecidas entre as variáveis que compõem a Teoria da Autodeterminação na fluidez disposicional em praticantes de dança clássica e contemporânea. Para isso, utilizamos uma amostra de 48 praticantes de dança clássica e 48 de dança contemporânea, pertencentes de diferentes escolas de dança espanhola.

Foram utilizados diferentes instrumentos para medir a motivação autodeterminada, a satisfação das necessidades psicológicas básicas e a fluidez disposicional. Os resultados indicam que os praticantes de dança com maior nível de autodeterminação e maior satisfação de suas necessidades de relacionamento com os demais, têm uma maior disposição em experimentar esse estado de rendimento ótimo.

PALAVRAS CHAVES

Motivação autodeterminada, necessidades psicológicas, estado de fluidez e praticantes de dança.

INTRODUCCIÓN

El estado de fluidez, conocido también como estado de *flow*, es un estado de conciencia en el que uno llega a estar totalmente absorbido por lo que está haciendo, hasta alcanzar la exclusión de todo otro pensamiento o emoción (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). Este estado se compone de nueve dimensiones que hacen posible alcanzarlo, estas dimensiones son: equilibrio habilidad/reto, combinación/unión de la acción y el pensamiento, claridad de objetivos, feedback claro y sin ambigüedades, concentración sobre la tarea, sentimiento de control, pérdida de inseguridad, transformación en la percepción del tiempo y experiencia autotélica. Pero no todas las personas tienen la misma habilidad para experimentar este estado psicológico óptimo, de hecho hay sujetos con una mayor predisposición a percibirlo, y no solamente debido a las condiciones innatas, sino al aprendizaje logrado a lo largo de su vida (Csikszentmihalyi, 1988). Así, en esta investigación nos interesa conocer la disposición para alcanzar la fluidez, en lugar de analizarlo como un estado en el que se encuentra el sujeto, pues se ha demostrado que la fluidez disposicional que tenga una persona se puede incrementar y resulta de sumo interés conocer los factores que pueden ayudar a su desarrollo (González-Cutre, Sicilia y Moreno, 2006).

El interés por estudiar este constructo psicológico en el ámbito de la danza radica en que esta actividad incluye todas las características y sensaciones propias para experimentarlo (Hefferon y Ollis, 2006). La danza tiene unas reglas concretas que requieren aprender una destreza, establecer metas, proporcionar *feedback* y sentir control sobre lo que se está haciendo (Csikszentmihalyi, 1990). También tiene un potencial que permite al practicante concentrarse en la actividad y en las emociones asociadas a la actividad, lo que podría conducir a una pérdida de la conciencia y de la percepción del tiempo creando así una completa absorción en el momento. Además, la danza normalmente es una experiencia agradable tanto para las personas que la practican como para el público que la observa, lo que hace que se convierta en una experiencia autotélica puesto que, aunque requiere mucho esfuerzo y dedicación, reporta a las personas una vivencia satisfactoria que deriva en una serie de beneficios intrínsecos y extrínsecos para quien lo practica (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002; García Calvo, Cervelló y Santos Rosa, 2006).

Otro de los motivos para centrarnos en este ámbito es porque este fenómeno ha sido estudiado en varios dominios poniendo de manifiesto sus beneficios sin embargo, en el contexto de la danza la literatura relevante sobre este tema es muy escasa. Además, se trata de un concepto muy novedoso que, a pesar del esfuerzo de algunos autores por explicarlo en el ámbito de la motricidad humana (Csikszentmihalyi, 2003; García Calvo et al., 2006; García Calvo, Cervelló, Jiménez, Iglesias y Santos-Rosa, 2005; García Calvo, Jiménez, Santos-Rosa y Cervelló, 2003) la escasez de estudios existentes revelan que, aunque va en aumento, el estudio de este constructo aún está en sus inicios.

Los beneficios que se han descubierto residen en la sensación de disfrute que proporciona la experimentación del estado de fluidez, asociado a menudo con actuaciones sobresalientes del individuo que le llevan a alcanzar un estado de rendimiento óptimo de hecho, por definición la fluencia es intrínsecamente recompensada (Jackson y Eklund, 2004) y la

recompensa intrínseca es la que motiva y anima a una persona a querer alcanzar este estado. Por este motivo es lógico pensar que este concepto esté relacionado con la motivación de una persona en un contexto determinado.

