

Larraitz
Zumeta

The experience of flow resulting from participation in collective encounters becomes amplified by intense social interaction, synchrony, and shared emotional states. Shared flow is a property of the whole group as a collective unit, where group members are fully involved in common activities, with clear and achievable goals that allow adjusting performance to own capacities, with clear information on the quality of the execution, and with synchrony that eliminates distractions and facilitates concentration. In these situations, people enjoy doing a specific activity with and along other people, proving particularly intense and enjoyable experience. In this dissertation, we were interested in studying optimal experiences in everyday activities, as well as collective encounters and social rituals that facilitate the experience of shared flow and generate positive effects. The first part of this work is an approximation to the experience of flow in everyday activities. Individual micro-flow experiences were analyzed in solitary and collective situations (Chapter 1). Next, we explored the differences between the experience of individual and shared flow, depending on the quality of the participation and the type of collective physical-sports activity carried out. In addition, we explored the relationship of shared flow with positive emotions (Chapter 2). Continuing with the physical-sport collective activities, we examined the relationship between shared flow and collective efficacy (Chapter 3). In the second part, the experience of shared flow was studied in macro rituals of folkloric celebration (Chapter 4) and in civic rituals, both at the meso level (or community level) and at the micro-level (or family level) (Chapter 5). Finally, a mini meta-analysis was carried out to evaluate the average effect for the relationship between shared flow and their psychosocial correlates (Synthesis Chapter 6). We discuss the mechanisms involved in collective encounters and social rituals, focusing on shared flow and its explanatory role on the effects of participation in individuals and groups, social cohesion and collective identities, and symbols, values and social beliefs. Together, this research has shown that optimal experiences are lived by almost all people and are more frequent in collective than individual situations, as well as the mediating role of shared flow and its positive effects on empowering individuals and groups, increasing social cohesion, and reinforcing social beliefs.

Shared Flow in Collective Gatherings and Social Rituals

Shared Flow in Collective Gatherings and Social Rituals

Flujo Compartido en Encuentros Colectivos y Rituales Sociales

Larraitz N. Zumeta

2017

eman ta zabal zazu



Universidad del País Vasco Euskal Herriko Unibertsitatea

Faculty of Psychology

Department of Social Psychology & Methodology of Behavioural Sciences

Shared Flow in Collective Gatherings and Social Rituals

Flujo Compartido en Encuentros Colectivos y Rituales Sociales

By

Larraitz N. Zumeta Sánchez

Supervisors:

Dr. Nekane Basabe Barañano

Dr. Magdalena Bobowik

2017

This doctoral thesis has been supported by a pre-doctoral grant of the Basque Government [PRE_2013_1_738].

The cover page designed and on each chapter's cover page are by Bergoi Gómez

© 2017 **Larraitz Nerea Zumeta Sanchez**

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopy, recording, or any information storage or retrieval system, without permission in writing from the author.

Al sol de mi vida, Nahia
A mi compañero de vida
A la memoria de mis padres

Agradecimientos

A la directora de esta tesis, Nekane, por tu inagotable capacidad de trabajo y tu buen hacer, por la oportunidad y la confianza brindada, el acompañamiento y la entrega. A la codirectora, Magda, por tu ejemplo, meticulosidad y destreza. Sin vuestra guía, generosidad, refuerzo y comprensión, no hubiera sido posible. Ahora lo sé, siempre puedo ir un paso más allá.

Al Grupo Consolidado de Investigación en Psicología de la UPV/EHU “Cultura, Cognición y Emoción”, desde su IP Darío hasta cada una de las investigadoras e investigadores que lo componen, por acogerme y proveer la oportunidad, el espacio de aprendizaje y los fundamentos para realizar este trabajo. Gracias por vuestras valiosas aportaciones.

Al Departamento de Psicología Social y Metodología de las Ciencias del Comportamiento empezando por ti, Inés, eficaz, paciente y generosa y siguiendo con cada compañera y compañero de despacho, pasillo, departamento y facultad. Lorena, Mainer, Aitor y tantos más que siempre me han alentado y ayudado.

Al Programa Predoctoral del Gobierno Vasco y al proyecto Universidad-Sociedad [US13-11] por proporcionar los medios para convertir un proyecto en una tesis. A todas las personas, profesorado y profesionales, que cooperaron a la materialización del proyecto cuando solo era una idea. Ainara, Alberto, Saioa, Cesar, etc.

A SOS Racismo-Mugak, como federación, como voluntariado y acción ciudadana, como visión de la realidad cotidiana y construcción de sociedad. Silvana, Maitane, Peio, Anaitze y muchas personas más que no puedo nombrar en unas pocas líneas. Sin vuestro apoyo y trabajo, el camino recorrido no hubiera sido el mismo.

A todas y cada una de las personas que voluntariamente y sin remuneración completaron los más de 3000 cuestionarios incluidos en los resultados de esta tesis; más aún, a las más de 800 personas que contestaron a 3 largos cuestionarios. Vuestra filantropía y colaboración han desbordado cualquiera de mis expectativas.

A las personas que me apoyaron en las recogidas de datos, equipos diversos formados por compañeras y voluntarias, Daniela, Nerea, Gonzalo, Alicia, Silvia e hijas, entre otras muchas.

A mis amistades de la aventura doctoral, especialmente a Hiram, Nahia, Andrea, Edurne, Vero, Anna y Gabriela. Ha sido un placer compartir con vosotras y poder contar con vuestras aportaciones en este largo recorrido. Confío en que nuestros caminos sigan encontrándose.

A mis amigas de la vida, con gran cariño a Ainhoa, Mireia, Marisol, Laura, Txumi, Noemí y Dafna, por nuestro compartir, porque hacéis mi vida más rica y divertida, porque vuestra compañía es sanadora y nutritiva, siempre presente en los días duros.

A mi familia extensa y diversa, con mención personal a Isabel, ya que sin tu participación en el cuidado de mi hija hubiera sido casi imposible disponer del tiempo y la tranquilidad necesaria para llevar adelante esta tesis.

A mi familia, Nahia y Bergoi, por los sacrificios realizados, los daños colaterales y las muchas horas restadas. No hubiera sido posible sin vuestro apoyo e impulso.

Mi agradecimiento a todas y todos, nombrados o no, sin vuestra aportación ni este trabajo ni el camino recorrido hubieran sido lo necesario para llegar aquí.

¡GRACIAS!

RESUMEN

La experiencia de fluir resultante de la participación en encuentros colectivos se amplifica por la intensa interacción social, la sincronía y el estado emocional compartido. El flujo compartido es una propiedad de todo el grupo como unidad colectiva, donde los miembros del grupo están completamente involucrados en actividades comunes, con objetivos claros y alcanzables que permiten ajustar el rendimiento a las propias capacidades, con información clara sobre la calidad de la ejecución, y con sincronía que elimina las distracciones y facilita la concentración. En estas situaciones, las personas disfrutan realizando una actividad específica con y junto a otras personas, resultando particularmente intensa y agradable. Nos interesa estudiar las experiencias óptimas en los encuentros colectivos y rituales sociales porque entendemos que poseen las condiciones externas susceptibles de provocar una experiencia de fluir compartida y, que esta, se relaciona con los efectos positivos de la participación. La primera parte de este trabajo es una aproximación a la experiencia de fluir en las actividades cotidianas colectivas. Se analizaron las experiencias de micro flujo individual en situaciones solitarias y colectivas (Capítulo 1). Seguidamente, se exploraron las diferencias entre la experiencia individual y compartida de flujo, en función de la calidad de la participación (baja-alta) y el tipo de actividad colectiva físico-deportiva realizada; además, se incluyó un análisis de relación del flujo compartido con las emociones positivas y la felicidad (Capítulo 2). Continuado con las actividades colectivas físico-deportivas se examinó la relación del flujo compartido y la eficacia colectiva (Capítulo 3). En la segunda parte, se estudiaron las experiencias de flujo compartido en rituales macro de celebración folclórica (Capítulo 4) y en rituales cívicos, tanto de nivel meso comunitario como de nivel micro familiar (Capítulo 5). Para finalizar, se realizó la comparación de efectos del flujo compartido en los resultados obtenidos de la participación en los encuentros colectivos estudiados (Capítulo 6 de síntesis). Se ha constatado que las experiencias óptimas son vividas por la casi totalidad de las personas y que son más frecuentes en situaciones colectivas que individuales, y el rol mediador del flujo compartido y sus efectos positivos fortaleciendo a los individuos y grupos, incrementando la cohesión social y reforzando las creencias sociales.

ABSTRACT

The experience of flow resulting from participation in collective encounters becomes amplified by intense social interaction, synchrony, and shared emotional states. Shared flow is a property of the whole group as a collective unit, where group members are fully involved in common activities, with clear and achievable goals that allow adjusting performance to own capacities, with clear information on the quality of the execution, and with synchrony that eliminates distractions and facilitates concentration. In these situations, people enjoy doing a specific activity with and along other people, proving particularly intense and enjoyable experience. In this dissertation, we were interested in studying optimal experiences in everyday activities, as well as collective encounters and social rituals that facilitate the experience of shared flow and generate positive effects. The first part of this work is an approximation to the experience of flow in everyday activities. Individual micro-flow experiences were analyzed in solitary and collective situations (Chapter 1). Next, we explored the differences between the experience of individual and shared flow, depending on the quality of the participation and the type of collective physical-sports activity carried out. In addition, we explored the relationship of shared flow with positive emotions (Chapter 2). Continuing with the physical-sport collective activities, we examined the relationship between shared flow and collective efficacy (Chapter 3). In the second part, the experience of shared flow was studied in macro rituals of folkloric celebration (Chapter 4) and in civic rituals, both at the meso level (or community level) and at the micro-level (or family level) (Chapter 5). Finally, a mini meta-analysis was carried out to evaluate the average effect for the relationship between shared flow and their psychosocial correlates (Synthesis Chapter 6). We discuss the mechanisms involved in collective encounters and social rituals, focusing on shared flow and its explanatory role on the effects of participation in individuals and groups, social cohesion and collective identities, and symbols, values and social beliefs. Together, this research has shown that optimal experiences are lived by almost all people and are more frequent in collective than individual situations, as well as the mediating role of shared flow and its positive effects on empowering individuals and groups, increasing social cohesion, and reinforcing social beliefs.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	11
CAPÍTULO 1 MICRO FLOW: FLUIR EN LA VIDA COTIDIANA.....	43
CAPÍTULO 2 FLUJO COMPARTIDO EN ACTIVIDADES COLECTIVAS FÍSICO-DEPORTIVAS	75
CAPÍTULO 3 COLLECTIVE EFFICACY IN SPORTS AND PHYSICAL ACTIVITIES: PERCEIVED EMOTIONAL SYNCHRONY AND SHARED FLOW	97
CAPÍTULO 4 SHARED FLOW AND POSITIVE COLLECTIVE GATHERINGS.....	125
CAPÍTULO 5 RITUALES PROSOCIALES: EXPERIENCIAS DE FLUIR TRANSCENDENTES	153
CAPÍTULO 6 SHARED FLOW IN SOCIAL RITUALS AND PSYCHOSOCIAL CORRELATES	209
CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN	237
DISCUSSION AND CONCLUSIONS.....	271
BIBLIOGRAFÍA o BIBLIOGRAPHY	303
APENDICES o APPENDICES.....	331



INTRODUCCIÓN ◀

Al inicio del nuevo milenio asistimos al nacimiento de una nueva perspectiva psicológica, la Psicología Positiva, una nueva forma de enfocar la búsqueda del objetivo primigenio de la Psicología, el bienestar (Seligman y Csíkszentmihályi, 2000). Este nuevo enfoque, enlaza el estudio del bienestar subjetivo con otras áreas de investigación en psicología, cómo son la psicología del deporte (Csíkszentmihályi y Csíkszentmihályi, 1998; Hanin, 2000; Jackson, 2000; Hill, 2001; Jackson y Csíkszentmihályi, 2002) o las teorías contemporáneas del flujo en distintos ámbitos y contextos sociales (Harmat, Andersen, Ullén, Wright y Sadlo, 2016).

El concepto de flujo [Flow] descrito por primera vez por Csíkszentmihályi (1975/1995) ha confluído con los nuevos desarrollos de la Psicología Positiva (Snyder y López, 2005), poniendo en relación las experiencias óptimas con el bienestar subjetivo y, en especial, con el desarrollo eudaimónico. Así, el bienestar subjetivo no trata exclusivamente de la búsqueda del placer sino también del desarrollo personal en sus múltiples facetas psicológicas y sociales (Keyes, Shmotkin y Ryff, 2002). En esta misma línea, Fredrickson (2006) señala que la felicidad consiste en el florecimiento o el desarrollo de un funcionamiento óptimo basado en la bondad, el crecimiento y la resiliencia.

De este modo, se ha producido una sinergia entre las investigaciones interesadas en el bienestar subjetivo y la felicidad con los estudios sobre la experiencia de *fluir*. Los estudios de Delle Fave y colaboradores son un buen ejemplo de esta confluencia (Delle Fave y Bassi, 2009; Delle Fave, Massimini y Bassi, 2011). Paralelamente, desde la perspectiva de la Psicología Social se ha despertado el interés por las experiencias positivas y la resiliencia ante la adversidad, dando lugar a investigaciones que examinan el papel activo que personas excluidas y grupos estigmatizados pueden ejercer ante la discriminación y el estigma (véase ej. Javaloy, Morales, Fernández y Magallares, 2011). También desde la “fusión” de la Psicología positiva y la organizacional crece el interés por investigar organizaciones saludables (Salanova, Llorens, Cifre y Martínez, 2012), experiencias óptimas en el trabajo (Salanova, Rodríguez-Sánchez, Schaufeli y

Cifre, 2014) y el flujo grupal en actividades que involucran a grupos de discusión, música, ciencia o grupos de trabajo creativos (Sawyer, 2006, 2007). Al mismo tiempo, el estudio de las emociones generadas durante los encuentros colectivos ha experimentado un creciente renacer en Psicología, dando lugar a estudios sobre el compartir social de las emociones (véase Rimé, 2009) y su transmisión (véase von Scheve, 2011). De este modo, las emociones colectivas se han conceptualizado como sentimientos compartidos por los miembros de una unidad social (Lawler, Thye y Yoon, 2008), que emergen cuando los miembros de un grupo desarrollan una tarea donde se comparten atributos y la identificación con el grupo.

En base a los planteamientos anteriormente presentados, en esta tesis doctoral nos centramos en el papel funcional de los rituales sociales (Durkheim, 1912/2008), integrando además las propuestas contemporáneas sobre la identidad fusionada (Gómez et al., 2011) y el modelo de la identidad social en las dinámicas de los movimientos de masas (Drury y Reicher, 1999, 2009). Consideramos que los procesos emocionales colectivos derivados de la participación en reuniones colectivas (Collins, 2004; Páez, Rime, Basabe, Włodarczyk y Zumeta, 2015; Włodarczyk, 2015), dentro de los cuales se pueden incluir las experiencias de *fluir* cotidianas, sirven para renovar el compromiso con el grupo o la comunidad, para reforzar la transmisión de los artefactos culturales y para desarrollar identidades complejas y creativas en las sociedades contemporáneas (Boffi, Riva, Rainisio y Inghille, 2016).

Consecuentemente, en esta tesis doctoral se investiga la experiencia de flujo en diversos contextos y encuentros colectivos, cómo son las actividades cotidianas, las actividades colectivas físico-deportivas y los rituales sociales. Dichos encuentros pueden darse a distintos niveles: (a) en un nivel macro como un ritual masivo de celebración folclórica, (b) en un nivel meso como rituales de celebración o la movilización social comunitarios, y (c) en un nivel micro como los encuentros o reuniones familiares. Además, se propone explorar posibles mecanismos y dinámicas psicosociales implicadas en los encuentros colectivos,

poniendo el énfasis en la experiencia de fluir compartido y su papel en las relaciones sociales. Así, se postula que la participación en reuniones colectivas, rituales sociales y movilizaciones sociales genera las condiciones para experimentar flujo compartido, junto a otros factores como la sincronía emocional y las emociones positivas, especialmente las emociones de auto-transcendencia. Estos procesos o mecanismos psicosociales vividos durante la participación en un encuentro colectivo promueven la disolución de las fronteras individuales y la apertura al mundo, conectándonos con las otras personas. En consecuencia, en primer lugar, los rituales fortalecen y empoderan a las personas participantes, a los grupos y a las comunidades, aumentan el bienestar subjetivo y la percepción de eficacia colectiva. En segundo lugar, la apertura a los Otros promueve la solidaridad grupal, fortalece las identidades sociales y la cohesión social. Y en tercer lugar, implican la apertura al mundo, que refuerza los valores y las creencias sociales positivas.

Resumiendo, esta tesis doctoral se centra en la experiencia de fluir (Csikszentmihályi 1975/1990) en contextos de alta interacción social, donde se comparten socialmente las emociones, (Collins, 2004; Páez et al., 2015), incidiendo en el fluir compartido y su papel como mediador en la relación entre los procesos individuales y el contexto social (Boffi, Riva y Rainisio, 2014).

Descripción general

La parte central de esta tesis doctoral está compuesta por seis capítulos empíricos que fueron escritos como artículos de investigación independientes (ver notas al comienzo de cada capítulo para información sobre coautores, títulos y estatus presente de publicación). Los capítulos aquí presentados siguen una narrativa que despliega gradualmente diferentes partes del modelo integrado postulado (véase Figura 1) y corresponden a la secuencia de investigación desarrollada. Los seis capítulos (capítulos 1 a 6), se organizan en torno a tres grandes secciones interrelacionadas y organizadas en función de las preguntas de investigación y el tipo de encuentro/actividad en la que se produce la experiencia óptima; estás

secciones muestran el avance progresivo en la línea de investigación planteada. Al tiempo que, se describe la gama de enfoques explicativos, métodos de investigación y estrategias analíticas utilizadas (véase Tabla 1).

La **Sección 1** es una aproximación a la experiencia de fluir, especialmente en contexto de las actividades cotidianas colectivas (incluyendo las actividades físico-deportivas habituales). En la Sección 1 se analizan las diferencias y similitudes entre la experiencia de fluir compartida y la experiencia individual y se incluyen los tres primeros capítulos: Capítulo 1, 2 y 3. El Capítulo 1 describe la experiencia de flujo en las actividades cotidianas o experiencias de micro flujo en situaciones individuales, interactivas (cooperativas y competitivas) y de audiencia. El Capítulo 2 analiza las diferencias entre la experiencia compartida y la individual de flujo durante la participación en una actividad colectiva físico-deportiva, en función de la calidad de la participación (baja-alta) y el tipo de actividad físico-deportiva. El Capítulo 3 examina la identificación grupal y la fusión con el grupo en relación con la eficacia colectiva en las actividades colectivas físico-deportivas, analizando el papel del flujo compartido y la percepción de sincronía emocional.

La **Sección 2** describe y analiza la experiencia compartida de fluir y explora sus efectos en distintos contextos, como los rituales sociales, sean folclóricos o cívicos. En esta sección se incluyen dos capítulos: El Capítulo 4 explora la estructura multidimensional de la experiencia de flujo compartido y su papel en la explicación de los efectos positivos de la participación sobre el bienestar personal y la cohesión social en el contexto de un macro ritual de celebración folclórica. Posteriormente, el Capítulo 5 examina el papel de experiencia de flujo compartido y las emociones de trascendencia como mecanismos explicativos de los efectos positivos de la participación en los rituales sociales de carácter cívico.

Por último, en la **Sección 3** se analiza en más detalle el papel de la experiencia de flujo compartido y las emociones de trascendencia en desarrollo de los efectos positivos de la participación en los encuentros colectivos estudiados. Dicha sección se compone de un solo capítulo: el Capítulo 6 sintetiza las relaciones del

fluir compartido con las variables concomitantes (emociones colectivas y sincronía emocional percibida) y con las variables criterios analizadas (efectos de la participación en los encuentros y rituales sociales).

La Figura 1 constituye una representación visual de los elementos bajo estudio en este trabajo agrupados en las tres secciones propuestas.