Así pues, el marco teórico desde el cual vamos a abordar esta investigación es la Teoría de Autodeterminación de la motivación (Deci y Ryan, 2000; Deci y Ryan, 2002; Ryan y Deci, 2000) que se basa en conocer el grado en que las conductas humanas son voluntarias o autodeterminadas. Para ello, establece que la motivación es un continuo con diferentes niveles de autodeterminación que abarcan desde la conducta más autodeterminada hasta la conducta no-autodeterminada, de modo que el recorrido de una a otra comprende tres tipos diferentes de motivación: la motivación intrínseca, que se asocia a mayores niveles de autodeterminación e implica el compromiso en una actividad por el placer que se obtiene al realizarla; la motivación extrínseca, que incluye tres tipos de regulación (identificada, introyectada y externa) que evolucionan de mayor a menor nivel de autodeterminación y hace referencia al compromiso en una actividad por las consecuencias más que por la actividad en sí misma y, por último, la desmotivación, que es el menor nivel de autodeterminación y se produce cuando el individuo no percibe ningún vínculo entre sus acciones y las consecuencias que podría esperar del medio ambiente. Asimismo, esta teoría considera que de la satisfacción con el cumplimiento de las necesidades psicológicas de competencia, autonomía y relaciones sociales va a depender el nivel de autodeterminación de la motivación que posea el sujeto en un contexto o situación determinada (Deci y Ryan, 2000).

Tras revisar la literatura existente sobre la relación entre la Teoría de Autodeterminación y la fluidez disposicional, hemos encontrado que la mayoría de los estudios realizados se centran en el ámbito deportivo contrastando con una escasez de estudios en el ámbito artístico. Las investigaciones halladas en el ámbito deportivo generalmente señalan una relación positiva entre el estado de fluidez y la motivación autodeterminada. Así, García Calvo (2004) con una muestra de 117 jugadores de fútbol, encontró una relación positiva y significativa entre este estado y la motivación intrínseca. Resultados similares han sido encontrados por autores como Jackson, Kimiecik, Ford y Marsh (1998); Mandigo, Thompson y Couture (1998) y Moreno, Cervelló y González-Cutre (2006). Más recientemente, Moreno, Cano, González-Cutre y Ruiz (2008) tras desarrollar un estudio con 283 nadadores de salvamento deportivo, señalan que existe una relación positiva y significativa entre la motivación intrínseca y extrínseca y la fluidez disposicional del deportista.

En esta línea, otros autores como Kowal y Fotier (1999) en un estudio con 203 nadadores señalan que el estado de fluidez está relacionado de forma positiva y significativa con la motivación intrínseca, la regulación identificada y con las tres necesidades psicológicas de competencia, autonomía y relación con los demás mientras que las formas no autodeterminadas de motivación pueden tener una influencia perjudicial sobre este estado. Posteriormente, estos autores desarrollaron un estudio similar, también con una muestra de nadadores, donde hallaron los mismos resultados que en el estudio anterior en lo que respecta a la motivación sin embargo, en relación a la satisfacción de las necesidades psicológicas, la competencia y las relaciones sociales mostraban una relación positiva pero la autonomía no presentaba ninguna relación (Kowal y Fotier, 2000).

En relación al ámbito artístico, encontramos un estudio con una muestra de 40 actores profesionales, donde observaron que el estado psicológico óptimo estaba asociado con la motivación intrínseca (Martin y Cutler, 2002) y un estudio desarrollado en el contexto de la danza, donde Levine (2006) desarrolló una investigación con 40 bailarines de ballet clásico de Nueva York de género masculino para observar si éstos tenían disposición a experimentar este estado y, en caso afirmativo, comprobar si estaban más motivados intrínseca o extrínsecamente. Los resultados mostraron que todos los participantes alcanzaban el estado de fluidez y estaban más motivados intrínsecamente.