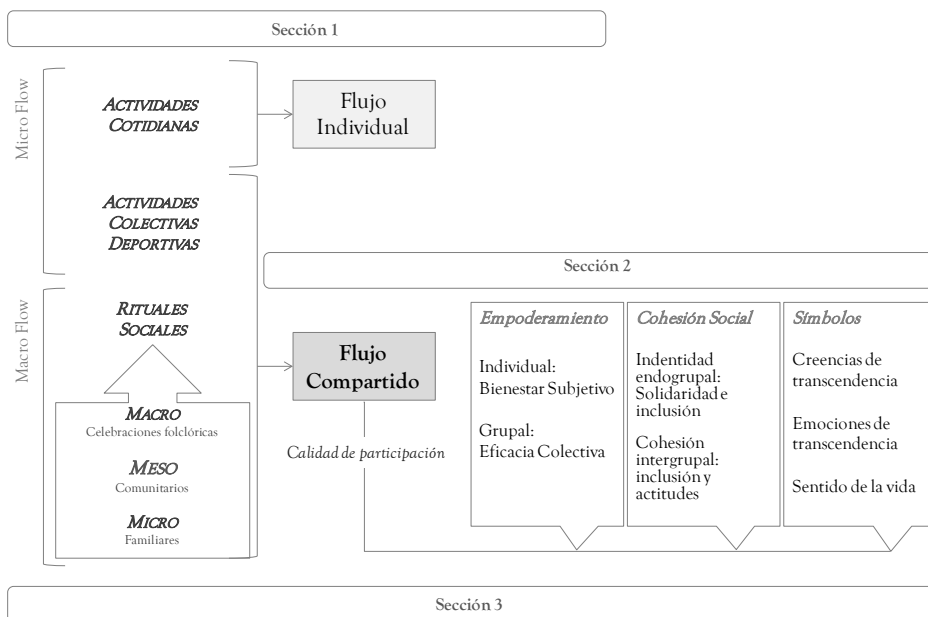


Figura 1. Visión general de las tres secciones abarcadas en esta disertación

Sección 1: Fluir en actividades cotidianas: individual y colectivo

La experiencia de fluir, fluencia o flujo [Flow] ha sido definida como un estado subjetivo emocional positivo que ocurre cuando una persona está completamente sumergida y absorbida en una actividad, inmersa en un sentimiento de fluidez y de continuidad en concentración y acción (Delle Fave et al., 2011). El fluir implica también, un estado psicológico óptimo en el que las personas se abstraen completamente en la ejecución de la tarea y alcanzan un nivel de rendimiento óptimo (Jackson y Csikszentmihályi, 2002). Se trata de actividades reforzantes en sí mismas cuya naturaleza autotélica (de auto o *self* y *telos* o propósito) impulsa a la acción (Engeser, 2012, p. 2). El término “experiencia óptima” hace referencia generalizada a positividad mental, emocional y motivacional propia de este estado.

Esta experiencia óptima o del flujo se compone de nueve dimensiones divididas en tres etapas interconectadas: antecedentes, procesos y efectos. (Chen, Wigand, y Nilan, 1999; Csikszentmihályi, 1975, 1990; Csikszentmihályi y Csikszentmihályi, 1988; Jackson y Csikszentmihályi, 2002; Nakamura y Csikszentmihályi, 2009). Se distinguen tres antecedentes necesarios para alcanzar la experiencia óptima: (1) metas claras y alcanzables, (2) un reto-desafío alto en equilibrio con las habilidades del individuo y (3) una retroalimentación directa. Los procesos de la experiencia de flujo son: (4) la concentración en la tarea, (5) la fusión de la acción y la conciencia y (6) el consiguiente sentido de control sobre la actividad. Por último, los efectos son: (7) la pérdida de la autoconciencia, (8) la distorsión del tiempo y (9) la experiencia autotélica (Schiepe-Tiska y Engeser, 2012). En pocas palabras, el estado de fluencia se define como una experiencia profundamente gratificante caracterizada por un enfoque intenso en una determinada actividad hasta el punto de ser totalmente absorbida por ella y en la que las habilidades se ajustan a la tarea y se desarrollan otorgando un sentido de control.

La fluencia o el estado de flujo se descubre como una experiencia multifacética y, según la evidencia existente, las distintas facetas del fluir correlacionan entre sí; no obstante, al mismo tiempo algunas de ellas podrían ser disociadas. Como indican Engeser y Schiepe-Tiska, (2012, p. 4), se precisan más investigaciones para esclarecer bajo qué condiciones los componentes del flujo van asociados o disociados. En este sentido, existe cierta controversia en relación con la contribución relativa de cada una de las facetas a la experiencia de fluir. Por ejemplo, Nakamura y Csíkszentmihályi (2005) añadieron hace una década el componente de distorsión temporal, referido a la sensación de que el tiempo pasa más rápido o más lento de lo normal, aunque esta faceta no se experimenta en todas las situaciones de flujo. Del mismo modo, otros estudiosos no incluyen la naturaleza autotélica como un componente del flujo (Rheinberg, 2008, en Engeser 2012). Aún así, varias investigaciones han apoyado la validez de constructo de las nueve dimensiones (Delle Fave et al., 2011; García Calvo, Jiménez, Santos -Rosa, Reina y Cervelló, 2008; Jackson y Eklund, 2002; Jackson y Marsh, 1996).

Revisiones recientes han mostrado que la experiencia de flujo es universal (véase Delle Fave et al., 2011) y no se han encontrado diferencias importantes en la experiencia subjetiva de flujo ni por edad, ni por género (Mao, Roberts, Pagliaro, Csíkszentmihályi y Bonaiuto., 2016). No obstante, los tipos de actividades que conducen el canal del fluir sí difieren en función de la cultura, el género, la etapa del ciclo vital o la educación (Magyaródi y Oláh, 2015). Además, la experiencia de fluir depende de la relación entre las motivaciones, sociales e individuales, con el tipo de actividad que se realiza y el grupo de población; por ejemplo, el 71% de activistas políticos declaraban experimentar flujo en actividades cívicas y políticas (Boffi et al., 2016).

Asimismo, el estado de fluir durante la ejecución de una actividad [Flow] puede variar en intensidad y/o profundidad. Se considera que las micro experiencias de flujo transcurren en la vida cotidiana y son generalmente menos complejas que las macro experiencias de flujo que son más excepcionales e intensas (Magyaródi

y Oláh, 2015). Los primeros estudios hacían hincapié en actividades y destrezas extraordinarias como las desarrolladas por los grandes deportistas (Jackson y Csikszentmihályi, 2002) o las actividades creativas artísticas (Sawyer, 2006) que se describen con momentos álgidos y cumbre. En los últimos años, los eventos de micro flujo o el *fluir* en ámbitos de la vida cotidiana ha despertado un gran interés entre los investigadores (Bassi y Delle Fave, 2016; Boffi et al., 2016; Delle Fave et al., 2011) y el público general.

Con respecto a la medición de la experiencia de flujo, se reconocen tres grandes métodos: (1) la entrevista de flujo - *FQ method*; (Csikszentmihályi, 1975, 2000); (2) el registro diario de flujo o método de muestreo experiencial -*ESM* (Csikszentmihályi y Larson, 1987) y (3) las escalas estandarizadas multidimensionales (Moneta, 2012). En lo que atañe a cada una de estas aproximaciones, la primera, entrevista (FQ), evalúa mejor la prevalencia del flujo en situaciones cotidianas y la segunda, los registros diarios (ESM), permite investigar el flujo en tiempo real, por ende, presentan mejor validez ecológica. Por otro lado, la tercera aproximación multidimensional, aquí asumida, evalúa las intensidad o nivel de flujo de modo más completo y con mejor ajuste psicométrico que la entrevista de flujo y que el diario de flujo cotidiano (Delle Fave et al., 2011).

Fluir Compartido y experiencia óptima

La investigación clásica en torno al concepto del flujo se ha centrado en el estudio del *fluir* al nivel individual (Jackson y Csikszentmihályi, 2002), enfocándose en la experiencia subjetiva. Sin embargo, desde hace algunos años un creciente número de investigaciones destaca la importancia de estudiar la experiencia de flujo como una experiencia óptima compartida en actividades colectivas, rescatando sus aspectos sociales (Boffi et al., 2016; Delle Fave et al., 2011). Diversos autores han descrito diferentes formas de referirse a dicha experiencia (Magyaródi y Oláh, 2015), ofreciendo distintas denominaciones, tales como flujo compartido (Csikszentmihályi y Csikszentmihályi, 1988), flujo

relacional (Moore, Drake, Tschannen-Moran, Campone y Kauffman, 2005), flujo grupal (Armstrong, 2008; Boffi et al., 2016; Sawyer, 2007), flujo colectivo (Salanova et al., 2014), flujo social (Walker 2010), o redes de flujo (Gaggioli, Milani, Mazzoni y Riva, 2011). En este caso y considerando el concepto propuesto Csikszentmihályi y Csikszentmihályi (1988), hemos retomado el término flujo compartido (Páez et al., 2015).

Siguiendo esta novedosa línea de investigación, los estudios presentados en esta disertación encuadran el nuevo constructo denominado “flujo compartido” para ponerlo en relación con diversos correlatos psicosociales. La experiencia de *fluir* puede desarrollarse en solitario o/y en situaciones de interacción social, desde experiencias cotidianas hasta excepcionales, abarcando actividades productivas (como el estudio o el trabajo), actividades sociales cotidianas (como hablar y compartir con la familia), actividades de tiempo libre estructuradas de acuerdo a reglas y procedimientos (como los deportes), o de relajación, artísticas, religiosas y altruistas (Mao et al., 2016). Si bien hay elementos equivalentes entre la experiencia de *fluir* individual y compartida, también existen diferencias sustanciales entre ambas.

Desde el enfoque de investigación de esta tesis, el flujo compartido que se produce en actividades y encuentros colectivos reúne las características propias de la experiencia de flujo: implica objetivos claros y alcanzables, permite ajustar el nivel de rendimiento a las propias capacidades, facilita información clara sobre la calidad de la ejecución, elimina distracciones y hace posibles altos niveles de concentración. Al mismo tiempo, la interacción social produce dinámicas singulares; la experiencia de *fluir* resultante de la participación en encuentros colectivos se amplifica por la intensa interacción social, el compartir social, los comportamientos sincrónicos y el estado emocional compartido (Collins, 2004, Páez, et al., 2015, Rossano, 2012, von Scheve y Ismer, 2013). En esas situaciones, las personas disfrutan haciendo una actividad específica con y junto a otras personas, actividad que puede resultar particularmente intensa y agradable (Walker, 2010), generadora de afectos y emociones positivas y felicidad

(Landhäußer y Keller, 2012). Por ejemplo, para van den Hout, Davis y Walrave (2016), las consecuencias del flujo grupal pueden fomentar un mejor desempeño (Landhäußer y Keller, 2012), intensificar las emociones compartidas entre los miembros de un grupo específico (Walker, 2010) y hasta fortalecer los vínculos relacionales resultando en una mayor cohesión grupal (Sawyer, 2007) en diversos contextos culturales (Delle Fave et al., 2013).

Resumiendo, la experiencia de flujo compartido es un estado de motivación intrínseca (Csikszentmihályi, 1990) que se intensifica emocionalmente por ser compartida, simultánea y coordinada (Páez et al., 2015) y que se asociara a una experiencia emocional positiva (Delle Fave et al., 2013; Landhäußer y Keller, 2012, Walker, 2010). En concordancia, Delle Fave y colaboradores (2011) señalan que las experiencias óptimas en contextos sociales promueven el bienestar subjetivo, activando los afectos positivos pero también permiten el bienestar eudaimónico cuando los individuos seleccionan y cultivan diferentes actividades y relaciones que les permiten su desarrollo personal (Delle Fave y Bassi, 2009).

La **Sección 1** es una aproximación a la experiencia de fluir, concretamente en las actividades cotidianas y deportivas, inicialmente como experiencia individual para posteriormente introducir el concepto del fluir compartido. Con la intención de comprobar las diferencias y similitudes entre la percepción del flujo compartido y la percepción del flujo individual. Igualmente se responde a la pregunta formulada por Walker (2010) ¿es la experiencia de flujo más satisfactoria cuando se hace en grupo o en solitario? Enlazando la perspectiva neo-durkhemiana con la Psicología Positiva, se muestra que en las actividades colectivas ritualizadas se producen experiencias de fluir junto a la sincronía emocional percibida y la efervescencia emocional cuando dichas actividades conllevan una tarea común y coordinada. Esta sección supone una primera aproximación al problema de estudio con la intención de iniciar un camino que más adelante permita profundizar en el conocimiento de la experiencia de fluir en diferentes situaciones y contextos.

CAPÍTULO 1

Micro Flujo: Fluir en la Vida Cotidiana

Antecedentes: La experiencia de fluir o el estado de flujo surgió como un concepto ligado a una intensa experiencia emocional generada durante la ejecución de determinadas actividades desarrolladas por grandes artistas, deportistas de élite o expertos. No obstante, Csíkszentmihályi (1975) ya indicaba que las experiencias de “Flow” [flujo, fluencia, fluir] se pueden vivir también en actividades cotidianas, lo que denominó “micro flow events” [eventos de micro flujo]. Así, las experiencias óptimas pueden desarrollarse en distintos ámbitos, tanto a nivel individual, grupal, organizacional o colectivo (Harmat, Andersen, Ullén, Wright y Sadlo, 2016). De hecho, fue el propio Csíkszentmihályi (1975, 1996) quien señaló el interés de estudiar la experiencia óptima en el contexto social. Más adelante, la idea fue retomada por Walker (2010), quien planteaba la pregunta que asentó esta línea de investigación ¿es la experiencia de flujo más satisfactoria cuando se hace en grupo o en solitario? Se enlazan estas líneas de investigación con la perspectiva neo-durkheimiana en la que se señala que las actividades colectivas ritualizadas producen experiencias de fluir junto a la percepción de sincronía emocional y efervescencia emocional cuando dichas actividades conllevan una actividad común y coordinada (Páez et al., 2105). En este capítulo (Capítulo 1) se explora y analiza cuáles son las actividades de la vida cotidiana que producen experiencia o estado de flujo (eventos de micro flujo) en diversas situaciones (individuales, colectivas/interactivas y de audiencia) y la relación entre los mecanismos psicosociales estudiados, especialmente, en las situaciones interactivas o colectivas.

Preguntas de investigación, objetivos e hipótesis:

Las preguntas de investigación que guían el Capítulo 1 son:

S1-P1 ¿Cuán frecuentes son las experiencias de flujo en la vida cotidianas y, en qué tipo de situaciones y actividades se producen dichas experiencias?

S1-P2 ¿Cuán intensas serán las experiencias de flujo cuando se producen en solitario y en situaciones de interacción social (sea cooperativo, competitivo, o en audiencia)?

S1-P3 ¿En las situaciones colectivas, se vincula la experiencia de flujo a la sincronía emocional y se asocian ambas al bienestar subjetivo?

El objetivo de este estudio ha sido constatar y analizar si las actividades cotidianas en situaciones colectivas producen experiencias de flujo, percepción de sincronía emocional y activación emocional (balanza emocional positiva). Además, se buscó verificar las diferencias existentes en los niveles de flujo y de percepción de sincronía emocional según tipo de actividades cotidianas en situaciones individuales y colectivas (cooperativas, competitivas o de audiencia). Por lo tanto, se espera que los eventos de micro flujo se den en distintas actividades cotidianas y, sean más frecuentes en las actividades colectivas que en las individuales (H1.1). Sin embargo, las experiencias de flujo cotidiano serán más intensas en las actividades artísticas e intelectuales porque requieren mayor abstracción en la tarea. (H1.2). La percepción de sincronía emocional (PES) será mayor en las actividades realizadas de forma interactiva (de cooperación y competición) en comparación con las de audiencia (H1.3). Se postuló que flujo, PES y bienestar subjetivo se asociarían positivamente entre sí y con mayor intensidad en las situaciones colectivas que en otras situaciones (H1.4).

Estrategia metodológica y principales contribuciones: El diseño de esta investigación fue de estudio observacional y analítico de corte transversal con un único grupo de 100 estudiantes universitarios. Se les administró a las personas

participantes secuencialmente: (a) Cuestionario 1, que incluyó parte de la entrevista de flujo (FQ) y listado de actividades con las que habían experimentado flujo en situación individual, coactiva, cooperativa y competitiva, y (b) Cuestionario 2, compuesto por las escalas de estado de flujo o flujo situacional (FSS), de percepción de sincronía emocional y de activación emocional (balanza de emociones) para cada una de las cuatro situaciones planteadas: individual, cooperativa, competitiva y audiencia. Se realizaron ANOVAs comparando los cuatro tipos de situaciones en niveles de fluir individual generado en cada una de ellas. Se estimaron las asociaciones entre los mecanismos psicosociales estudiados y las correlaciones medias para dos grupos (condición individual versus cooperativas); flujo, percepción de sincronía y balanza emocional. Se comparó el tamaño de las correlaciones y su contraste z .

CAPÍTULO 2

Flujo Compartido en Actividades Colectivas Físico-Deportivas y Bienestar Subjetivo

Antecedentes: El Capítulo 2 se pretende dar un enfoque social al estudio de las experiencias óptimas compartidas en el deporte. Para ello, se presentan dos estudios que avanzan en la construcción del instrumento de flujo compartido, enfocándose en las actividades colectivas físico - deportivas. En el primer estudio, se presenta la recién desarrollada escala de flujo compartido y se contrastan los resultados obtenidos con la escala de flujo individual (escala de flujo estado), estudiando así las convergencias y divergencias entre la experiencia compartida de flujo y la individual. El segundo estudio se explora la dimensionalidad del constructo flujo compartido en las actividades físico - deportivas y la relación del fluir compartido con el bienestar subjetivo.

Preguntas de investigación, objetivos e hipótesis:

Las preguntas de investigación que guían el Capítulo 2 son:

S1-P4 ¿Es la experiencia de flujo compartido más intensa que la experiencia de flujo individual en las actividades colectivas físico-deportivas?

S1-P5 ¿Es el flujo compartido un constructo multidimensional que engloba los nueve componentes de la experiencia de flujo?

S1-P6 ¿Es el flujo compartido una experiencia asociada a emociones positivas y al bienestar subjetivo en las actividades colectivas físico-deportivas?

El objetivo general del Capítulo 2 ha consistido en constatar las diferencias entre la experiencia compartida y la individual de flujo en función de la calidad de la participación (baja-alta) y el tipo de actividad físico-deportiva, así como mostrar que el flujo en actividades físico-deportivas colectivas produce experiencias óptimas compartidas, altas emociones positivas y bienestar subjetivo (felicidad). En este sentido, se postuló que la experiencia de flujo compartido sería más intensa que la experiencia individual (H2.1), y que, a mayor calidad de participación, más intensa sería la experiencia de flujo durante la actividad físico-deportiva (H2.2). En el segundo estudio, se buscaba explorar la dimensionalidad del flujo compartido. Por ello, se postuló que el flujo compartido durante las actividades físico-deportivas respondería a un modelo factorial de 2º orden con nueve dimensiones de primer orden (H2.3). Además, se esperaba que el flujo compartido y las emociones positivas explicasen los efectos sobre el bienestar subjetivo de la participación en las actividades colectivas físico-deportivas (papel mediador) (H2.4).

Estrategia metodológica y principales contribuciones: Se presentaron dos estudios de diseño transversal con grupo único formado por estudiantes

universitarios ($N_{E1} = 88$, $N_{E2} = 285$) que participaron en actividades físicas y deportivas en grupo en la última semana. Se recogieron medidas retrospectivas de la calidad de la participación en la actividad, el flujo individual y compartido, las emociones positivas, y el bienestar subjetivo, la identificación grupal, la fusión de identidad y la eficacia colectiva.

El primer estudio muestra que el flujo compartido fue más intenso que el individual. En el segundo estudio, se realizaron análisis factoriales confirmatorios (AFC) y análisis de mediación secuencial.

CAPÍTULO 3

Collective Efficacy in Sports and Physical Activities: Perceived Emotional Synchrony and Shared Flow

Antecedentes: La eficacia colectiva representa uno de los constructos psicosociales más estudiados teniendo en cuenta sus implicaciones para el desempeño (Myers, Feltz y Short, 2014) en diferentes contextos, incluso en situaciones colectivas, como son los deportes colectivos (Salanova, et al., 2002) y los grupos de trabajo (Carron, Colman, Wheeler y Stevens, 2002; Leo, Sánchez-Miguel, Sánchez-Oliva, Amado y García-Calvo, 2011; Martínez, Guillén y Feltz, 2011) entre otros. Por otro lado, diversas investigaciones se han centrado en explicar qué variables se relacionan con la eficacia colectiva, siendo el flujo, uno de los constructos que más se ha estudiado asociado a la eficacia colectiva (ej. Csikszentmihályi, 1990; Moradi et al., 2014; Jackson y Csikszentmihályi, 2002; Jackson y Marsh, 1996; Nicholls, Polman y Holt, 2005; Schiepe-Tiska y Engeser, 2011; Paez et al., 2015). Además, otras variables como la identificación con el grupo (Frasen et al., 2014), la cohesión social y el compromiso entre los miembros del equipo (Beauchamp, 2007; Hampson y Jowett, 2014) o la fusión del identidad mostraron un efecto predictivo sobre la eficacia colectiva en un grupo de atletas. En un estudio realizado por Schiepe-Tiska y Engeser (2011), han

encontrado una cooperación de grupo significativamente mayor cuando se combinaron la sincronía y la intencionalidad compartida (Reddish et al., 2013). Por lo tanto, otro objetivo de esta investigación fue establecer la contribución específica de cada uno de estos procesos psicosociales, la experiencia de flujo y la sincronía emocional percibida, al promover la eficacia colectiva en actividades físicas y deportivas grupales.

El Capítulo 3 pone de relieve la utilidad de las identidades sociales y la fusión de identidad para explicar los dos mecanismos psicosociales relacionados con la eficacia colectiva en las actividades físicas y deportivas.

Preguntas de investigación, objetivos e hipótesis:

Las preguntas de investigación que guían el Capítulo 3 son:

S1-P7 ¿Cuál es la relación existente entre el flujo compartido y la cohesión grupal (identificación grupal y fusión de identidad) y la eficacia colectiva?

S1-P8 ¿El Flujo compartido y la PES explicarán la relación entre cohesión grupal y eficacia colectiva?

El objetivo general de este estudio ha sido analizar la relación entre la identificación grupal y la fusión de identidad de participantes en actividades colectivas físico-deportivas con su percepción de eficacia colectiva. Se postuló que la cohesión grupal (identificación grupal y fusión de identidad) se asociaría positivamente a la eficacia colectiva en las actividades colectivas físico-deportivas (H3.1); y que el flujo compartido y la sincronía emocional percibida mediarían la relación entre la cohesión grupal y la eficacia colectiva (H3.2 y H3.3).

Estrategia metodológica y principales contribuciones: Es un estudio observacional transversal de un solo grupo basado en diferentes escalas aplicadas a los estudiantes universitarios practicantes de actividades físico-deportivas en grupo ($N = 285$). Se presentaron las siguientes categorías de actividades físico-deportivas: (1) deportes colectivos federados; (2) deportes colectivos no federados; (3) actividades físicas o deportivas en grupo; y (4) actividades físicas recreativas

que involucran a otras personas. Estas categorías se agruparon en una variable dicotómica: deportes de equipo (1 y 2) y ejercicio social (3 y 4). Se realizó un análisis de mediación para estudiar si el grado de identificación con el grupo y la fusión de identidad al realizar una actividad físico-deportiva mostraban efectos indirectos significativos sobre la eficacia colectiva a través del flujo compartido y la sincronía emocional percibida (mediación múltiple). Finalmente, se estimaron los modelos de mediación moderada, con tipo de actividades físico-deportivas como moderador (variable categórica compuesta por deportes de equipo vs. ejercicio social).

Sección 2. Flujo compartido en los Rituales Sociales

Los ritos crean las condiciones para experimentar flujo de forma socialmente aceptable (Csíkszentmihályi, 1996, p. 432). Así, los rituales pueden facilitar una experiencia óptima porque aportan potencialmente las condiciones externas susceptibles de provocar fluidez. Dado que los rituales tienen objetivos concretos y reglas manejables, posibilitan un balance y ajuste entre el reto y las habilidades, proporcionando la oportunidad de actuar colectivamente y desarrollar nuestras capacidades; suministran retroalimentación e información clara sobre cómo lo estamos haciendo y; por medio de las conductas comunes, repetitivas, estereotipadas y la sincronía, facilitan la concentración (Csíkszentmihályi, 2008). Los rituales sociales pueden constituir encuentros excepcionales en el transcurso de la vida cotidiana, así como encuentros colectivos especiales o cíclicos, que se celebran como máximo anualmente en los que muchas personas participarán por primera vez y tienen, también, un carácter público que trasciende a las personas y las familias que participan.

Los rituales sociales son marcos de interacción estructurada, que pueden variar de mayor a menor grado de formalidad (Collins, 2009), son acciones reguladas por

normas (Rossano, 2012). Los rituales ayudan a los participantes y a los espectadores a lograr un estado mental estructurado agradable, es decir, son un intento de crear orden en la consciencia y ser una fuente de disfrute (Csíkszentmihályi, 1996). Se pueden diferenciar varios tipos de rituales. Las celebraciones folclóricas son una de sus manifestaciones más salientes, universales y comunes, las cuales implican secuencias de palabras y acciones específicas, con diversos grados de formalidad (convencionalidad), estereotipia (rigidez), condensación (fusión), y redundancia (repetición) (Tambiah, 1979, en Legare y Souza, 2012, p.2) e incluyen símbolos culturales (iconos seculares o religiosos) (Durkheim, 1912/2008). Durante las celebraciones ritualizadas, es común compartir comida y bebida. En dichos encuentros se generan niveles de alta interacción, en co-presencia corporal, en una atmósfera de sociabilidad donde las comidas devienen en sustancias rituales (Collins, 2009).

Centramos nuestro interés en los encuentros colectivos que tienen un significado compartido para los participantes y en los que se manifiestan los valores del grupo. Desde este punto de vista, los rituales son conductas repetitivas, estereotipadas, que se desarrollan en un marco espacial y temporal determinado, que expresan valores o creencias centrales, ya sean seculares o religiosos (Páez et al., 2015; Włodarczyk, 2015). Participar en rituales, manifestaciones o en celebraciones despierta el placer de movilizarse, la efervescencia colectiva de la que hablaba Durkheim (1912/2008) o la alegría de encontrarse en compañía de otros iguales (Páez, Włodarczyk, Javaloy, Espelt y Rimé, 2013). Esta perspectiva converge con el modelo neo-durkheimiano de rituales que resalta los efectos de la comunión emocional o lo que hemos definido como percepción de sincronía emocional (Páez et al., 2015) sobre la afectividad positiva. Por otra parte, Csíkszentmihályi (1990) afirmó que la experiencia del flujo ha influido en la evolución, a través del fortalecimiento de situaciones socioculturales como los rituales sociales que la alientan, contribuyendo así a la supervivencia de las sociedades. En este sentido, el concepto de la efervescencia colectiva de Durkheim (1912/2008) y la noción de flujo son, al menos parcialmente,

convergentes, como plantea Csikszentmihályi (1990). La sincronía emocional percibida también presenta similitudes con la experiencia de flujo compartido definida por Csikszentmihályi y Csikszentmihályi (1988) y sugerida por distintos autores (Salanova et al., 2014; Sawyer, 2007; Walker, 2010). Así, los rituales pueden facilitar una experiencia óptima porque tienen objetivos concretos y reglas manejables, posibilitan un balance y ajuste dando la oportunidad de actuar colectivamente y desarrollar nuestras capacidades; proporcionan retroalimentación, información clara sobre cómo lo estamos haciendo y; por medio de las conductas comunes, repetitivas, estereotipadas, y la sincronía eliminan las distracciones y facilitan la concentración.

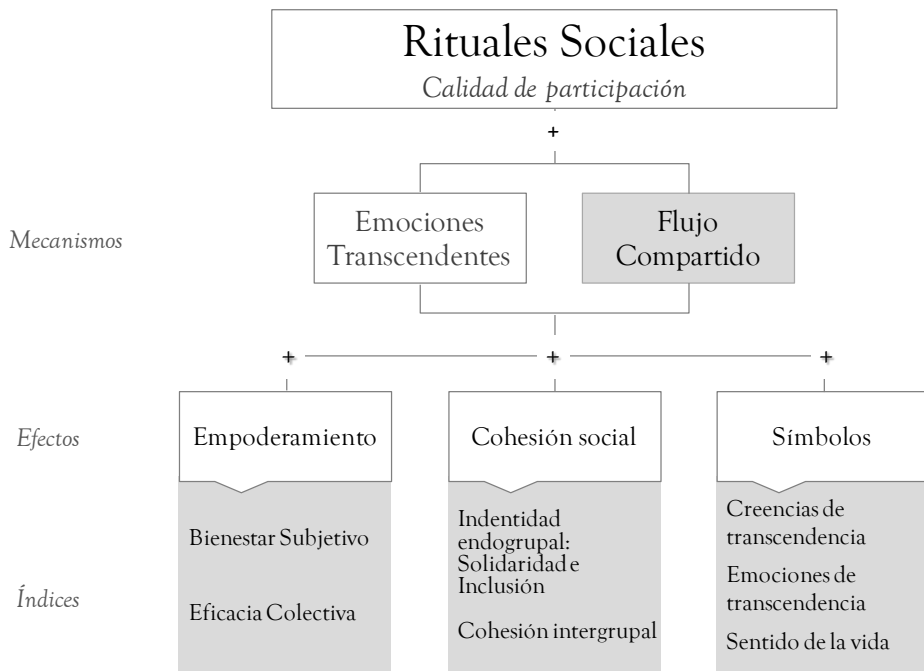


Figura 2. Modelo integrado (Sección 2): participación en rituales sociales, mecanismos explicativos y sus efectos.

En esta Sección 2 se analiza el papel de la experiencia compartida de fluir en los encuentros colectivos. De tal modo, se indaga sobre el papel que el flujo compartido juega como mecanismo explicativo de los efectos encontrados tras la participación en rituales sociales, sea un ritual social de celebración multitudinaria (macro ritual) de carácter folclórico (Capítulo 4) o rituales sociales de carácter cívico (meso y micro rituales) y movilización social (Capítulo 5). Se examinan los efectos de la participación en rituales sociales a distintos niveles de análisis. En primer lugar, incrementando el empoderamiento individual y grupal. En segundo lugar, promoviendo la cohesión social y la solidaridad social (Durkheim, 1912/2008), reforzando las identidades colectivas, y también permitiendo la cohesión entre grupos, en especial aquellos rituales que impulsan la motivación prosocial (como los estudiados en el capítulo 5). En tercer lugar, los rituales son herramientas para reafirmar los símbolos, valores y creencias sociales (véase Figura 2).

CAPÍTULO 4

Shared Flow and Positive Collective Gatherings

Antecedentes: Los ritos crean las condiciones para experimentar flujo de forma socialmente aceptable (Csíkszentmihályi, 1996). Pocos estudios han examinado empíricamente la experiencia de flujo compartido por un grupo en situaciones colectivas. La experiencia de fluir resultante de la participación en los rituales sociales se amplifica por la intensa interacción social, el compartir social, los comportamientos sincrónicos y el estado emocional compartido (Collins, 2004, Páez et al., 2015, Rossano, 2012, von Scheve y Ismer, 2013). En este sentido, el flujo compartido y la efervescencia colectiva de Durkheim (1912/2008) se producen en el marco de los rituales sociales. La participación en rituales es una experiencia generadora de afectos y emociones positivas y bienestar subjetivo (Landhäußer y Keller, 2012), donde se empoderan o fortalecen los individuos, la

eficacia colectiva en grupos y equipos de trabajos (Salanova et al., 2014, Wlodarczyk, 2015). Además, la experiencia de fluir en situaciones sociales contribuye a construir un sentido de comunidad y solidaridad social (McGinnis, Gentry y Gao, 2008; Sato, 1998) y facilita las conductas prosociales (Rosanno, 2012).

El Capítulo 4 se examina la estructura de la experiencia de flujo compartido en el contexto de un macro ritual, para comprobar que es un constructo único y multifacético constituido por las nueve dimensiones anteriormente descritas. También se investiga el papel explicativo de la experiencia de flujo compartido en el incremento del empoderamiento individual y colectivo (bienestar subjetivo y eficacia colectiva), la cohesión social (la fusión de la identidad, la integración social) y los símbolos (creencias de trascendencia) tras la participación de calidad.

Preguntas de investigación, objetivos e hipótesis:

Las preguntas de investigación planteadas en el Capítulo 4 fueron:

S2-P1 ¿Es El flujo compartido un constructo multidimensional que engloba los nueve componentes de la experiencia de flujo?

S2-P2 ¿Es el fluir compartido un mecanismo explicativo de los efectos positivos de la participación en los rituales sociales (empoderamiento, cohesión social y creencias sociales)?

El objetivo del Capítulo 4 fue comprobar la dimensionalidad y características del fluir compartido en el contexto de un ritual social de celebración folclórica (*Tamborrada*). En primer lugar, se postuló que el flujo compartido durante los rituales sociales respondería a un modelo factorial de 2º orden con 9 dimensiones de primer orden (H4.1). Se esperaba que el flujo compartido explicara los efectos positivos de la participación en un macro ritual de celebración folclórica sobre los resultados en términos del empoderamiento, cohesión social y creencias sociales (H4.2).

Estrategia metodológica y principales contribuciones: Se presentó un estudio longitudinal con medidas idénticas pre y post evento, 4 días antes (T1) y cuatro días después (T3) del encuentro colectivo para detectar el cambio tras la participación. Además, en las horas siguientes al evento colectivo, se recogió una medida durante (T2) en la que se evaluó el nivel de participación en la actividad, la experiencia de flujo compartido y demás variables que aludían a experiencias emocionales compartidas. La muestra se compuso con los y las participantes ($N = 550$) en una celebración folclórica y masiva de carácter ritual (*Tamborrada*). Se analizó la escala de flujo compartido. En primer lugar, se aplicó Análisis Factorial Confirmatorio (CFA) para contrastar el ajuste del modelo planteado. En segundo lugar, con el fin de probar si la participación en la celebración ritual explicaba la mejora en los resultados positivos, y si este efecto estaba mediado por el flujo compartido, se estimaron modelos de ecuación estructural (SEM).

CAPÍTULO 5

Rituales Prosociales y Cívicos: Experiencias de Fluir Transcendentes

Antecedentes: Los rituales sociales tienen efectos socio-emocionales en los individuos y en los grupos, permitiendo el compartir emocional y generando un estado de efervescencia emocional (Durkheim, 1912/2008), donde las emociones se comparten e intensifican. En la misma línea, la trascendencia es una experiencia que nos conecta con grupos más amplios y mejora la apertura al mundo y a los Otros (Páez y Rimé, 2014, Von Scheve y Salmela, 2014, Włodarczyk, 2015). Los aspectos relacionados con la experiencia de auto-trascendencia que acompaña la participación en rituales sociales se describieron en varios estudios, como por ejemplo los trabajos de Draper (2014) quien comprobó que la participación en los rituales religiosos colectivos estaba relacionada con experimentación de emociones trascendentes tales como la

admiración, la inspiración y también el sentimiento de percibirse o verse a sí mismo como parte de algo mayor. Además, estudios previos han demostrado que las creencias de auto-trascendencia se reforzaron después de la participación tanto en los rituales religiosos, como en los seculares (Páez et al., 2015, Włodarczyk, 2015).

Al mismo tiempo, los rituales sociales cumplen una función simbólica, constituyendo modos de expresión de las creencias y valores sociales, aportando una representación social compartida por el grupo (Moscovici, 1988). Es probable que los efectos de los encuentros colectivos difieran según el tipo de ritual y sus características específicas. También deben considerarse los efectos temporales de la participación en rituales. Así, mientras transcurren los eventos el compartir social de las emociones intensifica el clima socio-emocional, las reacciones personales y colectivas (Rimé, Páez, Basabe y Martínez, 2009). Los efectos durante los encuentros son intensos y vívidos; sin embargo, su impacto a medio o largo plazo puede diluirse. Como señalaba Durkheim (1912/2008), los rituales necesitan ser rememorados periódicamente para que la identidad colectiva se afiance y persista en el tiempo.

Tal como se plantea en el estudio acerca de la masiva celebración folclórica (Capítulo 4), el fluir compartido incrementaba el cambio en las creencias trascendentes tras la participación en el macro ritual. En consecuencia, el Capítulo 5 examina el papel de experiencia de flujo compartido y las emociones de trascendencia como mecanismos/procesos explicativos de los efectos positivos de la participación en los rituales prosociales y cívicos. Aquí se estudian rituales comunitarios que se desarrollan a distintos niveles: micro-familiares y meso-comunitarios, tanto de celebración como de manifestación y protesta. Todos ellos, comparten un significado orientado por valores de trascendencia, como son el universalismo, multiculturalismo, solidaridad social, inclusión y defensa de los DDHH de las minorías en la UE. Estos rituales buscan incidir en el cambio social, mejorar las actitudes intergrupales y las relaciones entre grupos (autóctonos e inmigrantes).

Preguntas de investigación, objetivos e hipótesis:

Las preguntas de investigación que han guiado este Capítulo 5 son:

S2-P3 ¿Existen diferencias en cuanto a la experiencia de flujo compartido y las emociones en función del ritual en el que se participa?

S2-P4 ¿Son el *fluir* compartido y las emociones trascendentes mecanismos explicativos de los efectos positivos de la participación en los rituales sociales cívicos (empoderamiento, cohesión social y creencias sociales)?

El objetivo principal del Capítulo 5 fue estudiar la participación en los rituales comunitarios y las movilizaciones sociales, el papel mediador del *fluir* compartido y las emociones trascendentes durante la actividad y sus efectos sobre el empoderamiento de los individuos y grupos, la cohesión social (las identidades colectivas y las actitudes intergrupales) y las creencias y los valores sociales. Específicamente, se planteó que los rituales micro y meso; en este caso, celebraciones que incluían compartir comida permitirían experimentar flujo compartido, emociones trascendentes y cohesión social con más intensidad que otro tipo de encuentros colectivos como la movilización social. (H5.1). También, se esperaba que la participación en el micro ritual familiar aumentase el empoderamiento individual y colectivo (bienestar subjetivo y eficacia colectiva), la cohesión social (la fusión de la identidad, la integración social) y los símbolos (creencias), con respecto a la línea base (pretest) (H5.2). Por último, se postuló que la participación en los rituales comunitarios y movilizaciones sociales se asociarían a los efectos positivos psicosociales sobre el fortalecimiento individual (bienestar subjetivo) y grupal (eficacia colectiva) (H5.3a), la cohesión social (actitudes intergrupales, fusión e inclusión con el exogrupo, empatía y conducta prosocial) (H5.3b) y las creencias y valores sociales (H5.3c), siendo el *fluir* compartido y las emociones trascendentes compartidas mecanismos explicativos de estos efectos positivos (H5.3).

Estrategia metodológica y principales contribuciones: En el Capítulo 5 se presentarán tres estudios para evaluar los efectos de la participación en eventos colectivos orientados a la sensibilización social contra del racismo y la xenofobia: (1) Estudio longitudinal, ritual micro-social, comidas multiculturales inter familias ($N = 204$); (2) Estudio transversal, ritual meso-social de celebración en espacio público con el arroz es el elemento integrador ($N = 96$); y (3) Estudio transversal, ritual meso de movilización social, caminata-manifestación con temática común ($N = 93$). Se calcularon correlaciones bivariadas y parciales, así como las comparaciones de medias y medidas temporales (t -test, ANOVAS y modelo lineal general) con su respectivo tamaño del efecto. Se analizaron efectos de mediación secuencial del flujo compartido y las emociones trascendentes en relación a las variables criterio. También se aplicaron modelos mediación moderada en función del grupo (inmigrantes y autóctonos).