Por todo lo expuesto, el objetivo de este trabajo es examinar las relaciones entre las variables que componen la Teoría de Autodeterminación de la motivación y la fluidez disposicional en practicantes de danza clásica y contemporánea para conocer cómo podemos incrementar su rendimiento y lograr que sus experiencias sean más satisfactorias.

Al hilo de esto, la primera hipótesis que se plantea es la presencia de una relación positiva entre la motivación autodeterminada y la satisfacción de las necesidades de competencia, autonomía y relaciones sociales con la disposición a experimentar el estado de fluidez. Además, como segunda hipótesis, se afirma que estas variables psicológicas van a ser los mejores predictores de la fluidez disposicional en practicantes de danza clásica y contemporánea.

MÉTODO

Participantes

La muestra de la investigación estaba compuesta por un total de 96 practicantes de danza de los cuales 48 pertenecían a la modalidad de danza clásica y los otros 48 pertenecían a la modalidad de danza contemporánea en diferentes escuelas de danza españolas. Los participantes eran de género femenino ($n = 78$) y masculino ($n = 18$), con edades comprendidas entre los 11 y los 55 años ($M = 22.54$; $DT = 14.42$), pertenecientes a diferentes niveles de formación tales como el nivel elemental ($n = 37$), el nivel medio ($n = 35$) y el nivel avanzado ($n = 24$) y llevaban practicando entre 1 y 45 años ($M = 6.67$; $DT = 6.99$).

Instrumentos

Nivel de Autodeterminación. Para medir la motivación autodeterminada se utilizó la versión traducida al castellano por Moreno, Cervelló y Martínez (2007) del instrumento denominado Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2: Markland y Tobin, 2004), adaptando la redacción de la frase introductoria y de los diferentes ítems al ámbito de la danza. El cuestionario consta de un total de 19 ítems encabezados por la frase ("Yo practico danza...") y agrupados en 5 factores fundamentales, como son la regulación intrínseca (4 ítems, ej.: "Porque creo que la danza es divertida"), la regulación identificada (4 ítems, ej.: "Porque valoro los beneficios que tiene la danza"), la regulación introyectada (3 ítems, ej.: "Porque me siento culpable cuando no practico"), la regulación externa (4 ítems, ej.: "Porque los demás me dicen que debo hacerlo") y la desmotivación (4 ítems, ej.: "No tengo claro por qué debo seguir bailando"). La versión española del BREQ-2 mostró una consistencia interna adecuada (Moreno et al., 2007). En este trabajo previo, se obtuvo un valor Alfa de Cronbach de .89 para la motivación intrínseca, de .81 para la regulación identificada, de .82 para la regulación introyectada, de .86 para la regulación externa y de .85 para la desmotivación.

En el presente estudio la motivación intrínseca obtuvo un Alfa de Cronbach de .81, la regulación identificada .63, la regulación introyectada .73, la regulación externa .70 y la desmotivación .65, lo que refleja la consistencia interna de este instrumento, pues los valores inferiores a .70 indican el pequeño número de ítems que componen ese factor y, según algunos autores, la validez interna observada puede ser aceptada (Hair, Anderson, Tatham, y Black, 1998; Nunnally y Bernstein, 1994).

Necesidades psicológicas básicas. Para medir la satisfacción de estas necesidades se empleó una adaptación de la Escala de Mediadores Motivacionales en el Deporte (EMMD: González-Cutre et al., 2007) consistente en ajustar la redacción de los diferentes ítems al contexto de la danza. El cuestionario está compuesto por 14 ítems que aparecen agrupados en 3 factores. El primer factor hace referencia a la necesidad de relaciones sociales (5 ítems, ej.: "Realmente me gusta la gente con la que ensayo"), el segundo factor corresponde a la necesidad de autonomía (4 ítems, ej.: "Me dejan tomar decisiones") y, el tercer factor se refiere a la competencia percibida (5 ítems, ej.: "Me siento competente bailando"). En cuanto a la

consistencia interna de esta escala, se observaron valores adecuados en todos los factores, obteniendo un Alfa de Cronbach de .88 para las relaciones sociales, .81 para la competencia y .66 para la autonomía.