Sección 3. Correlatos del flujo compartido

Los estudios presentados señalan que la experiencia compartida de fluir es un constructo único y multifacético, constituido por nueve dimensiones. Esta novedosa línea de investigación encuadra esta disertación doctoral en el estudio de un constructo de reciente construcción denominado “flujo compartido” para ponerlo en relación con sus diversos correlatos psicosociales. Así, a modo de conclusión empírica del trabajo realizado y de los estudios ejecutados hasta este momento, en los que se ha incluido la escala de flujo compartido, esta sección en forma de un capítulo único, se presenta una síntesis de lo planteado mediante un estudio mini-meta-analítico o meta-análisis interno (Goh, Hall y Rosenthal, 2016).

Por ende, el Capítulo 6 reúne los seis estudios en los que se ha evaluado la relación entre el flujo compartido, la sincronía emocional y las emociones positivas, además de los efectos de la participación en rituales sociales y encuentros colectivos. En concordancia, en este estudio se busca examinar las

relaciones existentes con los procesos psicosociales simultáneos a la experiencia de fluir compartido, sus efectos y los correlatos encontrados en los diferentes tipos de encuentros y rituales colectivos estudiados utilizando técnicas de meta-análisis. Se busca estimar los tamaños de los efectos y su homogeneidad a lo largo de los estudios.

CAPÍTULO 6

Shared flow in social rituals and psychosocial correlates: a mini meta-analysis review

Antecedentes: En la dinámica emocional que se genera en los encuentros colectivos, las emociones positivas y en especial, las emociones auto-trascendentes, motivan la conexión emocional con el mundo y los Otros (Van Cappellen, Saroglou, Iweins, Piovesana y Fredrickson, 2013; Rimé, 2014). De este modo, las experiencias colectivas generan flujo compartido, sincronía emocional e intensifican las emociones colectivas que trascienden el Yo. Estudios precedentes han mostrado la relación y asociación del fluir compartido con la PES, las emociones trascendentes y otras emociones positivas; al mismo tiempo, que se ha constatado que estas experiencias facilitan importantes efectos positivos a nivel individual, grupal y colectivo (Páez et al., 2015; Włodarczyk, 2015). Por lo tanto, el Capítulo 6 busca analizar los efectos de la participación en seis encuentros colectivos y comprobar si la homogeneidad de los efectos y estimar los efectos promedio.

Preguntas de investigación, objetivos e hipótesis:

Las preguntas de investigación que han guiado el Capítulo 6 son:

S3-P1 ¿Será la relación entre flujo compartido, sincronía emocional percibida y emociones homogénea para los distintos tipos de rituales y encuentros colectivos?

S3-P2 ¿Serán las relaciones entre flujo compartido y los efectos de la participación en los rituales y encuentros colectivos homogéneas o heterogéneas?

El objetivo general del Capítulo 6 fue comprobar las relaciones existentes entre la experiencia de fluir compartido en los encuentros colectivos estudiados con la calidad de la participación, los mecanismos emocionales compartidos (PES, emociones de transcendencia y positivas) y los efectos producidos a nivel individual, grupal, intergrupal y social. En concordancia, se esperaba que las correlaciones entre el flujo compartido, la sincronía emocional percibida y las emociones positivas (mecanismo explicativo) fueran altas y homogéneas para los distintos tipos de rituales y encuentros colectivos (H6.1). Se postuló que las relaciones entre el fluir compartido y los efectos de la participación a nivel individual, grupal y social serían heterogéneas entre los estudios, variarían en función del tipo de encuentro (movilizaciones o rituales de celebración), el diseño del estudio y su intensidad o grado ritualización (H6.2).

Estrategia metodológica y principales contribuciones: El Capítulo 6 recoge un trabajo con técnicas meta-analíticas (mini-meta-análisis) que recopila seis estudios, cinco de ellos presentados en esta tesis. (E1) Comida familiar intercultural (longitudinal, $n_1 = 196$); (E2) Manifestación (transversal, $n_2 = 91$) y (E3) Comida Popular (transversal, $n_3 = 99$), intervenciones comunitarias cuyas muestras se componen de un 25% de personas inmigrantes. (E4) Macro-celebración folclórica (longitudinal, $n_4 = 533$); (E5) Intervención psicosocial: humanización del exogrupo (longitudinal, $n_5 = 82/29$) y (E6) Estudio retrospectivo sobre actividad colectiva físico-deportiva (transversal, $n_6 = 263$). Se realizaron análisis de correlación y se calcularon los efectos medios (usando coeficientes r y z), contrastes de homogeneidad/heterogeneidad de los efectos y se estimaron meta-regresiones para el análisis de las fuentes de heterogeneidad.

PI Nº	Preguntas de investigación (PI)	Cap.	H.Nº.	Hipótesis	Método
SECCIÓN 1		FLUIR EN ACTIVIDADES COTIDIANAS: INDIVIDUAL Y COLECTIVO			
S1- PI1	¿Cuán frecuentes son las experiencias de flujo en la vida cotidiana y, en qué tipo de situaciones y actividades se producen dichas experiencias?	1	H1.1	Se espera que los eventos de micro flujo confluyan en distintos tipos de actividades cotidianas y serán, más frecuentes en actividades colectivas que en las individuales.	Estudio observacional transversal N = 100, estudiantes universitarios Entrevista de flujo (FQ) y escala multidimensional de estado de flujo (FSS)
S1- PI2	¿Cuán intensas serán las experiencias de flujo cuando se producen en solitario y en situaciones colectivas (sea cooperativa, competitiva, o de audiencia)?		H1.2	Las experiencias de flujo cotidiano serán más intensas en las actividades artísticas e intelectuales porque requieren mayor abstracción en la tarea.	
S1- PI3	¿En las situaciones colectivas la experiencia de flujo se vincula a la sincronía emocional y se asocian al bienestar subjetivo?		H1.3.	La PES será mayor en las actividades realizadas de forma interactiva (de cooperación y competición) en comparación con las de audiencia.	
			H1.4	Flujo, PES y bienestar subjetivo se asociaran positivamente entre sí y con mayor intensidad en las situaciones colectivas que en las otras situaciones.	
S1- PI4	¿Es la experiencia de flujo compartido más intensa que la experiencia de flujo individual en las actividades colectivas físico-deportivas?	2	H2.1	La experiencia de flujo compartido será más intensa que la experiencia individual.	Estudio observacional transversal N = 88 / 285, actividades físico-deportivas colectivas escalas multidimensional de flujo
			H2.2	A mayor calidad de participación más intensa será la experiencia de flujo durante la actividad físico-deportiva	

S1-PI5	¿El flujo compartido es un constructo multidimensional que engloba los nueve componentes de la experiencia de flujo?	H2.3	El flujo compartido durante las actividades físico-deportivas responderá a un modelo factorial de 2º orden con 9 dimensiones de primer orden	individual y flujo compartido
S1-PI6	¿Será el flujo compartido una experiencia asociada a emociones positivas y al bienestar subjetivo en las actividades colectivas físico-deportivas?	H2.4	El flujo compartido y las emociones positivas explicarán los efectos sobre el bienestar subjetivo de la participación en las actividades colectivas físico-deportivas (papel mediador).	
S1-PI7	¿Cuál es la relación existente entre el flujo compartido y la cohesión grupal (identificación grupal y fusión de identidad) y la eficacia colectiva?	H3.1	La cohesión grupal (identificación grupal y fusión de identidad) se asociará positivamente a la eficacia colectiva en las actividades colectivas físico-deportivas.	Estudio observacional transversal N = 276, actividades físico-deportivas colectivas escala multidimensional flujo compartido
S1-PI8	¿El Flujo compartido y la PES explicarán la relación entre cohesión grupal y eficacia colectiva?	H3.2	El flujo compartido y la sincronía emocional percibida mediarán la relación entre la cohesión grupal y la eficacia colectiva.	
SECCIÓN 2		FLUJO COMPARTIDO EN LOS RITUALES SOCIALES		
S2-PI1	¿El flujo compartido es un constructo multidimensional que engloba los nueve componentes de la experiencia de flujo en los rituales sociales?	H4.1	El flujo compartido durante los rituales sociales responderá a un modelo factorial de 2º orden con 9 dimensiones de primer orden	Estudio observacional longitudinal (pre-durante-post) N = 550, macro ritual de celebración folclórica (<i>Tamborrada</i>) escala multidimensional flujo compartido
S2-PI2	¿Es el fluir compartido un mecanismo explicativo de los efectos positivos de la participación en los rituales sociales (empoderamiento, cohesión social y creencias sociales)?	H4.2	El flujo compartido explicará los efectos positivos de la participación en un macro ritual de celebración folclórica (empoderamiento, cohesión social y creencias sociales)	
S2-PI3	¿Existen diferencias en cuanto a la experiencia de flujo compartido y emociones positivas en función del ritual en el que se participa?	H5.1	Los rituales micro y meso de celebraciones permitirán experimentar flujo compartido, emociones transcendentales y cohesión social con más intensidad que otro tipo de encuentros colectivos como la movilización social.	Estudio1: longitudinal (pre-durante-post). N = 204, micro ritual familiar (<i>Bizilagunak</i>) Estudio2 transversal. N = 96, meso ritual

S2-PI4	¿La participación en un ritual cívico incrementará (medidas pretest y postest) el empoderamiento individual y colectivo, la cohesión social y los símbolos?	H5.2	La participación en el micro ritual familiar (Bizilagunak) aumentará el empoderamiento individual y colectivo, la cohesión social y los símbolos, con respecto a la línea base (pretest).	comunitario (<i>Arroces del mundo</i>) Estudio3 transversal. N = 93, meso ritual movilización social (<i>Martxa</i>)	
S2-PI5	¿Son el flujo compartido y las emociones transcendentales mecanismos explicativos, moderados por la procedencia, de los efectos positivos de la participación en los rituales sociales cívicos?	H5.3	El flujo compartido y las emociones transcendentales explicarán los efectos positivos de la participación en los rituales sociales cívicos (empoderamiento, cohesión social -actitudes intergrupales, fusión e inclusión con el exogrupo, empatía y conducta prosocial- y creencias sociales) moderados por la procedencia de las personas participantes.	25% de personas inmigrantes escala multidimensional flujo compartido	
SECCIÓN 3			CORRELATOS DEL FLUJO COMPARTIDO		
S2-PI1	¿La relación entre flujo compartido, sincronía emocional percibida y emociones será homogénea para los distintos tipos de rituales y encuentros colectivos?	6	H6.1	Las correlaciones entre el flujo compartido, la sincronía emocional percibida y las emociones positivas (mecanismos explicativos) serán altas y homogéneas para los distintos tipos de rituales y encuentros colectivos.	Mini meta-análisis: 6 estudios, 3 longitudinales y 3 transversales. (S1) micro ritual familiar (n1 = 196); (S2) meso ritual movilización social (n2 = 91); (S3) meso ritual comunitario (n3 = 99); (S4) macro ritual de celebración folclórica (n4 = 533); (S5) Intervención psicosocial: Humanizando al exogrupo (n5 = 82/29), (S6) Actividades físico-deportivas colectivas (n6 = 263)
S2-PI2	¿Las relaciones entre flujo compartido y los efectos de la participación en los rituales y encuentros colectivos serán homogéneas o heterogéneas?		H6.2	Las relaciones entre el fluir compartido y los efectos de la participación a nivel individual, grupal y social serán heterogéneas entre los estudios, variarán en función del tipo de encuentro (movilizaciones o rituales de celebración), el diseño del estudio y su intensidad o grado ritualización.	escala multidimensional flujo compartido

The background is a light blue and white abstract pattern with splatters and brushstrokes. A large, bold black number '1' is positioned on the right side. Two thick black horizontal bars are located at the top and bottom right corners.

1

Micro-Flow:
Fluir en la Vida Cotidiana

Introducción

Inicialmente, las investigaciones sobre la experiencia *fluir* se centraron en el estudio de la experiencia óptima vivida al realizar actividades individuales relacionadas con la motivación intrínseca y la creatividad (Csikszentmihályi, 1975, 1988). La experiencia óptima o experiencia de flujo ha sido definida como un estado subjetivo, emocional positivo que ocurre cuando una persona está sumergida y absorbida en una actividad, inmersa en un sentimiento de fluidez y de continuidad en concentración y acción (Delle Fave, Massimini y Bassi, 2011). Implica un estado psicológico óptimo en el que las personas se abstraen completamente en la ejecución de la tarea y alcanzan un nivel de rendimiento óptimo (Jackson y Csikszentmihályi, 2002). Y son actividades reforzantes en sí mismas cuya naturaleza autotélica (de auto o *self* y *telos* o propósito) impulsa a la acción (Engeser, 2012, p. 2). Asimismo, los momentos de felicidad serían aquellos en los que la persona mantiene una actitud activa, donde se esfuerza por lograr algún reto poniendo a prueba sus habilidades y su creatividad. En dichas experiencias es la persona que ejerce el control sobre el desarrollo de su acción. De este modo, la felicidad es algo que se logra con esfuerzo y muchas veces a través de la consciencia de *fluir* con la acción que se desarrolla.

La experiencia de *fluir* es intensa en determinadas actividades creativas, como las artísticas o en otras desarrolladas por grandes deportistas o expertos. No obstante, Csikszentmihályi (1975) ya indicaba que las experiencias de flujo se pueden producir también en actividades cotidianas, como por ejemplo cocinando, leyendo o conversando con otros. Los eventos de micro flujo son generalmente experiencias óptimas menos complejas e intensas que las macro experiencias de flujo (Magyaródi y Oláh, 2015), sin embargo, son importantes para nuestro bienestar (Csikszentmihályi, 1975; Csikszentmihályi y Csikszentmihályi, 1998). Lógicamente, las experiencias de macro flujo siendo las experiencias óptimas más profundas y completas han atraído mayor atención, acumulando mayor número de investigaciones (Jackson y Csikszentmihályi, 2002). Aún así, el estudio de la

experiencia óptima en actividades cotidianas o habituales ha estado presente desde los primeros tiempos en la investigación sobre el flujo (Csikszentmihalyi y Larson 1987; Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1998), recuperando la atención de las investigaciones en los últimos años (Bassi y Delle Fave, 2016; Delle Fave, Massimini y Bassi, 2013; Delle Fave et al., 2011; Riva, Rainisio y Inghilleri, 2016). Un ejemplo es el estudio de Delle Fave y colaboradores (2013); este mostró que el 85% de las personas reportaron flujo en una o más de las actividades de su vida diaria y el 54% elegía actividades estructuradas como deportes y actividad física (52%) o aficiones y juegos (47%) (Delle Fave et al., 2013).

Por otro lado, los estudios de flujo se han extendido a distintos ámbitos, tanto a nivel individual, grupal, organizacional o colectivo (Harmat, Andersen, Ullén, Wright y Sadlo, 2016). De hecho, fue el propio Csikszentmihályi (1975, 1996) quien abrió el camino al estudio del *fluir* en actividades sociales al señalar que los rituales permitían experimentar flujo de forma socialmente aceptable; al tiempo que señaló el interés de estudiar la experiencia óptima en el contexto social. Más adelante, Walker (2010), al estudiar experiencias sociales de flujo en comparación con experiencias solitarias o individuales, distinguió dos variantes del *fluir* social: el *fluir coactivo*, es decir, el experimentado en presencia de otras personas pero sin interactuar con ellas y el *fluir interactivo*, la experiencia de *fluir* durante la interacción, en fuera en situaciones de cooperación o en competición con otras personas. En dicha investigación comparó las experiencias óptimas individuales, con las experiencias coactivas, es decir, cuando se da una ejecución sin interacción aunque haya otras personas en el mismo espacio, (por ejemplo practicar surf a la vez que otros/as, correr en el mismo espacio que otros/as pero de forma individual), con las experiencias interactiva en cooperación (por ejemplo, tocar música en grupo) y/o competición (por ejemplo, jugar fútbol, carrera de velocidad,...).

Tanto las experiencias vividas en actividades individuales como colectivas compartían las características típicas del estado psicológico de *fluir*: (a) absorción

y compromiso con la tarea, (b) pérdida consciencia del yo, (c) distorsión en la percepción del tiempo, (d) significado y propósito, (e) deseo repetir experiencia y (f) alegría y entusiasmo en la tarea. Las siguientes características se daban en todas las experiencias óptimas, pero tenían un carácter colectivo en actividades interactivas: (a) significado y propósito colectivo, (b) deseo repetir experiencia colectiva, (c) emociones de alegría y entusiasmo compartido que son más intensas, (d) finalmente las siguientes características eran específicas a las experiencias de flujo interactivas o colectivas, (e) fusión del yo con el grupo, (f) sincronía emocional grupal y (g) contagio emocional grupo (Basabe, 2016, Walker, 2010). Por otro lado, Mesurado (2009) señalan que las experiencias de flujo son más habituales en actividades que se realizan en compañía de otras personas frente a las que se realizan en solitario; en su estudio el 60% de las actividades que generaban un estado óptimo se produjeron en compañía de otras personas.

En este sentido, distintas investigaciones han destacado la especificidad de las experiencias colectivas de fluir en las que se potencia la sincronía emocional con el grupo co-participante y también con la audiencia presente (Basabe, 2016; Páez, Rimé, Basabe, Wlodarczyk y Zumeta, 2015; Walker, 2010), se produce contagio emocional y sincronía (Salanova, Rodríguez-Sánchez, Schaufeli y Cifre, 2014) o se trabaja intuitiva y sinérgicamente produciéndose una estimulación mutua que fomenta la creatividad (Sawyer, 2006). Desde nuestro punto de vista, estos resultados pueden vincularse con la perspectiva de Durkheim (1912/2008), el cual enfatizó que en los rituales se producen estos efectos, tanto la unidad con el grupo como las emociones compartidas de forma intensa (lo que hemos denominado sincronía emocional percibida (Páez et al., 2015). Participar en rituales sociales, encuentros colectivos ritualizados, manifestaciones o celebraciones, despierta el placer de movilizarse, la efervescencia colectiva de la que hablaba Durkheim o la alegría de encontrarse en compañía de otros pares o iguales (Blumer, 1951; Páez, Rimé y Basabe, 2005).

En los últimos años, varios estudios se han centrado en investigar las experiencias de fluir desde una perspectiva colectiva, incluyendo el modo en que el flujo pueden explicar los efectos positivos de la participación en los encuentros colectivos o rituales sociales (Delle Fave et al, 2013; Páez et al, 2005; 2015; Salanova, et al., 2014; Walker, 2010. Este interés no es casual, pues los rituales y las actividades colectivas ayudan a los participantes y a los espectadores a lograr un estado mental estructurado agradable, pretenden ser fuente de disfrute y crear orden en la consciencia. Además, potencialmente poseen las condiciones externas para ser susceptibles de provocar una experiencia de fluir: (a) tienen objetivos concretos y reglas manejables; (b) posibilitan el ajuste de las oportunidades para actuar según nuestras capacidades; (c) proporcionan retroalimentación clara; (d) eliminan las distracciones y facilitan la concentración (Csíkszentmihályi, 2008). Sin embargo, solo aquellos rituales que exijan un cierto grado de desafío en equilibrio con las capacidades propias podrán llegar a producir un estado de flujo. En este sentido, puede plantearse que algunas experiencia de flujo requieren un fuerte concentración y atención en la tarea (Csíkszentmihályi, 1975, 1996), y dicha concentración se produce con intensidad en situaciones individuales, como en las actividades creativo-artísticas pero también en situaciones de grupo donde la creatividad artística logra momentos cumbre (Sawyer, 2006).

El estudio que a continuación se presenta realiza un análisis de la relación entre el “fluir social o colectivo” y el “fluir individual o solitario”; estudiando la experiencia de flujo o el flujo situacional en situaciones solitarias o colectivas. Este trabajo empírico fue el primer estudio que realizamos y tiene por ello un carácter exploratorio. Se trata de una primera aproximación al problema de estudio con la intención de iniciar un camino que más adelante permita profundizar en el conocimiento de la experiencia de fluir en diferentes situaciones. Enlazando con la perspectiva neo-durkhemiana que indica que los rituales colectivos producen efervescencia emocional (balanza emocional positiva) y sincronía emocional percibida con las propuestas de la psicología positiva. Para

mostrar que en los rituales colectivos o en las actividades colectivas ritualizadas se producen experiencias de fluir junto con una sincronía física y emocional, una mutua estimulación, cuando dichas actividades conllevan una actividad en común y coordinada (Boffi, Riva, Rainisio and Inghille, 2016; Delle Fave et al., 2011; Páez et al., 2015; Sawyer, 2006, 2007).

Por ello, se presenta un estudio exploratorio sobre la experiencia de fluir (flow) y su relación con la sincronía emocional percibida y la activación emocional según el tipo de situación en la que se produce: (a) individual, coactiva - en presencia de otros sin interacción, (b) interactiva - cooperación o (c) competición grupal y (d) audiencia-mero espectador. Con el objetivo de constatar que las actividades cotidianas y los rituales colectivos producen o implican experiencias de micro flujo, sincronía emocional percibida con el grupo y activación emocional (alta balanza emocional). Al mismo tiempo, verificar las diferencias en los niveles de flujo y PES según actividades en situaciones individuales frente a las interactivas o de audiencia.

Objetivos e Hipótesis

El objetivo general fue conocer los tipos (individual y colectivos-cooperativos, competitivos y audiencia), la frecuencia y la intensidad en las experiencias de micro flujo, así como su relación con la sincronía emocional percibida y la activación emocional (balanza emocional).

Objetivos Específicos

- Explorar en qué tipo de actividades cotidianas los eventos de micro flujo son más frecuentes.
- Conocer si la experiencia de fluir ocurre de forma individual o en compañía de otros, de forma colectiva (cooperativa, competitiva y audiencia) comparando el nivel (intensidad) flujo en las distintas condiciones.

- Evaluar y comparar sincronía emocional percibida en función de la experiencia colectiva e individual.
- Examinar las relaciones entre el flujo, la sincronía emocional percibida y la activación emocional (balanza de la intensidad de las emociones positivas y negativas).

Hipótesis

Hipótesis 1: Los eventos de micro- flujo son más frecuentes en situaciones colectivas que individuales

Hipótesis 2 La experiencia de flujo será más intensa en las situaciones individuales o solitarias, específicamente en las actividades artísticas e intelectuales por requerir y permitir mayor abstracción en la tarea (Csíkszentmihályi, 1975, 1996) que otras actividades.

Hipótesis 3: La sincronía emocional percibida será mayor en las actividades realizadas de forma colectiva o interactivas (de cooperación y competición) en comparación con las de audiencia, dado que la sincronía se produce cuando el grupo realiza una tarea en conjunción donde los individuos se implican directamente en la acción común (Páez et al., 2015).

Hipótesis 4: Se espera que en las experiencias óptimas el flujo, la sincronía emocional percibida y la balanza emocional se asociaran positivamente entre sí, y que la fuerza de estas relaciones será más intensa en las situaciones colectivas cooperativas que en las otras situaciones estudiadas.

Método

Diseño

Se trata de un estudio observacional, de corte transversal de grupo único, en base cuestionarios aplicados a estudiantes universitarios/as voluntarios/as. Su objetivo es, por un lado, descriptivo y exploratorio y por otro, analítico.

Muestra

La muestra estuvo compuesta por 100 estudiantes la Universidad Pública del País Vasco (UPV/EHU), estudiantes de la asignatura de Psicología Social del Grado de Trabajo Social impartido en el campus de Vitoria (muestra de conveniencia). Como es habitual en estas titulaciones, 82 eran mujeres y 18 hombres. El rango de edad de los y las participantes es de 19 a 36 años ($M = 20.71$, $DT = 2.87$). Con respecto al modelo lingüístico en el que recibían la docencia, 50 de los alumnos recibían la docencia en castellano y otros 50 en euskera.

Procedimiento

Se solicitó la colaboración de estudiantes universitarios para participar en el estudio y se recogieron de manera anónima sus respuestas. Se siguió el protocolo internacional respecto a las normas éticas y a la Ley de Protección de Datos. Se firmó un consentimiento informado, previa descripción del estudio y distribución de una hoja informativa con los datos del estudio, investigador principal y grupo de investigación (UPV/EHU de referencia "INA-Cultura, afrontamiento y regulación emocional"). En el día y hora acordados, se les administró secuencialmente y en orden los cuestionarios: Cuestionario 1, incluyó parte de la entrevista de flujo (FQ) y listado de actividades con las que podían haber experimentado flujo en situación individual, coactiva, cooperativa y competitiva. Cuestionario 2, compuesto por las escalas de estado de flujo (FSS), sincronía emocional percibida (PES) y activación emocional (balanza de emociones) para cada una de las cuatro situaciones planteadas: individual o solitaria, cooperativa, competitiva y audiencia. El tiempo medio requerido para la cumplimentación de los cuestionarios fue un total aproximado de 40 minutos. Posteriormente se procedió al registro y análisis de los datos obtenidos.

Variables e Instrumentos

Variables socio-demográficas: se recogieron datos socio-demográficos básicos como sexo, edad y nivel de estudios.

CUESTIONARIO 1. Experiencias óptimas o de flujo

Descripción y categorización de actividades con las que han experimentado el estado de flujo. Se presentó a las personas participantes un extracto adaptado de la entrevista de flujo (FQ method, Csikszentmihalyi, 1975, 2000) que evalúa la prevalencia del flujo en situaciones cotidianas. Incluía una breve descripción de la experiencia óptima o de flujo junto con algunos ejemplos, basados en las descripciones realizadas por Csikszentmihalyi (Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi 1988, p.195 en Moneta, 2012). Si respondían de forma afirmativa a la pregunta “¿Has tenido una experiencia similar a la descrita en las frases o ejemplos anteriores?” se continuaba indagando sobre la frecuencia : “por favor, nombra y enumera según su frecuencia las situaciones en que se ha producido dicha experiencia” con un rango de respuesta de 10 puntos, de 1(1 vez al día) a 10 (Más de 2 veces en mi vida). Por último debían indicar cuál era la actividad que con más frecuencia generaba una experiencia de flujo. Y si estas eran más frecuentes en solitarios o con otras personas.

Listado de actividades que generan flujo en situaciones individuales, coactivas, interactivas y audiencia. Se presentó una descripción de experiencia óptima para cada tipo de situación individual-solitaria, coactiva social, interactiva o en coordinación o sincronización con otros - Actúas coordinadamente y cooperativamente con otros o actúas coordinadamente con otros y competitivamente ante otro grupo. Se solicitó a cada participante marcar entre las 48 actividades propuestas, con cuáles de ellas había experimentado flujo y en qué situación se produjo: individual-solitaria, coactiva, social cooperativa o social competitiva.

CUESTIONARIO 2. Comparación de experiencias óptimas

Los y las participantes informaron sobre cuatro actividades (elegidas del listado). Ej.: “¿Cuál es la actividad que te ha gustado?”. Debían nombrar una actividad en las que experimentaron experiencias óptimas o de fluir para cada tipo de situación (individual/coactivas, cooperativa, competitivas y audiencia). Para cada una de las situaciones respondían retrospectivamente a las siguientes escalas en función de la actividad escogida. Se diseñaron dos versiones del cuestionario para controlar el orden de respuesta.

Versión española breve de la Escala de Estado de Flujo. Se empleó la versión reducida de la escala que mide el estado de flujo percibido en el desarrollo de una actividad específica. Flow State Scale (FSS) de Jackson y Marsh (1996) fue traducida al español por García Calvo, Jiménez, Santos-Rosa, Reina, y Cervelló (2008), aplicada en diferentes trabajos en el contexto español. Se extrajeron 18 ítems de los 36 originales, manteniendo la proporción de 2 ítems por dimensión (véase Apéndice A) (ej. “Hice los gestos correctos sin pensar, de forma automática”). El formato de respuesta oscilaba de 0 (*totalmente en desacuerdo*) a 10 (*totalmente de acuerdo*). Este cuestionario mostró unos valores de fiabilidad (α de Cronbach) de .93, en la situación individual/coactiva, .92, en la situación cooperativa, .91 en la situación competitiva y .74 en la actividad de audiencia.

Sincronía Emocional Percibida (PES). Se aplicó una primera versión compuesta por 13 ítems tomados de las escalas de comunión emocional de Páez, Javaloy, Włodarczyk, Espelt y Rimé (2013), Páez et al. (2015) y Włodarczyk, 2015. El rango de respuesta oscilaba de 1 (*nada*) a 7 (*mucho*) (ej. “Me impregné de una fuerte emoción compartida por todo el grupo”; “He tenido el sentimiento de haber compartido algo grande y positivo”; “He tenido la sensación de ser apoyado, sostenido por los otros miembros de mis grupos”). La fiabilidad de la escala fue adecuada, el valor del coeficiente α de Cronbach de .95 en la actividad individual/coactiva, .95 en la actividad cooperativa, .94 en la actividad competitiva y .94 en la actividad de audiencia.

Balanza Emocional. Se utilizó la escala de Emociones Positivas y Negativas de Fredrickson (2009). La escala se compone de 20 ítems, explora 10 emociones positivas (diversión, asombro, agradecimiento, orgullo, esperanza, inspiración, interés, alegría, amor y calma) y 10 emociones negativas (enojo, vergüenza ligera o corte, desprecio, asco, vergüenza, culpa, odio y tristeza, miedo, ansiedad). Se obtuvieron las puntuaciones medias en emociones positivas y negativas y se calculó el índice de la balanza emocional consistente en la diferencia entre el conjunto de emociones positivas y las negativas. El rango de respuesta oscila de 0 (*nada*) a 4 (*mucho*). Los valores del coeficiente α de Cronbach fueron en la situación individual/coactiva, .86 y .87, en la situación cooperativa, .84 y .86, en la situación competitiva .86 y .88 y en la situación de audiencia .87 y .91 para las emociones positivas y negativas respectivamente. Para más información sobre los cuestionarios aplicados véase Apendice A

Análisis de datos

Se emplearon estadísticos descriptivos (H1), contrastes de medias (t -test) para muestras relacionadas e independientes, ANOVA's comparando los tipos de situaciones y niveles de *fluir* generado en cada una de ellas (H2 y H3). Para el estudio de la asociación entre el flujo y los procesos de sincronía emocional percibida y balanza emocional (H4) se aplicaron coeficientes de correlación r de Pearson. Las correlaciones medias en los dos grupos (condiciones individual versus cooperativas) se calcularon con el algoritmo de Cohen et al. (2003). La comparación del tamaño de las correlaciones para dos muestras se aplicó el algoritmo de diseñado por DeCoster e Iselin (2005) y su contraste z (valores $z \geq 1.96$ son significativos a $p < .05$), (ambos disponibles en <http://www.stat-help.com/spreadsheets.html> on 11.05.2005). Todos los análisis estadísticos fueron calculados con el programa estadístico SPSS® versión 21.

Resultados

Frecuencia de la experiencia de fluir con una actividad

En el primer cuestionario (Cuestionario 1) se presentó un bloque de la entrevista de flujo (FQ). Ante la definición descrita a las personas participantes de lo que constituye una experiencia óptima o estado flujo, el 98% de las persona afirmaron haber tenido experiencias similares a las descritas en el cuestionario.

La mayoría de las personas participantes reportó haber vivido experiencias óptimas de forma repetida al ser preguntadas por la frecuencia del fluir en sus vidas. El 5.2% reportaba varias experiencias al día, el 8.3% una experiencia al día, el 21.9% más de cuatro veces a las semana, el 13.6% menos de cuatro veces a la semana, el 38.6% varias veces al mes, el 1% una vez al mes, el 9.4% varias veces al año y solo un 2% acumulaba frecuencias más bajas como una o dos veces al año o más de dos veces en mi vida. Resumiendo, el 48.9% reportó una frecuencia de la experiencia de fluir de varias veces a la semana, el 38,5% de varias veces al mes y el 12,4% indicó frecuencias que oscilaron desde “una vez al mes” hasta “más de dos veces en tu vida”.

Por otro lado, el 60% las personas que indicaron haber experimentado el fluir, reportaron que dichas experiencias les ocurrieron en actividades que realizaban en compañía de otros.

Actividades y situaciones generadoras de la experiencia de fluir

A continuación, de las 48 actividades propuestas, cada participante debía señalar aquellas con las que había experimentado flujo tanto de forma individual, coactiva social, cooperativa como competitiva.

Tabla 1

Listado de actividades en cada situación o tipo de actividad. Recuento

Acciones	Situación			
	Individual	Coactivo	Cooperativas	Competitivas
1. Leer	79	11	5	-
2. Escribir (ej. Diario, poesía)	47	-	5	-
3. Hacer deporte	31	32	39	15
4. Jugar a fútbol	3	4	21	13
5. Jugar a baloncesto	2	4	11	10
6. Jugar a tenis	-	-	7	3
7. Hacer surf	1	4	3	2
8. Nadar	3	22	8	-
9. Remar	26	2	7	2
10. Hacer vela	2	3	2	-
11. Montar en bicicleta	2	25	17	3
12. Correr	31	28	19	1
13. Hacer aerobico, spinning etc.	29	17	16	2
14. Conducir (una moto, coche etc.)	6	25	7	1
15. Navegar en internet	38	20	21	1
16. Ver televisión	61	35	36	-
17. Ver películas	45	40	45	-
18. Ir al cine	48	33	39	-
19. Actividades artísticas (ej. Pintar)	17	7	10	-
20. Estudiar/hacer un examen	24	24	14	1
21. Pasar apuntes	62	12	16	-
22. Viajar	52	26	66	1
23. Escuchar música	16	29	27	-
24. Tocar un instrumento	80	3	10	-
25. Cantar	29	7	16	1
26. Bailar	33	29	38	5
27. Jugando juegos de mesa (con reglas como ajedrez, cartas)	24	13	34	24

Acciones	Situación			
	Individual	Coactivo	Cooperativas	Competitivas
28. Jugar a videojuegos, PlayStation etc.	6	9	18	10
29. Chatear	17	11	23	-
30. Estar en redes sociales	34	11	18	-
31. Actividad erótica	44	13	56	1
32. Trabajar	27	14	29	1
33. Hacer yoga	15	2	3	-
34. Meditar	35	5	9	-
35. Estar viendo un paisaje especial, o en un lugar tranquilo	37	27	32	-
36. Caminar por la playa	26	25	38	-
37. Tomar el sol	36	35	32	-
38. Ver una exposición de arte	8	9	15	-
39. Pensar, recordar	65	15	14	-
40. Asistir a conferencias	9	16	24	-
41. Reuniones y actividades sociales	5	18	38	-
42. Fiestas	8	30	66	1
43. Reuniones y actividades políticas	5	16	20	1
44. Reuniones y actividades religiosas	4	6	7	-
45. Ver competiciones deportivas	19	19	39	2
46. Dedicarse a manualidades, hobbies	23	8	18	-
47. Actividades de cuidado del cuerpo	31	8	6	1
48. Fisioterapia, masajes, baños	29	12	14	1
49. Otro	-	1	1	-
TOTAL	1274	772	1059	103

Nota. Recuento de actividades seleccionadas como fuente de experiencia de flujo.

Como se puede observar en la Tabla 2, en el listado de actividades, las actividades realizadas en solitario o en situación individual fueron las que con mayor frecuencia se señalaron como productoras de la experiencia de fluir (1274) seguidas de las actividades que se realizan de manera cooperativa (1059), en situación coactiva (772) y por último, en situación competitiva (103). En conjunto, las actividades colectivas, o realizadas en compañía o presencia de otras personas, (1934) superaron a las individuales o realizadas es solitario (1274) (H1).

Entre las actividades generadoras de la experiencia de fluir realizadas individualmente, las personas participantes marcaron con mayor frecuencia tocar un instrumento (80), leer (79) y pensar, recordar (65). En situación coactiva o en presencia de otras personas, las actividades más indicadas fueron ver películas (40), tomar el sol (35) y ver la televisión e ir al cine (33). En la situación de cooperación las actividades más señaladas fueron viajar (66) y fiestas (66), secundadas por actividad erótica (56), hacer deporte (39) e ir al cine (39). Finalmente, en situación competitiva las más marcadas por las personas participantes fueron: jugando juegos de mesa (con reglas como ajedrez, cartas) (24), hacer deporte (15) y jugar a fútbol (13).

A continuación, se agrupo el listado de actividades cotidianas o habituales propuestas mediante el proceso de evaluación de un comité de expertos, tras comprobar varias clasificaciones, se extrajeron seis categorías. Estas categorías pueden verse con más detalle en la Tabla 2.

1. Deportivas: se engloban los diversos tipos de deportes y demás actividades que exigen concertación y actividad física (ej. nadar; remar; montar en bicicleta, etc.);
2. Tic's: Tecnologías de la Información y la Comunicación: aquellas actividades que incluyen el uso de nuevas tecnologías de la información, comunicación y audiovisuales (ej. Internet; redes sociales, videojuegos, etc.);

3. Artísticas: actividades relacionadas con la creación artística y las actividades manuales (ej. tocar un instrumento, cantar, manualidades, etc.);
4. Intelectuales: actividades que requieren concentración y activación cognitiva, se relacionan con el trabajo mental (ej. leer, estudiar/hacer un examen, trabajar, etc.);
5. Autocuidado y relajación: realización de actividades cuyo objetivo es el bienestar personal, relacionadas con el ejercicio y la actividad física, el cuidado corporal y la relajación (ej. yoga, caminar por la playa, actividad erótica, etc.) y
6. Ocio y Encuentros: son actividades de movilidad y de reunión con los otros (ej. jugando juegos de mesa con reglas, reuniones y actividades sociales, viajar, etc.).

Tabla 2

Categorización de actividades generadoras de experiencias de flujo

Categoría	Actividades
Deportivas	Hacer deporte, jugar a fútbol, jugar a baloncesto, jugar a tenis, hacer surf, nadar, remar, hacer vela, montar en bicicleta, correr, hacer aeróbic, spinning, bailar, conducir (una moto, coche etc.).
Tic's	Navegar en Internet; ver televisión; ver películas; ir al cine; chatear; estar en redes sociales como facebook, twitter, etc.; jugar a videojuegos, uso de dispositivos y consolas, etc.
Artísticas	Actividades artísticas (ej. pintar, tocar un instrumento, cantar, bailar), escuchar música, competiciones artísticas dedicarse a manualidades, hobbies; ver una exposición de arte.
Intelectuales	Leer, escribir (ej. diario, poesía), estudiar/hacer un examen, pasar apuntes, trabajar; pensar, recordar, asistir a conferencias.
Autocuidado y relajación	Hacer yoga, meditar, estar viendo un paisaje especial, o en un lugar tranquilo, caminar por la playa, caminar por el monte, tomar el sol, actividades de cuidado del cuerpo, fisioterapia, masajes, baños, actividad erótica.
Ocio y Encuentros	Jugando juegos de mesa (con reglas como ajedrez, cartas), reuniones y actividades sociales, fiestas, reuniones y actividades políticas, reuniones y actividades religiosas, ver competiciones deportivas, viajar.

Nota: Tic's: tecnologías de la información y la comunicación.

En la siguiente tabla (veáse la Tabla 3) se puede observar que en la situación individual o solitaria, fueron las actividades de tipo intelectual las más señaladas por las personas participantes como generadoras de experiencias de *fluir*. En el caso de la situación coactiva, al igual que en la situación competitiva, las actividades relacionadas con el deporte fueron las más marcadas. Y en las situaciones cooperativas, lo fueron las actividades relacionadas con el ocio y los encuentros sociales (incluyendo juegos).

Tabla 3

Categorías de actividades generadoras del estado de flujo: recuento y porcentajes por situaciones

Categorías	Situaciones									
	Individuales		Coactivas		Cooperativas		Competitivas		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Deportivas	136	10.68	166	21.53	157	14.84	52	50.49	558	15.92
Tic's	249	19.54	159	20.62	200	18.90	11	10.68	678	19.34
Artísticas	206	16.17	92	11.93	134	12.67	6	4.38	479	13.66
Intelectuales	313	24.57	99	12.84	107	10.11	2	1.94	569	16.22
Autocuidado	253	19.86	127	16.47	190	17.96	3	2.91	627	17.89
Ocio y Encuentros	117	9.18	128	16.60	270	25.52	29	28.16	595	16.98
Total	1274	100	771	100	1058	100	103	100	3506	100

Presentado atención a las puntuaciones totales, se comprobó que la categoría que se reportó con mayor frecuencia fue la relacionada con las nuevas tecnologías (Tic's = 19.34%) seguida de la relacionada con el autocuidado (17.89%), con el ocio y los encuentros (16.82%) y las actividades intelectuales (16.22%), la categoría de las actividades deportivas (15.92%) y por último, las artísticas (13.92%).