Fluidez disposicional. Para medir la disposición de los practicantes de danza a experimentar el estado de fluidez, se utilizó la versión traducida al castellano por García Calvo, Jiménez, Santos-Rosa, Reina y Cervelló (2008) del instrumento denominado Dispositional Flow Scale (DFS: Jackson et al., 1998). El cuestionario consta de un total de 36 ítems agrupados en un factor principal, la fluidez disposicional, que incluye nueve factores secundarios que se corresponden con las nueve dimensiones que llevan a experimentar el estado de rendimiento óptimo (Csikszentmihalyi, 2003). Estas dimensiones son: el equilibrio entre habilidad y reto (4 ítems, ej.: "Mi habilidad está al mismo nivel de lo que me exige la situación"), combinación/unión de la acción y el pensamiento (4 ítems, ej.: "Hago los gestos correctos sin pensar, de forma automática"), claridad de objetivos (4 ítems, ej.: "Conozco claramente lo que quiero hacer"), *feedback* claro y sin ambigüedades (4 ítems, ej.: "Sé lo bien que lo estoy haciendo"), concentración en la tarea (4 ítems, ej.: "Mi atención está completamente centrada en los que estoy haciendo"), sentimiento de control (4 ítems, ej.: "Siento un control total de lo que estoy haciendo"), pérdida de inseguridad (4 ítems, ej.: "No me importa lo que los otros puedan estar pensando de mí"), transformación en la percepción del tiempo (4 ítems, ej.: "El paso del tiempo parece ser diferente al normal") y experiencia autotélica (4 ítems, ej.: "Realmente me divierte lo que estoy haciendo"). Dicho cuestionario mostró un valor Alfa de Cronbach de .89 para el factor fluidez disposicional que recoge sus nueve dimensiones posibles.

Todos los instrumentos eran valorados con una escala likert de 1 a 5, donde 1 se correspondía con "*totalmente en desacuerdo*" y 5 con "*totalmente de acuerdo*" con la formulación de la pregunta.

Procedimiento

Para llevar a cabo la recogida de datos, desarrollamos un protocolo de actuación para que la obtención de datos fuera similar en todos los participantes implicados en la investigación.

Antes de llevar a cabo esta recogida de datos, se informó de los objetivos de la investigación a los profesores de las diferentes escuelas de danza participantes.

Posteriormente, una vez obtenidos los permisos pertinentes, se procedió a la toma de datos informando a los bailarines de que su participación era voluntaria y las respuestas serían tratadas confidencialmente. Los participantes rellenaron los cuestionarios en el vestuario, sin la presencia del profesor, de manera individual y en un clima que les permitía concentrarse sin tener ningún tipo de distracción.

El investigador principal estuvo siempre presente en el momento en que los sujetos completaban los cuestionarios, e insistió en la posibilidad de preguntar cualquier tipo de duda que apareciese durante el proceso.

Análisis de los datos

Para el tratamiento de los datos hemos utilizado el *software* SPSS 15.0, a través del cual hemos realizamos diferentes tipos de análisis para buscar las asociaciones existentes entre las distintas variables de investigación. Las técnicas utilizadas han sido el análisis descriptivo, el análisis de fiabilidad, el análisis correlacional y el análisis de regresión lineal.

RESULTADOS

En primer lugar, se analizaron los estadísticos descriptivos de las principales variables de nuestro estudio. En la Tabla 1, se puede observar que los niveles más autodeterminados de motivación, intrínseca e identificada, son los que muestran la mayor puntuación contrastando con los niveles menos autodeterminados. En relación a la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, vemos que las tres variables muestran valores similares pero la media más alta pertenece a la necesidad de relaciones sociales, seguida por el sentimiento de competencia y, posteriormente por la necesidad de autonomía.

Finalmente, con respecto al estado de fluidez, encontramos que las medias más elevadas corresponden a la experiencia autotélica, a la concentración en la tarea y a la claridad de objetivos.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos y análisis de fiabilidad

<i>Variables</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>α</i>
<i>Motivación</i>			
Intrínseca	4.58	.61	.81
Identificada	3.62	.79	.63
Introyectada	2.10	.96	.73
Externa	1.38	.64	.70
Desmotivación	1.27	.55	.65
<i>Necesidades psicológicas</i>			
Relación	4.18	.82	.88
Competencia	3.82	.81	.81
Autonomía	3.60	1.33	.66
<i>Componentes estado de fluidez</i>			
HR	3.56	.92	.87
AP	3.13	.91	.86
CO	3.96	.88	.89
FC	3.28	.86	.86
CT	4.01	.81	.88
SC	3.39	.85	.86
PI	3.35	.94	.77
TT	3.65	.85	.70
EA	4.59	.60	.86
<i>Fluidez global</i>	3.66	.63	.89

HR: Equilibrio Habilidad-Reto; AP: Unión Acción-Pensamiento; CO: Claridad de Objetivos; FC: *Feedback* Claro; CT: Concentración en la Tarea; SC: Sentimiento de Control; PI: Pérdida de Inseguridad; TT: Transformación del Tiempo; EA: Experiencia Autotélica.

Con el objetivo de comprobar las relaciones existentes entre los diferentes factores de la investigación, se decidió llevar a cabo un análisis de correlaciones bivariadas. Así, en la Tabla 2 aparecen reflejadas las correlaciones entre las variables que componen la Teoría de Autodeterminación y el estado de fluidez. En ella observamos que, fundamentalmente la motivación intrínseca y la regulación identificada son las variables que correlacionan significativamente ($p < .01$) de forma positiva con la mayoría de las dimensiones que componen el estado de fluidez. En lo que respecta a las necesidades psicológicas, la necesidad de relaciones sociales y la competencia son las variables que muestran una relación significativa ($p < .01$) y positiva con la mayoría de las dimensiones del estado de fluidez, mostrando valores en casi todos los casos superiores al índice de correlación .30.

Tabla 2. Correlaciones entre la Teoría de Autodeterminación y el estado de fluidez.

Variable	HR	AP	CO	FC	CT	SC	PI	TT	EA	Fluidez global
<i>Motivación</i>										
Intrínseca	.27**	.09	.31**	.25*	.28**	.24*	.11	.20	.62**	.34**
Identificada	.41**	.33**	.39*	.36**	.30**	.36**	.20	.21*	.47**	.45**
Introyectada	.14	.28**	.17	.21*	.15	.19	.10	.10	.07	.22*
Externa	.08	.21*	.09	.13	.09	.07	-.03	.08	-.17	.09
Desmotivación	.05	.10	-.10	.02	-.05	-.05	.02	-.00	-.26*	-.03
<i>Necesidades</i>										
Relación	.49**	.28**	.32**	.40**	.17	.27**	.13	.40**	.36**	.42**
Competencia	.80**	.51**	.63**	.70**	.48**	.63**	.37**	.50**	.66**	.79**
Autonomía	.25*	.24*	.23*	.18	.12	.19	.04	.12	.16	.23*

** p < .01; * p < .05

HR: Equilibrio Habilidad-Reto; AP: Unión Acción-Pensamiento; CO: Claridad de Objetivos; FC: *Feedback* Claro; CT: Concentración en la Tarea; SC: Sentimiento de Control; PI: Pérdida de Inseguridad; TT: Transformación del Tiempo; EA: Experiencia Autotélica.

Posteriormente, en la Tabla 3 se realizó un análisis de regresión lineal por pasos con el objetivo de conocer qué variables predicen la disposición a experimentar el estado de fluidez. En el primer paso, se obtuvo como mayor predictor la competencia, con un porcentaje de varianza explicado de 62%. En este caso, dicha variable predice de forma positiva, es decir, a mayor percepción de competencia por parte de los bailarines, mayor probabilidad tendrán de experimentar este estado de fluidez.

En el segundo paso, en el que se explica un 63% de la varianza total, aparece la regulación identificada como variable predictora, con un 1% de varianza explicada.

Tabla 3. Coeficientes del análisis de regresión por pasos considerando como variable dependiente el estado de fluidez.

Variable	β	R^2	t	P
Paso 1		.618		
Competencia	.786		12.321	.000
Paso 2		.635		
Competencia	.726		10.540	.000
Identificada	.145		2.098	.039

DISCUSIÓN

El principal objetivo de esta investigación es examinar la relación que se establece entre las variables que componen la Teoría de Autodeterminación de la motivación y fluidez disposicional en bailarines de danza clásica y contemporánea.