Intensidad de la experiencia de fluir en función del tipo de situación

Una vez finalizado el análisis exploratorio, se aplicó la misma categorización a las actividades informadas por las personas participantes en el estudio y así, poder crear una variable inter-sujeto de comparación para cada una de las situaciones individuales/solitarias, cooperativas, competitivas y audiencia (Cuestionario 2). En este cuestionario, las personas seleccionaban una actividad cotidiana de flujo para cada una de las situaciones y evaluaban la intensidad con la escala del flujo situacional (estado de flujo individual/personal).

Los análisis de varianza realizados en función de la situación (solitaria, cooperativa, competitiva y audiencia) para las categorías de actividades (deportivas, tic's, artísticas y manualidades, intelectuales, autocuidado y, ocio y encuentros) (véase la Tabla 4) solo mostraron diferencias estadísticamente significativas en el nivel de flujo en las situaciones individuales o solitarias, $F(5,84) = 2.45$, $p = .040$, $\eta_p^2 = .127$). Las comparaciones múltiples mediante pruebas post hoc (DMS) entre las categorías de actividades en las situaciones solitarias mostraron mayor intensidad de fluir en las actividades intelectuales en comparación con el uso de las tecnologías de la información y la comunicación - tic's ($p = .026$), y con las actividades de autocuidado ($p = .005$); además, las actividades artísticas sobresalieron sobre las de autocuidado ($p = .013$). No se encontraron diferencias en el resto de situaciones (cooperativa, competitiva y audiencia).

En conjunto, sin considerar las categorías de actividades, se contrastaron las puntuaciones medias de flujo para cada situación (contrastes t-test para seis comparaciones por pares para muestras relacionadas). Los resultados obtenidos indicaron que el flujo fue mayor y más intenso en las situaciones solitarias ($M = 7.62$, $DT = 1.51$) en comparación con las situaciones competitivas ($M = 7.23$, $DT = 1.37$; $t(89) = 2.78$, $p = .007$, $d = .30$). En las situaciones cooperativas ($M = 7.46$, $DT = 1.45$) fue más intenso que en las competitivas ($M = 7.20$, $DT = 1.36$; $t(91) = 2.03$, $p = .045$, $d = .22$).

Y en las situaciones de audiencia ($M = 7.70$, $DT = 1.75$) fue mayor que en las competitivas ($M = 7.26$, $DT = 1.30$; $t(89) = 2.76$, $p = .007$, $d = .29$). Por tanto, el nivel de flujo más alto e intenso se reportó en las actividades realizadas en solitario y como audiencia frente a las situaciones interactivas, siendo las situaciones competitivas las que menor intensidad reportaron en el *fluir* durante la actividad (H2).

Tabla 4

Estadísticos descriptivos y ANOVAS para tipo de situación y categorías de actividades

Categorías	N	Media	DT.	F	p	η_p^2
Individual/Coactiva				F(5,84) = 2.45	.040	.127
Deportivas	13	7.44	1.19			
Tic's	25	7.13 _{ab}	1.65			
Artísticas y manualidades	14	8.05 _a	1.73			
Intelectuales	10	8.39 _b	1.29			
Autocuidado	9	6.67 _{ab}	1.51			
Ocio y encuentros	13	7.67	.766			
Cooperativa				F(5,89) = 0.970	.441	.052
Deportivas	18	7,24	1.30			
Tic's	3	5,91	2.74			
Artísticas y manualidades	13	7,61	1.62			
Intelectuales	3	7,40	1.31			
Autocuidado	5	8,02 _b	1.16			
Ocio y Encuentros	51	7,46	1.51			
Competitiva				F(4,85) = 1.860	.125	.079
Deportivas	41	7.32	1.21			
Tic's	5	7.40	1.74			
Artísticas y manualidades	8	8.18	1.21			
Intelectuales	15	6.87	1.53			
Autocuidado	~	-	~			
Ocio y Encuentros	21	6.81	1.36			
Audiencia				F(4,84) = 1.036	.396	.046
Deportivas	42	7.40	1.65			
Tic's	16	7.47	1.66			
Artísticas y manualidades	6	8.70	3.09			
Intelectuales	3	7.54	1.09			
Autocuidado	~	~	~			
Ocio y Encuentros	22	8.00	1.59			

Nota: Comparación en columnas para cada situación. Las categorías que comparten la misma letra muestran diferencias estadísticamente significativas entre ellas. Espacio en blanco, no se encuentran actividades para esta categoría en dicha situación (Ej.: no se reportan actividades de autocuidado en situaciones competitivas).

Para el siguiente análisis se eligieron las categorías de actividades más representativas y significativas de la experiencia de fluir en situación individual o solitaria; es decir, las categorías de actividades artísticas e intelectuales siendo estas las que requieren mayor concentración en la tarea. A continuación, se seleccionó al grupo de participantes que eligió en un primer lugar estas actividades en situación solitaria ($N = 42$). Del mismo modo, se seleccionaron las categorías de actividades en situación colectiva más representativas las actividades deportivas y las de ocio y encuentros; es decir, aquellas con mayor carga de interdependencia entre el/la participante y las otras personas co-participantes. Así, del resto de la muestra se seleccionaron aquellas personas que eligieron estas actividades en primer lugar. Con lo cual se constituyeron dos grupos de contraste para la situación colectiva, el primero para la situación colectiva cooperativa ($N = 41$) y el segundo para la situación colectiva competitiva ($N = 38$).

Una vez conformados los tres grupos no relacionados (solitario, cooperativo y competitivo), se procedió a contrastar los niveles de fluir experimentado. Se realizaron contrastes de medias *t*-test muestras independientes comparando la situación solitaria en actividades intelectuales y artísticas con las situaciones colectivas en actividades deportivas y encuentros, tanto si fueron cooperativas como competitivas (solitario versus cooperativas y solitario versus competitivas).

Los resultados mostraron que el estado de fluencia fue más intenso en las actividades típicas en solitario ($M = 8.17$, $DT = 1.57$) frente a las actividades típicas (deportivas y encuentros) de las situaciones colectivas de tipo cooperativo ($M = 7.50$, $DT = 1.44$), $t(81) = 2.02$, $p = .046$, $d = .45$. También fue más intensa la experiencia de fluir en las situaciones solitarias que en las situaciones colectivas de tipo competitivo ($M = 7.22$, $DT = 1.49$), $t(78) = 2.77$, $p = .007$, $d = .62$. Por otro lado, aunque la diferencia en la comparación de medias no era significativa, se encontró un tamaño del efecto pequeño, lo cual indicó un pequeño efecto diferenciador entre la intensidad de la experiencia de flujo vivida en las actividades deportivas y encuentros según sean actividades cooperativas ($M = 7.50$, $DT = 1.44$) o competitivas ($M = 7.22$, $DT = 1.49$), $t(77) = 0.85$, $p = .398$, $d = .19$.

Intensidad de la sincronía emocional percibida (PES) en función del tipo de situación

La sincronía emocional percibida se produce cuando el grupo realiza una tarea conjunta y donde los individuos se implican directamente en la acción común (Páez et al., 2015). Dadas las características propias de la PES no se incluyó esta medida en la situación en solitario. En este caso, se buscó constatar si las actividades cooperativas inducen mayor intensidad de PES que aquellas de tipo competitivo y que actuar como audiencia (H3).

Las comparaciones de medias (*t*-test muestras relacionadas) obtenidas para la sincronía emocional percibida (PES) entre las actividades colectivas (cooperativas, competitivas y audiencia) mostraron diferencias estadísticamente significativas. De modo que, las situaciones de cooperación presentaban más intensidad en la PES ($M = 5.60$, $DT = 1.08$) diferenciándose las situaciones de audiencia ($M = 5.34$, $DT = 1.19$) que presentaban los niveles más bajos, $t(91) = 2.37$, $p = .020$, $d = .23$. Al mismo tiempo, las situaciones cooperativas presentaban puntuaciones tendencialmente más altas que en las situaciones competitivas ($M = 5.43$, $DT = 1.04$), $t(93) = 1.81$, $p = .074$, $d = .16$.

Por otra parte, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas para la intensidad de PES en las categorías de actividades (deportivas, tic's, artísticas y manualidades, intelectuales, autocuidado y, ocio y encuentros) para cada una de las situaciones incluidas en este análisis (todas las $p_s > .05$).

Flujo, PES y Balanza Emocional

La balanza emocional es la diferencia entre las emociones positivas y las emociones negativas, proporcionando una imagen del estado emocional que se asocia con el bienestar subjetivo. Se buscaba conocer la relación entre flujo, PES y balanza emocional positiva, en función de las situaciones en las que las personas participantes reportaron haber experimentado fluencia (H4).

En primer lugar, se realizó un análisis de regresión múltiple. Los efectos estandarizados (betas estadísticamente significativos) de las cuatro regresiones que se presentan en la Tabla 5. Los resultados obtenidos mostraron que el *fluir* correlacionaba con la balanza de emociones en las situaciones individuales y las de audiencia, siendo más alta la correlación en las actividades realizadas en situaciones individuales o solitarias. No fue así, en las situaciones cooperativas y competitivas. En cambio, la PES correlacionó en mayor medida con la balanza de emociones en las actividades realizadas de forma colectiva; si bien es cierto, la correlación fue mayor en las situaciones que tenían un carácter cooperativo que en las que eran de corte competitivo.

Tabla 5

Regresión Múltiple: Balanza de emociones

VARIABLES	Individuales (n = 86)	Cooperativas (n = 91)	Competitivas (n = 88)	Audiencia n = 89)
Flujo	.292***	.136	.120	.237**
PES	-	.374**	.369**	.198
R ² corregida	.208	.342	.246	.230

Nota. PES = sincronía emocional percibida.

** p < .01; *** p < .001

Por otro lado, de cara a estudiar la fuerza de las relaciones entre los mecanismos/procesos implicados en las actividades ritualizadas y los rituales (balanza emocional, flujo y PES) se procedió a estimar los coeficientes de correlación bivariada (ver Tabla 6) y así, seguidamente, poder contrastar las correlaciones entre variables de estudio para cada tipo de situación mediante el contraste Z (DeCoster e Iselin, 2005).

La comparación de correlaciones por pares para muestras relacionadas (Z) mostró que la relación entre el flujo y la PES fue significativamente mayor en las situaciones de cooperación ($Z = 2.11, p = .035$) y en las situaciones competitivas ($Z = 1.93, p = .053$) en comparación con las situaciones de audiencia. No se encontraron diferencias significativas en función de la situación para la comparación de las correlaciones de flujo y balanza, ni entre PES y Balanza.

Tabla 6

Fluir, PES y Balanza de emociones. Correlaciones (r)

VARIABLES	Individuales	Cooperativas	Competitivas	Audiencia
Flujo y PES	-	.78**	.74**	.64
Flujo y Balanza	.47**	.53**	.45**	.46**
PES y Balanza	-	.58**	.49**	.41**

Nota. $N = 86 / 91$. PES = sincronía emocional percibida.

** $p < .01$; *** $p < .001$

Con el fin de analizar las relaciones entre los tres mecanismos psicosociales estudiados se contrastaron las relaciones del flujo y la balanza emocional en los dos grupos creados (por selección aleatoria) para la condición solitaria ($N = 46$) frente a la cooperativa ($N = 43$) se procedió a estimar los coeficientes de correlación bivariada. En la condición solitaria el flujo correlacionaba con la balanza emocional positiva, $r(46) = .51, p < .001$. También en la condición colectiva flujo y balanza emocional correlacionaron, $r(43) = .58, p < .001$. Según el contraste Z (DeCoster y Iselin, 2005), no se encontraron diferencias en la relación entre el flujo y la balanza emocional positiva en función de la condición ($Z = -0,319, p = .749$), pudiendo señalar que el la experiencia de flujo se asocia a la balanza emocional positiva independientemente de la condición, sea solitaria o colectiva.

La sincronía emocional percibida (PES) en sus relaciones con flujo y balanza emocional solo pudo ser incluida en los análisis respecto a las condiciones colectivas excluyendo esta variable de la situación individual, dada las características propias de la PES. La experiencia de fluir y la PES estuvieron fuertemente asociadas entre sí, $r(43) = .73$, $p < .001$; también se asoció a la balanza emocional aunque en menor intensidad, $r(43) = .55$, $p < .001$. El contraste para muestras independientes ($Z = 1.79$, $p = .073$), mostró que la relación entre la experiencia de flujo y PES es mayor que la relación entre la balanza emocional positiva y PES, con un tamaño del efecto mediano ($d = .55$, debido al pequeño tamaño de la muestra la p ha sido mayor de .05).

Discusión y conclusiones

Si bien es cierto que los estudios previos sobre el estado de flujo se centraron en la experiencia óptima individual; relacionada con la motivación intrínseca y la creatividad individual (Csíkszentmihályi, 1975, 1990), en este estudio se ha pretendido dar un enfoque social contestando a la pregunta planteada por Walker (2010) ¿Es la experiencia de flujo más satisfactoria cuando se hace en grupo o en solitario?. Se ha partido de las experiencias cotidianas denominadas “micro eventos de flujo” Csíkszentmihályi (1975), y se han enmarcado las experiencias del flujo en su contexto social (Harmat et al., 2016). Para ello se retoman, los estudios sobre los rituales colectivos que muestran las funciones de los ritos colectivos que promueven la cohesión social por medio de la sincronía emocional percibida con el grupo y la efervescencia emocional que se produce en las situaciones colectivas de interdependencia grupal (Delle Fave et al., 2013; Rimé, Páez, Basabe y Martínez, 2009; Salanova et al., 2014; Walker, 2010).

Experiencia óptima o de flujo

La experiencia óptima o el estado de flujo definido como una experiencia autotélica, intrínsecamente motivada donde la única meta es la tarea en sí misma, caracterizada por una inmersión completa en la tarea que requiere del equilibrio entre las capacidades percibidas por la persona y el desafío o que exige la actividad realizada, de unas metas claramente definidas y acompañada de un retroalimentación inmediata, pero sobre todo, es intrínsecamente gratificante (Csíkszentmihályi, 1998).

Las experiencias óptimas son frecuentes y comunes (98% de las persona afirmaron haber tenido experiencias similares), y dichos micro-eventos se experimentan varias veces a la semana. Como mostro el estudio de Delle Fave et al. (2013) las experiencias óptimas son reportadas por la mayor parte de las personas en su vida diaria, dentro de las cuales las actividades estructuradas como los deportes y la actividad física o las aficiones y juegos eran muy comunes. En este estudio la frecuencia de actividades deportivas y de auto-cuidado fue más baja (34%) y las relativas al ocio y los encuentros sociales y uso de Tic's (una agrupación similar a la usada por estos autores) fue del 36%. A pesar de las limitaciones de dicha comparación, ya que ambos estudios han empleado medidas y categorizaciones distintas, se aprecia que las experiencias óptimas son frecuentes y están muy orientadas al ocio y a las formas compartidas.

En apoyo del carácter compartido y colectivo de las experiencias óptimas, el estudio de Delle Fave et al. (2013) mostró que las experiencias óptimas (flujo) son comunes. Los tipos de actividades eran bastante similares entre los grupos y predominantemente se trataba de actividades sociales de tiempo libre (deportes, hobbies, lecturas, relajarse, y usar los media), actividades productivas en el trabajo y estudio; las interacciones relacionadas con pasar el tiempo con la familia y socializar con los amigos. Dentro de las actividades de introspección se incluye pensar (sobre el pasado, presente y futuro), dormir durante el día, jugar en solitario y meditar.

Concordando con Mesurado (2009), en este estudio se constató que la mayoría de las personas reportan experiencias óptimas en los encuentros colectivos (actividades que realizaban en compañía de otros), asimismo se reportaron más actividades en compañía de otros que generaban flujo que individuales, predominando entre las colectivas aquellas que eran cooperativas. Estos resultados apoyan que los eventos micro de fluir son más frecuentes en situaciones colectivas que individuales (H1)

Entre las actividades de flujo individuales predominan las artísticas e intelectuales (que requieren una fuerte concentración y permiten mayor abstracción en la tarea) y que se caracterizaban por tener un alto nivel de flujo (H2), mientras que las actividades colectivas son más frecuentes las experiencias placenteras (viajar y fiestas) así como reuniones sociales y políticas, y en las competitivas los juegos y actividades deportivas.

Las actividades que requieren una fuerte concentración como las artísticas e intelectuales son las que mayor flujo reportaban, en especial cuando se realizan en solitario (H2). Entre las actividades colectivas las cooperativas aportaban algo más de flujo que las competitivas. Si bien hay que considerar que tanto las actividades individuales artísticas e intelectuales como las colectivas deportivas y de reuniones sociales mostraban altos niveles de fluir. Hay que matizar que el tamaño muestral ha limitado los resultados dado que muchas de las comparaciones según el tipo de actividad y situación no pudieron verificarse dado el bajo número de casos presentes en muchas de las categorías.

En la línea con los estudios que han mostrado que este estado de fluir se asocia a un grado alto de concentración e interés, motivación elevada, sensación de control e implicación profunda (Csíkszentmihályi, 1998; Massimini y Carli, 1998). Así, no es de extrañar que las actividades que más flujo generen sean aquellas que requieren un desarrollo cognitivo y una mayor concentración en la tarea. Respecto a esto Nakamura y Csíkszentmihályi (2002) afirman que el estado de flujo es un estado en el que la persona fluye y se fusiona con una actividad que demanda toda su concentración y le proporciona *un placer incomparable*.

Algunos estudios encontraron que actividades individuales como la práctica Zen inducía más sentimientos de calma y serenidad y contento, que la participación en misas, mientras que la experiencia de flujo era más intensa en las misas religiosas y en actividades seculares, en éstas la interacción social era más intensa que en los retiros de meditación (Rufi, Włodarczyk, Páez y Javaloy, 2015). Los rezos y las meditaciones inducen sentimientos de calma y contento probablemente por las técnicas de relajación y relacionadas con el “mindfulness” [conciencia/atención plena] que forma parte de las meditaciones (Emmons, 2005).

En situaciones altamente interdependientes, las personas pueden servir como agentes de flujo el uno para el otro (Walker 2010). La interacción social intensifica las emociones y el flujo, así ocurrió en uno de nuestros estudios con estudiantes que realizaban una tarea colectiva en comparación con otra individual donde la experiencia de fluir fue más intensa en la actividad colectiva cooperativa (Páez et al., 2015). Aunque en el presente estudio (retrospectivo y donde solo se mide el flujo individual) hay actividades en solitario (como las artísticas) que presentan niveles de flujo más alto que otras colectivas, cuando se induce una situación experimentalmente la experiencia de flujo la situación colectiva/cooperativa produce un experiencia más intensa de fluir (Páez et al., 2015).

La sincronía emocional percibida se produce cuando el grupo realiza una tarea en conjunción y donde los individuos se implican directamente en la acción común (Páez et al., 2015, Włodarczyk, 2015), compartiendo una experiencia emocional que se incrementa por la interacción mutua. En este estudio se constató que las actividades cooperativas inducen más PES que aquellas de tipo competitivo y que actuar como audiencia (H3). Es probable que la cooperación intensifique la experiencia emocional compartida. Por un lado, cuando la atención del grupo se focaliza en una acción común o estímulo aumenta la sensación de similitud, cercanía y vinculación con el grupo (Rennung y Göriz, 2015). Asimismo, la conducta común sincronizada aumenta la confianza y la atracción hacia el grupo

y las conductas prosociales y cooperativas, según el meta-análisis de Rennung y Göritz (2016). También el individuo se fusiona con el grupo y se refuerza la solidaridad colectiva en rituales sociales sincronizados (Páez et al., 2015, Páez y Rimé, 2013).