Tras el análisis de resultados se puede confirmar la primera hipótesis que enunciaba la presencia de una relación positiva entre la motivación autodeterminada y la satisfacción de las necesidades de competencia, autonomía y relaciones sociales con la disposición a experimentar el estado de rendimiento óptimo. Los resultados muestran la existencia de una relación significativa y positiva entre los niveles más autodeterminados de motivación, tales como la motivación intrínseca y la regulación identificada, y la disposición para alcanzar este estado, lo cual nos sugiere que los practicantes que están más motivados por la danza en sí misma, en lugar de buscar cualquier beneficio o recompensa externa a esta actividad, tienen más posibilidades de alcanzar este estado que va asociado a una actuación sobresaliente y, como

consecuencia, su práctica cada vez será más satisfactoria, facilitando una mayor dedicación y persistencia. Resultados similares han sido encontrados en el ámbito deportivo por García Calvo (2004); Jackson et al., (1998); Kowal y Fotier (2000); Mandigo et al., (1998); Moreno et al. (2006) y Moreno et al. (2008). Estos autores utilizando muestras de diferentes modalidades deportivas hallaron, entre otros resultados, una relación significativa y positiva entre la motivación intrínseca y el estado de fluidez. Del mismo modo, en actividades como el yoga Phillips (2005) señala que la motivación intrínseca y la regulación identificada están asociadas a la experimentación de un estado psicológico óptimo durante esta actividad. Pero también se han encontrado estos resultados en el ámbito artístico, tanto en la danza (que es lo que nos interesa) como en el teatro. Así, Levine (2006) desarrolló una investigación con 40 bailarines de ballet clásico de Nueva York de género masculino para observar si éstos tenían disposición a experimentar el estado de fluidez y, en caso afirmativo, comprobar si estaban más motivados intrínseca o extrínsecamente. Los resultados mostraron que todos los participantes percibían este estado y estaban más motivados intrínsecamente. En lo que respecta al teatro, Martin y Cutler (2002) en un estudio con 40 actores profesionales, observaron que la experiencia de fluidez estaba asociado con la motivación intrínseca hacia la estimulación y con la motivación intrínseca de logro.

Por otra parte, en relación a las necesidades psicológicas, hemos encontrado que la necesidad de competencia es la más determinante para que un practicante de danza alcance el estado de rendimiento óptimo, seguida por la necesidad de relacionarse socialmente. Entonces, sabiendo la importancia que conceden los profesores de danza al hecho de alcanzar la perfección y el máximo rendimiento, deberían tener en cuenta estos resultados y fomentar el sentimiento de competencia de sus alumnos a partir de diversas estrategias como establecer objetivos muy claros adaptados a sus necesidades, ajustar los ejercicios a su nivel tratando de individualizar al máximo, plantear ejercicios y coreografías en las que el éxito se valore a través de índices intrapersonales en lugar de interpersonales, proporcionar un *feedback* a modo de sándwich positivo (positivo, negativo y positivo) y orientar los ejercicios a su propia ejecución y no al resultado que se pretende. Estos mismos resultados han sido corroborados en el ámbito deportivo por Kowal y Fotier (2000) que demostraron que existía una relación significativamente positiva entre la necesidad de relación con los demás y la necesidad de competencia con el estado de fluidez, mientras que la necesidad de autonomía no mostraba ninguna relación.

En cuanto a la segunda hipótesis que planteaba que la motivación autodeterminada y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas van a ser los mejores predictores de la experimentación del estado psicológico óptimo en practicantes de danza, hemos observado que las variables que mejor predicen la fluidez disposicional en esta población son la percepción de competencia y, posteriormente, la regulación identificada, lo cual nos indica que se puede afirmar la segunda hipótesis. Esto nos sugiere que los practicantes que tienen una mayor percepción de habilidad disponen de más cualidades para alcanzar el estado de fluidez, puesto que la danza es una disciplina con unos requisitos estéticos muy rigurosos donde la percepción de competencia es fundamental para alcanzar el rendimiento óptimo. Resultados similares fueron encontrados por Moreno et al. (2006) con una muestra de 413 deportistas de diferentes modalidades deportivas señalan que este estado es predicho por la motivación intrínseca y extrínseca mostrando los deportistas con un alto nivel de autodeterminación de la motivación una mayor disposición a experimentar la fluidez que los deportistas con un bajo nivel de autodeterminación (Moreno et al., 2008).