Las experiencias óptimas promueven el bienestar subjetivo, activando los afectos positivos (Delle Fave et al., 2013), pero también permiten el bienestar eudaimónico cuando los individuos seleccionan y cultivan diferentes actividades y relaciones que les permiten su desarrollo personal (Delle Fave y Bassi, 2009). En este sentido, este estudio reporta que la experiencia de fluir se asociaba a una balanza emocional positiva en todas las situaciones sean desarrolladas en solitario o en compañía de otros (H4). Sin embargo, la experiencia de fluir predecía una balanza emocional positiva en las situaciones en solitario/individuales y en audiencia, mientras que la PES predecía la balanza emocional en las situaciones colectivas, de cooperación y de competición. Flujo y PES se encontraban fuertemente asociadas entre sí en las situaciones colectivas, indicando que en las experiencias óptimas cuando son compartidas, flujo y sincronía emocional se refuerzan mutuamente. También se encontraba que esta relación era más pronunciada en las situaciones de cooperación que en las situaciones colectivas en las que se actúa como audiencia. Ahora bien, los análisis de regresión indicaron que en las situaciones colectivas es la PES la variable que predecía el bienestar o balanza afectiva positiva.

Limitaciones

Después de haber analizado la experiencia óptima o estado de flujo en una muestra de estudiantes sería conveniente realizar un estudio que aumente la validez externa e implique a distintos tipos de grupos o colectivos, disponiendo así, de una muestra más amplia y variada que permita realizar mejor los contrastes así como afinar las distintas experiencias o micro-eventos de flujo que forman parte de la vida cotidiana. Por esto hay que matizar que estos resultados se refieren a experiencias de vida cotidiana (eventos de micro flujo), y que no incluyen experiencias intensas donde el fluir se manifiesta en toda su posible intensidad.

Otros estudios analizados en esta tesis van a incidir en otras situaciones y serán analizados de manera prospectiva y longitudinal lo que permitirá evaluar mejor la experiencia de flujo compartido y su relación con otros factores como la sincronía emocional percibida o la efervescencia emocional.

Un aspecto importante que puede explicar por qué no se han encontrado mayor nivel de flujo en actividades interactivas puede deberse al instrumento de medida. La escala empleada hacía referencia a la experiencia de flujo individual, la hipótesis planteaba que el flujo en situaciones colectivas sería mayor que la experiencia de flujo individual en situaciones solitarias. No obstante, no disponemos de una medida individual versus compartida de fluir que permita contrastar adecuadamente esta hipótesis. Los estudios desarrollados posteriormente, precisamente, han validado una versión del flujo como experiencia compartida experimentada en situaciones de encuentros y rituales colectivos.

Otro aspecto es el relativo a la naturaleza retrospectiva de la información, en este sentido en los estudios prospectivos y cuasi-experimentales se encuentra mayor intensidad emocional y flujo en las actividades colectivas que en las individuales, apoyando la hipótesis de los efectos de los rituales sociales (Páez et al., 2015).

Conclusión

Con todas estas limitaciones, algunas de las cuales serán subsanadas en los siguientes estudios presentados, este primer trabajo exploratorio confirmó la generalidad de los eventos de micro flujo en la vida cotidiana de las personas, así como la importancia de las experiencias de fluir compartidas con otras personas en comparación con las vividas en solitario. Se destacó también las principales formas de flujo, como fueron las actividades artísticas e intelectuales, las deportivas y de auto-cuidado, el uso de las Tic's y el ocio y los encuentros sociales. En conjunto, se ha demostrado que el tipo de actividad y la situación cumplen un papel importante en las experiencias de flujo.

La experiencia de fluir se asocia a una balanza emocional positiva en todas las situaciones en solitario o en compañía de otros, mientras que la sincronía emocional es más relevante ante situaciones colectivas de cooperación y de competición frente a la audiencia. Además, la experiencia de fluir y la PES se encuentran muy vinculadas entre sí pudiéndose reforzar mutuamente más cuando se coopera que cuando se actúa solo como audiencia, probablemente porque la implicación será mayor en una tarea cooperativa.

The background features a large, bold black number '2' on the right side. The rest of the page is filled with abstract, light blue and white splatters and brushstrokes, creating a textured, artistic effect. Two thick black horizontal bars are positioned at the top and bottom right corners of the page.

2

Flujo Compartido en Actividades Colectivas Físico-Deportivas y Bienestar subjetivo

This chapter is published as: Zumeta, L., Basabe, N., Telletxea, S., Amutio, A. y Bobowik, M. (2016). Shared flow in collective sport physical activity and subjective well-being. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 6(3), 123-138.

Introducción

Existe un creciente interés por el estudio de las experiencias de flujo desde una perspectiva colectiva (Delle Fave, Massimini y Bassi, 2013; Salanova, Rodríguez-Sánchez, Schaufeli y Cifre, 2014; Walker, 2010; Zumeta, Oriol, Telletxea, Amutio y Basabe, 2016). Este estudio plantea analizar el flujo como experiencia compartida en las actividades físicas-deportivas que se realizan en compañía de otras personas.

El flujo se entiende como un estado psicológico óptimo en el que las personas consiguen abstraerse completamente en la ejecución de la tarea, alcanzando un nivel de rendimiento óptimo en el que la actividad se desempeña de forma automática (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). El estado de *flow* con una actividad [Flow] puede variar en intensidad o profundidad. Un estudio transcultural confirmó que los componentes teóricos del flujo se desarrollan tanto en las experiencias cotidianas, como en las actividades de tiempo libre y deportivas, obteniendo puntuaciones altas (medias mayores de 6 en un rango de 0 a 9) en todos los componentes del flujo salvo en la pérdida de autoconciencia (Delle Fave et al., 2013).

Jackson y Csikszentmihalyi (2002) plantean nueve dimensiones en la experiencia de flujo: (1) equilibrio entre las habilidades personales y el reto que impone la actividad; (2) fusión de acción y conciencia, la persona actúa de manera automática; (3) metas claras; (4) retroalimentación inmediata; (5) concentración enfocada en la actividad, absorción completa; (6) sensación de control sobre la actividad y las propias acciones; (7) pérdida de conciencia del yo, sensación de fusión; (8) distorsión en la percepción temporal; y (9) experiencia intrínsecamente gratificante, o autotélica. Diversos estudios han confirmado la validez de estas nueve dimensiones, así como su asociación con un alto nivel de rendimiento y con el afecto positivo (Delle Fave et al., 2013; García-Calvo, Jiménez, Santos-Rosa, Reina y Cervelló, 2008), aunque la distorsión temporal no se produce en todas las experiencias de flujo.

Tanto las medidas de flujo como estado (intensidad del flujo enfocada en una actividad específica), o como rasgo (experiencia general en distintas situaciones y momentos) obtienen buenas propiedades psicométricas (Moneta, 2012). La validez de constructo estimada a través de modelos factoriales confirmatorios ha sido estudiada con dos propuestas alternativas. La primera postula una estructura de nueve factores correlacionados entre sí, presentando el flujo con un constructo multifactorial. Ésta es la aproximación que se asume en este estudio. En contraposición, se propone un modelo de un único factor que aglutina a todos los ítems. Sin embargo, el modelo de nueve factores arrojó mejores índices de ajuste (Jackson y Eklund, 2002, 2004; Moneta, 2012).

Este estudio pretende dar un enfoque social al estudio de las experiencias óptimas en el deporte. Los estudios de Walker (2010) proporcionan evidencias de que el flujo experimentado en una situación social suscita emociones positivas en un nivel más alto que el flujo solitario. En esta línea, Mesurado (2009) apuntaba que el 60% de las actividades que generaron un estado óptimo se produjeron en presencia de otros.

Los estudios basados en la perspectiva de Durkheim (1912) destacan que la participación en actividades colectivas genera emociones compartidas o efervescencia colectiva (Páez, Rimé, Basabe, Włodarczyk y Zumeta, 2015). En la misma línea para Csíkszentmihályi (1990) la participación en rituales colectivos puede concebirse como la oportunidad que la sociedad ofrece a sus miembros para vivir experiencias de flujo de maneras socialmente aceptables.

Estas actividades sociales o colectivas reúnen las características propias de la experiencia de flujo, implican objetivos claros, permiten ajustar el nivel de rendimiento de las propias capacidades, facilitan información clara sobre la calidad de la ejecución, eliminan distracciones y hacen posibles altos niveles de concentración. Asimismo, como han revelado los estudios con deportistas, la sincronía en los movimientos (expresiones faciales, vocalizaciones, posturas y movimientos de una persona a otra) y el foco de atención compartido en la actividad favorece el contagio emocional y genera un buen desempeño.

Los deportes en equipo proporcionan oportunidades para desarrollar la motivación de afiliación. Para los atletas de élite jugar eficientemente en equipo significa confiar en los jugadores, compartir sentimientos positivos, sincronizar los movimientos y centrar la atención en los pases, y es entonces, cuando se experimenta flujo (Schiepe-Tiska y Engeser, 2012). Además, la práctica de actividad física produce una multitud de efectos psicológicos positivos, por ejemplo, aumento de la autoconfianza y la auto-eficacia, mejora del funcionamiento cognitivo, mayor sensación de bienestar y mejora de los estados emocionales, así como una reducción de la ansiedad, la depresión y el estrés (Brown, Mishra, Lee y Bauman, 2000; García, Bohórquez y Fernández, 2014; Sampedro, 2015).

Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi (1998) demostraron que la actividad físico-deportiva en adolescentes es una de las actividades en las que con mayor frecuencia se experimenta flujo. El estudio transcultural anteriormente citado de Delle Fave et al. (2013) mostró que las experiencias óptimas (flujo) son comunes y universales: el 85% de las personas reportaron flujo en una o más de las actividades de su vida cotidiana, de estas personas el 54% eligió actividades estructuradas como deportes y actividad física (52%) o aficiones y juegos (47%).

En base a lo expuesto se postula que en las actividades colectivas físico-deportivas se producen, por un lado, emociones colectivas como la “efervescencia emocional” (Fredrickson, 2009), que se expresan y se comparten públicamente y, al mismo tiempo, una “experiencia de flujo” compartida con los otros, como estado de motivación intrínseca en el que las personas se implican en la acción por los efectos psicológicos positivos que conlleva (Csikszentmihalyi, 1990).

Sin embargo, la relación entre flujo y felicidad no es automática; ambos están correlacionados, pero no son equivalentes. Según Engeser (2012), cuando una persona está inmersa en una actividad no tiene la conciencia de ser feliz, dado que la experiencia de fluir está más relacionada con el interés y la activación positiva que con la felicidad, siendo ésta última una consecuencia más del flujo.

Al mismo tiempo, la calidad de la participación en la actividad o la relación entre las habilidades y el reto que la actividad supone influyen en el afecto positivo mediante el flujo experimentado (efecto de mediación) (Landhäußer y Keller, 2012).

Desde esta perspectiva se plantea que la participación en actividades deportivas colectivas o grupales serán una fuente de experiencias óptimas que se intensifican emocionalmente por ser compartidas, simultáneas y coordinadas, y que, en general, son más placenteras al provocar más emociones positivas que las experiencias óptimas individuales (Walker, 2010).

Por lo tanto, el objetivo general de esta investigación es constatar las diferencias existentes entre la experiencia individual y compartida del flujo y mostrar que el flujo en actividades físico-deportivas colectivas produce experiencias óptimas compartidas, altas emociones positivas y efectos positivos sobre la experiencia de bienestar.

ESTUDIO 1

El objetivo de este primer estudio es comprobar la existencia de diferencias en la percepción del flujo compartido con respecto a la percepción del flujo individual experimentada durante la participación en una actividad colectiva físico-deportiva. Asimismo, analizar las diferencias en la experiencia de flujo en función de la calidad de la participación (baja-alta) y el tipo de actividad físico-deportiva. Se espera que la experiencia de flujo compartido sea más intensa que la experiencia individual (H1). Así mismo, se postula que, a mayor calidad de participación, más intensa será la experiencia de flujo durante la actividad físico-deportiva (H2).

MÉTODO

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 88 estudiantes universitarios voluntarios y voluntarias (76% mujeres) de entre 19 y 36 años ($M = 20.69$, $DT = 2.56$). Todos los participantes practicaban algún tipo de actividad colectiva físico-deportiva cada semana. Las actividades reportadas fueron las siguientes: (1) 34.10% actividades deportivas colectivas federadas y no federadas (p.ej., fútbol, baloncesto, etc.), (2) 23.90% actividades físicas o deportivas en grupo (p.ej., aerobio, bicicleta estática, etc.), y (3) 42% actividades físicas recreativas con otras personas (p.ej., actividades al aire libre: senderismo, correr, etc.).

Instrumentos

Calidad de la participación en la actividad. Se realizaron cinco preguntas *ad hoc* en relación a la actividad: importancia, intensidad, satisfacción, implicación y orgullo. El rango de respuesta fue de 1 (*nada en absoluto*) a 7 (*mucho*), y se calculó la puntuación media. El alpha Cronbach (α) de la escala fue de .90.

Escala de Estado Flujo (EFI). Versión reducida de la *State Flow Scale* (Jackson y Marsh, 1996) en versión española (García-Calvo et al., 2008 Cervelló, 2008). Mide la experiencia de flujo individual al realizar una actividad. Se compone de 27 ítems, 3 por dimensión. El formato de respuesta oscilaba de 1 (*nunca*) a 7 (*siempre*). El alpha de Cronbach (α) de la escala fue de .94.

Escala de Flujo Compartido (EFC). Escala formulada para explorar el flujo compartido en las actividades colectivas físico-deportivas (Zumeta, Oriol, et al., 2016) a partir de la versión española de García et al. (2008) (ver tabla 3). El rango de respuesta fue de 1 (*nunca*) a 7 (*siempre*). El α para la escala total fue .95.

Procedimiento

Se administró una encuesta online a los estudiantes universitarios que participaron voluntariamente en el estudio. Previamente se les proporcionó la información respecto a la investigación y firmaron el consentimiento informado. Los datos fueron codificados de forma alfanumérica, asegurando el anonimato y el cumplimiento de la Ley de Protección de Datos Personales del Comité de Ética de Investigación. Los participantes debían especificar el tipo de actividad física con otras personas en la que habían participado la semana anterior y completar la versión individual y compartida de la escala de flujo.

Análisis de datos

Se calcularon las diferencias de medias (*t-test*) entre las puntuaciones EFI y las EFC, y se utilizó la *d* de Cohen para calcular el tamaño del efecto (TE) (Cohen, 1988), con el programa G*Power 3.1. Además, se realizó un análisis de varianza (ANOVA) en función de la calidad de la participación alta o baja (según la mediana). Se utilizó el programa SPSS 21.0.

RESULTADOS

En la Tabla 1 se muestran los estadísticos descriptivos (*M*, *DT* y valores *t*) de las medidas de EFI y de la EFC. Todas las puntuaciones medias son superiores al punto medio de la escala (>4.5 , en un rango de respuesta de 1 a 7). Con respecto a los valores medios en las dimensiones, las mayores puntuaciones se obtuvieron en las dimensiones de experiencia autotélica y metas claras para ambas escalas. Por su parte, las puntuaciones más bajas correspondieron a las dimensiones de distorsión temporal y pérdida de auto-conciencia.

Con un tamaño muestral de 88 personas, se observaron diferencias con una magnitud de tamaño del efecto pequeña ($TE < .27$) (Cohen, 1988). Así y todo, las puntuaciones globales en flujo compartido fueron superiores a las puntuaciones globales en flujo individual (H1). Igualmente, en ninguna de las dimensiones las

puntuaciones EFI superaron a las puntuaciones de EFC. Sobresalen las puntuaciones en las dimensiones: equilibrio habilidad-reto, metas claras y retroalimentación inmediata ($TE > .25$), con diferencias significativas entre EFI y EFC (véase Tabla 1). No hubo diferencias significativas en fusión acción-conciencia, concentración en la tarea, sensación de control y experiencia autotélica.

En lo que respecta al tipo de actividades físico-deportivas, no se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas en las puntuaciones de EFI y de EFC ($ps > .05$). Sin embargo, para actividades deportivas colectivas (federadas y no federadas) se obtuvo una diferencia de medias significativa, $t(29) = 2.036$, $p = .051$, $d = .37$, en la dimensión de metas claras a favor del flujo compartido ($M_{EFC} = 6.28$, $DT = 0.79$); en comparación con el individual ($M_{EFI} = 6.09$, $DT = 0.71$);

Tabla 1.

Descriptivos y diferencias de medias (t-test) entre flujo individual (EFI) y flujo compartido (EFC).

Variables	EFI	EFC	t(87)	p	d
	M (DT)	M (DT)			
Reto-habilidad	5.37 (1.01)	5.57 (1.04)	-2.53	.013	.269
Fusión acción-conciencia	5.40 (0.97)	5.35 (1.00)	0.60	.554	.063
Metas claras	5.69 (1.05)	5.83 (1.10)	-2.37	.020	.253
Retroalimentación inmediata	5.14 (1.13)	5.32 (1.00)	-2.45	.016	.261
Concentración en la tarea	5.41 (1.16)	5.37 (1.10)	0.51	.608	.055
Sensación de control	5.29 (1.08)	5.40 (0.98)	-1.34	.183	.143
Perdida de auto-conciencia	4.65 (1.83)	4.87 (1.92)	-1.93	.057	.206
Distorsión del tiempo	4.51 (1.46)	4.69 (1.53)	-1.99	.050	.212
Experiencia autotélica	5.83 (0.95)	5.94 (0.95)	-1.54	.127	.164
Total Flujo	5.28 (0.85)	5.38 (0.85)	-2.31	.023	.246

Nota: N = 88; EFI = escala de flujo individual, EFC = escala de flujo compartido; d = d de Cohen.

Tabla 2.

Contraste de medias (ANOVA) entre EFI y EFC en función de la calidad de participación (baja CP/ alta CP)

Variables	EFI		F(1, 86)	p	η_p^2	EFC		F(1, 86)	p	η_p^2
	baja CP M (DT)	alta CP M (DT)				baja CP M (DT)	alta CP M (DT)			
Reto - habilidad	4.99 (0.87)	5.73 (1.00)	13.62	<.001	0.137	5.12 (1.12)	6.00 (0.74)	18.82	<.001	0.180
Fusión acción - conciencia	5.09 (0.86)	5.69 (0.98)	9.14	.003	0.096	4.96 (1.05)	5.73 (0.79)	14.97	<.001	0.148
Metas claras	5.31 (1.08)	6.06 (0.88)	12.71	<.001	0.129	5.44 (1.20)	6.20 (0.87)	11.62	.001	0.119
Retroalimentación inmediata	4.71 (1.14)	5.54 (0.97)	13.56	<.001	0.136	4.94 (1.13)	5.69 (0.70)	14.25	<.001	0.142
Concentración en la tarea	4.80 (1.09)	6.00 (0.89)	32.07	<.001	0.272	4.88 (1.03)	5.84 (0.97)	19.96	<.001	0.188
Sensación de control	4.92 (1.00)	5.64 (1.04)	11.00	.001	0.133	4.97 (0.97)	5.81 (0.81)	19.59	<.001	0.186
Perdida de auto-conciencia	4.25 (1.53)	5.04 (2.02)	4.32	.041	0.048	4.39 (1.83)	5.33 (1.91)	5.54	.021	0.061
Distorsión del tiempo	4.22 (1.38)	4.80 (1.48)	3.63	.060	0.040	4.35 (1.41)	5.01 (1.59)	4.30	.041	0.048
Experiencia autotélica	5.38 (0.87)	6.27 (0.83)	23.97	<.001	0.218	5.56 (0.97)	6.31 (0.77)	16.24	<.001	0.159
Total Flujo	4.87 (0.73)	5.66 (0.77)	24.26	<.001	0.220	4.97 (0.83)	5.77 (0.67)	24.98	<.001	0.225

Nota: EFI = escala de flujo individual, EFC = escala de flujo compartido; baja CP = baja calidad de participación en la actividad (N = 43), alta CP = alta calidad de participación en la actividad (N = 45)

En la Tabla 2 se muestran las diferencias en cada escala de las dimensiones del flujo con respecto a la alta y baja calidad de participación. En todos los casos se encontraron diferencias significativas, excepto en la dimensión de distorsión temporal del EFI, de modo que cuando la calidad de participación es alta, ambas experiencias de flujo son más intensas (H2).