CONCLUSIONES

Los bailarines con una motivación más autodeterminada tendrán mayor disposición a alcanzar el estado de fluidez, por tanto, los profesores deben fomentar motivos de práctica más intrínsecos para que los practicantes de danza logren alcanzar este estado de bienestar y de rendimiento óptimo. Para ello, se sugiere trabajar una serie de estrategias para favorecer la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, incidiendo principalmente en la necesidad de competencia pues, como se ha observado en este trabajo, es la necesidad que determina en mayor medida la consecución del estado psicológico óptimo. En este sentido, diferentes autores han propuesto diferentes técnicas para mejorar el nivel de autodeterminación en los motivos de práctica en el ámbito deportivo (García Calvo, 2006; Kilpatrick, Hebert, y Jacobsen, 2002; Mageau y Vallerand, 2003; Moreno y González-Cutre, 2005) en los que se establecen una serie de recomendaciones basadas en la teoría de la autodeterminación para favorecer la satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas de competencia, autonomía y relaciones sociales, para favorecer mayores niveles de autodeterminación en la práctica y una mejora de la motivación intrínseca. Así pues, para incrementar la percepción de competencia se plantean estrategias como adaptar las actividades al nivel de los alumnos, diseñar tareas en las que el éxito se valore a través de índices intrapersonales, establecer objetivos adaptados a las necesidades del grupo y proporcionar un *feedback* positivo basado en el proceso y no en el resultado.

Como prospectivas futuras, sería interesante realizar campañas con practicantes y profesores de danza de diferentes escuelas para que conozcan la importancia que puede tener en el rendimiento de un bailarín el hecho de trabajar estas variables psicológicas. Un ejemplo de este tipo de intervención es el programa "Escuela del Deporte" (García Calvo, Leo, Martín y Sánchez, 2008) que se está desarrollando en la comunidad de Extremadura. Este programa está orientado a transmitir los valores positivos del deporte y evitar los comportamientos antisociales a través de una serie de herramientas como las charlas coloquio con los deportistas, padres y entrenadores, carteles informativos y, guías formativas para entrenadores y padres donde aparecen una serie de estrategias para optimizar su labor en la práctica deportiva. Asimismo, dada la importancia de estos constructos psicológicos, sugerimos desarrollar futuros estudios que nos puedan orientar en el entrenamiento de estas variables y la relevancia que pueden adquirir factores como la edad, el género, los años de experiencia, y la modalidad de danza practicada.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Csikszentmihalyi, M. (1988). The flow experience and its significance for human psychology. En M. Csikszentmihalyi y I. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 15-35). Cambridge: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Row.
- Csikszentmihalyi, M. (2003). *Fluir ("flow"). Una psicología de la felicidad*. (Novena Edición). Barcelona: Editorial Kairós. Original: "*Flow: The Psychology of Optimal Experience*". New York. Harper Row, 1990.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2000). The "what" and the "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2002). Self-determination research: Reflections and future directions. In E. L. Deci y R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research*. (pp. 431-441): University of Rochester Press.
- García Calvo, T. (2004). *La motivación y su importancia en el entrenamiento con jóvenes deportistas*. Memoria de Docencia e Investigación, Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Extremadura, Cáceres, España.

- García Calvo, T. (2006). *Motivación y comportamientos adaptativos en jóvenes futbolistas*. Tesis doctoral, Universidad de Extremadura.
- García Calvo, T., Cervelló, E. y Santos-Rosa, F. J. (2006). *Flow y deporte*. En E. J. Garcés de los Fayos, A. Olmedilla, y P. Jara (Eds.), *Psicología y deporte*. Murcia: Diego Marín.
- García Calvo, T., Cervelló, E. M., Jiménez, R., Iglesias, D. y Santos-Rosa, F. J. (2005). La implicación motivacional de jugadores jóvenes de fútbol y su relación con el Estado de Flow y la satisfacción en competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 14(1), 21-42.
- García Calvo, 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. *Comunicación presentada en IX Congreso de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*, León.
- García Calvo, T., Jiménez, R., Santos-Rosa, F. J., Reina, R. y Cervelló, E. (2008) Psychometric properties of the spanish version of the Flow State Scale. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(2), 660-669.
- González-Cutre, D., Martínez Galindo, C., Alonso, N., Cervelló, E., Conte, L. y Moreno, J. A. (2007). Las creencias implícitas de habilidad y los mediadores psicológicos como variables predictoras de la motivación autodeterminada en deportistas adolescentes. En Castellano, J., y Usabiaga, O. (Eds.), *Investigación en la Actividad Física y el Deporte II* (pp. 407-417). Vitoria: Universidad del País Vasco.
- González-Cutre, D., Sicilia, A., y Moreno, J. A. (2006). Las estrategias de disciplina y la motivación autodeterminada como predictoras del flow disposicional en jóvenes deportistas. En M. A. González, J. A. Sánchez y A. Areces (Eds.), *IV Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte* (pp. 740-744). A Coruña: Xunta de Galicia.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., y Black, W. C. (1998). *Multivariate data analysis*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Hefferon, K. M. y Ollis, S. (2006). 'Just clicks': an interpretative phenomenological analysis of professional dancers' experience of flow. *Research in Dance Education*, 7(2), 141-159.
- Jackson, S. A. y Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir en el deporte*. Barcelona: Editorial Paidotribo. Original: "Flow" in Sports. Champaign Il: Human Kinetics, 1999.
- Jackson, S. A. y Eklund, R. C. (2004). *The Flow Scales Manual*. Morgantown, WV: Fitness information Technology.
- Jackson, S. A., Kimiecik, J. C., Ford, S. y Marsh, H. W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 358-378.
- Kilpatrick, M., Hebert, E. y Jacobsen, D. (2002). Physical activity motivation. A practitioner's guide to self-determination theory. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 74(4), 36-41.
- Kowal, J. y Fortier, M. S. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *Journal of Social Psychology*, 139, 355-368.
- Kowal, J. y Fortier, M. S. (2000). Testing relationships from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation using flow as a motivational consequence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 171-181.
- Levine, C. L. (2006). *Flow and motivation in male ballet dancers*. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering. Vol.67(8-B),2007, pp. 4693.
- Mageau, G. A. y Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21, 883-904.
- Mandigo, J. L., Thompson, L. y Couture, R. (1998). *Equating flow theory with the quality of children's physical activity experiences*. Paper presented at the annual North American Psychology of Sport and Physical Activity Conference, St.Charles, IL, USA.

- Markland, D. y Tobin, V. (2004). A modification to the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 191-196.
- Martin, J. y Cutler, K. (2002). An exploratory study of flow and motivation in theater actors. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 344-352.
- Moreno, J. A., Cano, F., González-Cutre, D. y Ruiz, L. M. (2008). Perfiles motivacionales en salvamento deportivo. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 20, 61-64.
- Moreno, J. A., Cervelló, E. y González-Cutre (2006). Motivación autodeterminada y flujo disposicional en el deporte. *Anales de psicología*, 22(2), 310-317.
- Moreno, J. A., Cervelló, E. M. y Martínez, A. (2007). Measuring self-determination motivation in a physical fitness setting: validation of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2) in a Spanish sample. *The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 47(3), 366-378.
- Moreno, J. A. y González-Cutre, D. (2005). Adherencia a los programas acuáticos a través de la Teoría de la Autodeterminación. En J. A. Moreno (Ed.), *II Congreso Internacional de Actividades Acuáticas* (pp. 35-46). Murcia: Instituto U.P. de Ciencias del Deporte.
- Nunnally, J. C., y Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric Theory*. McGraw-Hill, New York.
- Phillips, L. L. (2005). *Examining flow states and motivational perspectives of Ashtanga yoga practitioners*. Tesis doctoral. Lexington. Universidad de Kentucky.
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and wellbeing. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Santos-Rosa, F. J. (2003). *Motivación, ansiedad y flow en jóvenes tenistas*. Tesis doctoral. Cáceres: Universidad de Extremadura.