Además, las pruebas *t-test* entre EFI y EFC para baja y alta calidad de participación por separado, revelaron que cuando la calidad de la participación es alta, las puntuaciones globales son mayores para EFC que para EFI, $t(44) = -1.98$, $p = .054$, $d = .29$. Igualmente, al comparar las puntuaciones medias por dimensión entre las escalas en función de la calidad de la participación, EFC es especialmente más intenso en las dimensiones de habilidad-reto, $t(44) = -2.53$, $p = .015$, $d = .38$, y metas claras $t(44) = -2.04$, $p = .047$, $d = .31$. Finalmente, con baja calidad de participación solo se encontraron diferencias en la retroalimentación inmediata, $t(42) = -2.19$, $p = .034$, $d = .34$, mayor en la EFC que en la EFI.

CONCLUSIONES

Los resultados de este estudio señalan que la práctica de actividades físico-deportivas en compañía de otras personas es una fuente sustancial para fluir, tanto de manera individual como compartida. Una condición importante para vivir estas experiencias es que las metas de la actividad sean claras y accesibles y se caractericen por ser experiencias autotélicas, es decir, un fin en sí mismas. Menos importante es el papel de otros aspectos como la distorsión temporal y la pérdida de auto-conciencia.

Se ha podido acreditar la existencia de diferencias entre la experiencia individual de flujo y la experiencia compartida, siendo esta última más fuerte. A pesar de los aspectos comunes de las percepciones de la experiencia de flujo (fusión acción-conciencia, concentración, sensación de control y experiencia autotélica), es cierto que la experiencia compartida de fluir ha destacado en algunas facetas, reportando mayor intensidad en la percepción del equilibrio entre las habilidades

y el reto, las metas se perciben más claras y más alcanzables, y provee mayor información sobre el desempeño durante la actividad. De esta manera, se confirma la hipótesis de que en las actividades colectivas físico-deportivas la experiencia compartida de flujo es más intensa que la individual, siendo estas diferencias más marcadas cuando la calidad de participación en la actividad es alta.

La calidad de la participación ha mostrado ser importante en la potencia de la experiencia de flujo, tanto a nivel individual como compartido y ha arrojado diferencias en todos los aspectos de la experiencia de fluir entre baja y alta calidad de participación. Así, tanto a nivel global como en las dimensiones del fluir (equilibrio habilidad-reto y metas claras) resulta más relevante la percepción compartida cuanto mayor es la calidad de participación en la actividad. También, cuando la implicación en la actividad es baja, la experiencia compartida provee más retroalimentación sobre el desempeño en la actividad colectiva físico-deportiva.

ESTUDIO 2

Se postula que el flujo compartido es un constructo único (Delle Fave et al., 2013; García-Calvo et al., 2008; Jackson y Csikszentmihalyi, 2002), que se configura según un modelo factorial de 2º orden con 9 dimensiones (1ºorden) (Jackson y Eklund, 2002, 2004; Moneta, 2012) (H3). Además, dado que la participación en actividades colectivas genera emociones positivas (Páez et al., 2015) y experiencia de flujo compartido, se espera encontrar un efecto mediador del flujo y de las emociones compartidas sobre el bienestar subjetivo (Landhäußer y Keller, 2012) (H4).

MÉTODO

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 285 estudiantes universitarios voluntarios (71.5% mujeres) de entre 19 y 30 años ($M = 21.62$, $DT = 1.83$). Las personas participantes practicaron actividades colectivas deportivas federadas y no federadas (35%), actividades físicas o deportivas en grupo (14%), y actividades físicas recreativas o de tiempo libre con otras personas (51%).

Instrumentos

Calidad de la participación en la actividad (veáse el Estudio 1). El coeficiente alpha de Cronbach fue .90.

Escala de Flujo Compartido (veáse el Estudio 1). El coeficiente alpha de Cronbach fue .93.

Emociones Positivas. Se utilizó la dimensión positiva de la escala creada por Fredrickson (*Positivity Test*; 2009). Esta evalúa 10 emociones positivas (p.ej., diversión, alegría, asombro, gratitud, esperanza, orgullo, inspiración, amor, serenidad, calma). El rango de respuesta oscila de 0 (*nada*) a 4 (*mucho*). El coeficiente alpha de Cronbach (α) fue .83.

Índice de Felicidad de Pemberton (PHI). Se utilizó la dimensión positiva y experiencial de la escala para medir bienestar subjetivo (Vázquez y Hervás, 2013). Contiene 5 ítems (ej. “He hecho algo que realmente disfruto haciendo”) que se evalúan desde 0 (*completamente en desacuerdo*) a 10 (*completamente de acuerdo*). El coeficiente alpha de Cronbach (α) fue .73.

Procedimiento

Estudiantes universitarios participaron voluntariamente y completaron los cuestionarios en las aulas. Como en el estudio 1 se aplicó el protocolo de la Ley de Protección de Datos.

Análisis de datos

Se contrasta la validez estructural de la escala de flujo compartido, por medio de Análisis Factorial Confirmatorio (AFC), con estimación máxima verosimilitud (MLE) con el programa Mplus 6.1. Los índices CFI y TLI, permiten comparar modelos, se consideran valores mínimos aceptables alrededor de .90 y un buen ajuste para valores $>.95$ (Byrne, 2011, p. 70). Los índices de falta de ajuste RMSEA deben situarse entre .05 y .08 (Hu y Bentler, 1999). También se aplicaron modelos de mediación múltiple aplicando el macro PROCESS para SPSS con estimación de los efectos indirectos con el método bootstrap (5000 repeticiones) (Preacher y Hayes, 2008).

RESULTADOS

En la Tabla 3 se muestran los 27 ítems y los estadísticos descriptivos de la escala EFC. Todas las puntuaciones medias son superiores al valor 5 (rango de respuesta 1 a 7), revelando experiencias de flujo compartido de alta intensidad. Los ítems con mayores medias correspondieron a la faceta equilibrio habilidad-reto (EFC9), metas claras (EFC12 y EFC21) y experiencia autotélica (EFC27). Por el contrario, distorsión temporal (EFC26) y fusión acción-conciencia (EFC11 y EFC20) presentaron las puntuaciones más bajas.

Para contrastar la dimensionalidad de la escala se probaron tres modelos: el Modelo A de un único factor, el Modelo B con una estructura factorial de primer orden compuesta por las nueve dimensiones independientes del flujo, y el modelo C de segundo orden, con 9 factores de primer orden (ver tabla 4). El modelo C presenta índices de ajuste sustancialmente mejores que los modelos A y B, y en los límites establecidos (CFI = .916) (H3).

Tabla 3

Escala Flujo Compartido: ítems y descriptivos

<i>Nº</i>	<i>Ítems</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>
EFC1	Sabíamos que nuestras capacidades nos permitían hacer frente al desafío que se nos planteaba.	5.33	1.33
EFC2	Hacíamos las cosas espontánea y automáticamente.	5.16	1.39
EFC3	Nuestros objetivos estaban claramente definidos.	5.25	1.48
EFC4	Hemos tenido realmente claro que lo estábamos haciendo bien.	5.19	1.31
EFC5	Nuestra concentración estaba dirigida a lo que estábamos haciendo.	5.46	1.33
EFC6	Hemos compartido un sentimiento de control total.	5.00	1.30
EFC7	No nos importaba lo que los demás pudieran pensar de nosotros.	5.32	1.69
EFC8	Nos parecía que el tiempo pasaba más rápido o más lento.	5.39	1.42
EFC9	Nos ha gustado lo que estábamos haciendo.	5.98	1.15
EFC10	Nuestras habilidades estaban al mismo nivel de lo que nos exige la situación.	5.32	1.23
EFC11	Nos parecía que todo estaba sucedido automáticamente	4.89	1.30
EFC12	Estábamos seguros de lo que queríamos hacer	5.75	1.16
EFC13	Sabíamos lo bien que lo estábamos haciendo	5.29	1.24
EFC14	Estábamos totalmente centrados en lo que estábamos haciendo.	5.51	1.35
EFC15	Hemos sentido que podíamos controlar lo que estábamos haciendo.	5.39	1.26
EFC16	No nos preocupaba lo que otros pudieran estar pensando de nosotros.	5.30	1.76
EFC17	El paso del tiempo nos ha parecido diferente a lo normal.	5.19	1.49
EFC18	Todos hemos encontrado la experiencia que hemos tenido juntos muy valiosa y reconfortante.	5.50	1.26
EFC19	Hemos sentido que éramos lo suficientemente buenos para hacer frente al reto o dificultad de la situación.	5.35	1.27
EFC20	Ejecutábamos automáticamente	4.95	1.36
EFC21	Sabíamos lo que queríamos conseguir.	5.73	1.23
EFC22	Estábamos seguros de que, en ese momento, lo estábamos haciendo muy bien.	5.27	1.30
EFC23	Nos hemos sentido totalmente absorbidos por lo que hacíamos.	5.21	1.56
EFC24	Hemos sentido un control total de nuestros cuerpos	5.13	1.37
EFC25	No estábamos preocupados por la imagen que dábamos a los demás.	5.06	1.87
EFC26	Hemos sentido como si el tiempo se parase	4.30	1.81
EFC27	La experiencia grupal nos ha dejado una buena impresión, un buen sabor de boca.	5.71	1.32

N = 275

Tabla 4

Escala flujo compartido: AFC e índices de bondad de ajuste

	S-B χ^2	gl	CFI	TLI	RMSEA	90% del IC RMSEA
A. Unifactorial	2329.262*	324	.476	.432	.149	.144, .155
B. 1er orden	1705.719*	324	.641	.611	.124	.119, .130
C. 2º orden	637.934*	315	.916	.906	.061	.054, .068

Nota: S-B χ^2 = Satorra-Bentler Scaled Chi-Square; gl = grados de libertad; CFI = índice de ajuste comparativo; TLI = índice de Tucker-Lewis; RMSEA = error de aproximación cuadrático medio; IC = Intervalo de confianza.

* $p < .05$

El modelo C de segundo orden permite comprobar que el EFC está fuertemente definido por las dimensiones de equilibrio habilidad-reto, metas claras, retroalimentación inmediata, control, concentración y experiencia autotélica, todas ellas con cargas factoriales altas ($F > .80$). Las dimensiones con menor peso son fusión acción-conciencia, pérdida del yo y distorsión temporal sucesivamente ($F > .53$) (veáse Figura 1).

Por último, se analizó el papel mediador del EFC y las emociones positivas sobre el índice de felicidad (H4). El análisis de regresión confirmó un efecto significativo de la calidad de participación sobre el EFC y las emociones positivas. Así mismo, el EFC y las emociones positivas fueron predictores significativos y positivos de la felicidad.

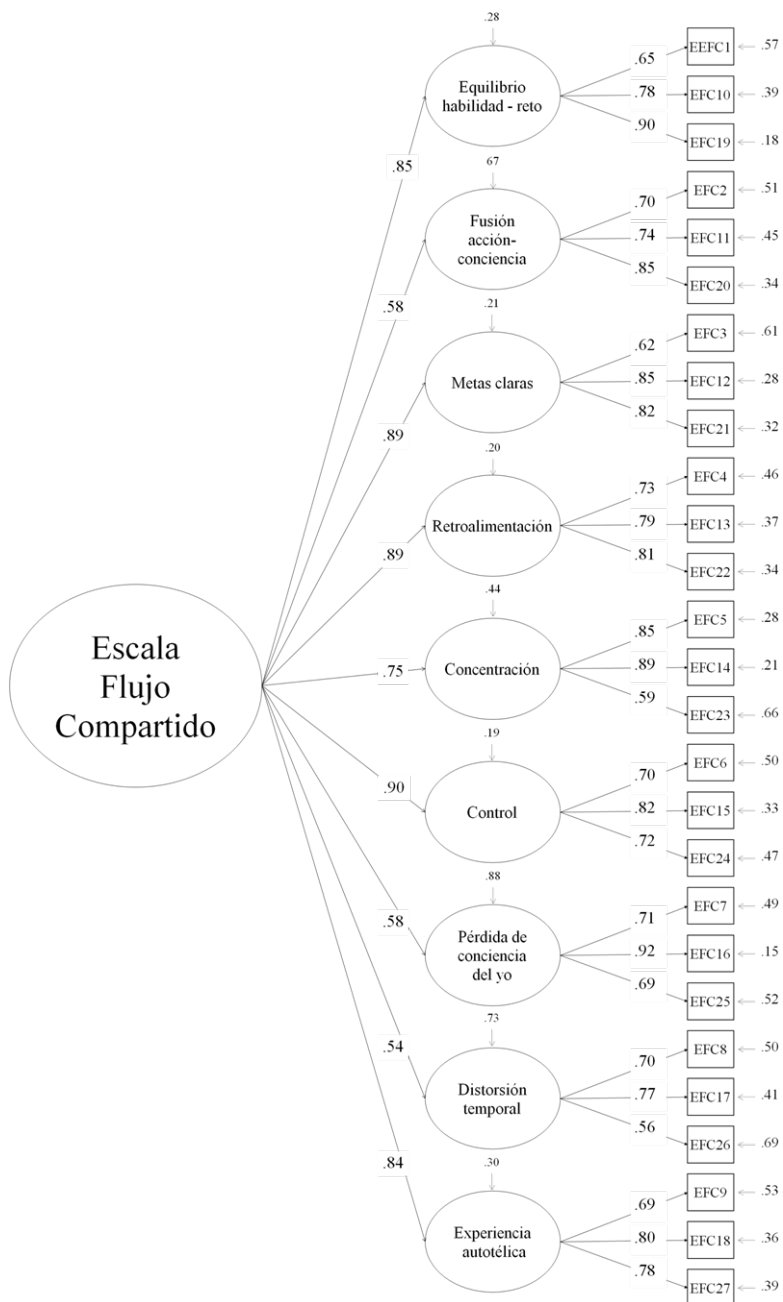


Figura 1. Flujo Compartido: Modelo Factorial Confirmatorio 2º orden

También, mostró una relación significativamente positiva entre ambas variables mediadoras (EFC y emociones positivas). Adicionalmente, se encontró un efecto total significativo de la calidad de la participación en la felicidad ($B = 0.11$). Sin embargo, este efecto dejó de ser significativo, una vez introducidos ambos mediadores en el modelo ($B = -0.07$), lo que señala un efecto de mediación completa (veáse Figura 2). Hubo un efecto indirecto significativo de la calidad de participación en la actividad sobre la felicidad a través de EFC ($B = 0.06$, $ET = .02$, 95% CI [0.011, 0.126]), e igualmente a través de las emociones positivas ($B = 0.10$, $ET = .03$, 95% IC [0.049, 0.172]). Además, fue significativo el efecto indirecto secuencial de la calidad de participación a través del EFC, lo que a su vez aumentó las emociones positivas ($B = 0.02$, $ET = .008$, 95% CI [.004, .038]).

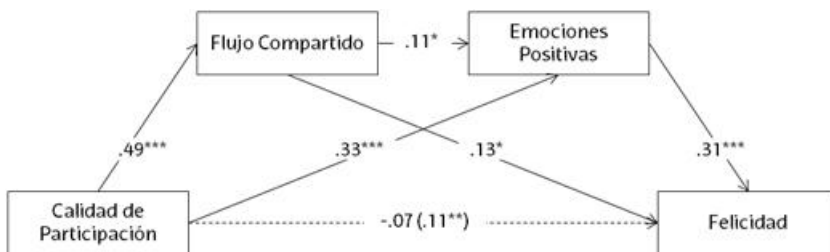


Figura 2. Calidad de la participación y felicidad: Modelo de mediación múltiple secuencial.

Nota: Coeficientes estandarizados (* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$).

CONCLUSIONES

Este estudio ha contrastado la estructura factorial de flujo en el caso de actividades físico-deportivas, comprobándose que la experiencia de flujo compartido se estructura en las nueve dimensiones teóricas, al igual que sucede con los estudios del flujo individual (García-Calvo et al., 2008). El modelo factorial de segundo orden mostró los mejores índices de ajuste en comparación con los modelos alternativos, congruentemente con otros estudios (Jackson y Eklund, 2002, 2004; Moneta, 2012).

Asimismo, se ha observado que no todos los componentes del flujo adquieren la misma importancia para la experiencia óptima, en concreto, las facetas relativas a la fusión acción-conciencia, pérdida del yo, y distorsión temporal tuvieron menos peso en el constructo. Al mismo tiempo, y confirmando que el estado de flujo puede variar de intensidad, las puntuaciones medias mostraron que la prevalencia de las experiencias de distorsión temporal y fusión acción-conciencia era menor que el resto. Previamente, otros estudios ya habían destacado que, en actividades de tiempo libre y deporte, la pérdida de autoconciencia era la experiencia menos común (Delle Fave et al., 2013).

Se postulaba que la participación en actividades físico-deportivas colectivas promueve experiencias de flujo que se intensifican emocionalmente por ser compartidas, simultáneas y coordinadas (Páez et al., 2015), y que se asociará a una experiencia emocional positiva, mejorando el bienestar (Delle Fave et al., 2013; Landhäußer y Keller, 2012). Los resultados constataron que las actividades colectivas físico-deportivas se asociaron a las experiencias de felicidad, facilitadas por la experiencia de flujo compartido y la efervescencia emocional (emociones colectivas), que se generan y comparten durante la actividad en grupo, como han mostrado los efectos directos e indirectos (H4). Es más, los efectos positivos de la calidad de la participación en la actividad colectiva son explicados (mediados) completamente por las variables flujo compartido y emociones positivas.

DISCUSIÓN GENERAL

Las experiencias de flujo son muy habituales y universales (Delle Fave et al., 2013). Además, es frecuente que se produzcan en compañía de otros (Mesurado, 2009) y entre ellas las actividades colectivas físico-deportivas están entre las más practicadas, produciendo experiencia autotélicas.

Como ya apuntaban los estudios sobre experiencias colectivas (Delle Fave et al., 2013; Walker, 2010; Zumeta, Basabe, Włodarczyk, et al., 2016), los encuentros colectivos generan una experiencia compartida que se intensifica cuando se comparte una tarea común, que es desafiante pero no supera las habilidades de la

persona, con metas claras, lo que permite que se experimenten las distintas manifestaciones del *fluir* y resulte en una experiencia autotélica. Este estudio ha puesto de manifiesto la importancia de la experiencia colectiva del *fluir*.

Se ha mostrado que estas manifestaciones son comunes a distintos tipos de actividades físico-deportivas, si bien en los deportes colectivos parece más importante que haya unos objetivos o metas claras que en otro tipo de actividades más lúdicas. Sin embargo, la experiencia de flujo no es homogénea, en consonancia con otras evidencias (Moneta, 2012), la distorsión temporal y la pérdida de auto-conciencia no aparece en todos los casos, o al menos aparecen menos acentuadas que otras facetas del flujo.

Una de las aportaciones más novedosas de esta investigación ha sido analizar el carácter compartido y colectivo de las experiencias óptimas, o de flujo compartido, confluyendo con otros autores que destacan que cuando el flujo se experimenta en situaciones sociales suscita emociones positivas en un grado más alto que el flujo solitario (Walker, 2010). Estimula compartir con otros las emociones, teniendo la oportunidad de experimentar flujo de manera socialmente deseable (Csikszentmihalyi, 1990), y promoviendo el afecto positivo y el bienestar eudaimónico (Páez et al., 2015). Asimismo, la aportación teórica de este trabajo ha consistido en contrastar que las conductas sincronizadas que ocurren en las actividades físico-deportivas, con movimientos, gestos compartidos, al mismo paso y, en general, el hacer cosas juntos, promueven en los participantes afectos positivos. Este último aspecto es especialmente importante cuando la experiencia es intrínsecamente motivante y absorbente, esto es, cuando se promueve la experiencia de *fluir* con los otros. Sin embargo, las investigaciones actuales destacan que estas experiencias colectivas ocurren cuando las actividades coordinadas resultan significativas y son emocionales (Wiltermuth y Heath, 2009). Es decir, no es simplemente el efecto de la sincronización de movimientos, sino que la actividad debe tener un sentido colectivo, como en el caso de los rituales que refuerzan las creencias y valores sociales (Páez et al., 2015). Concretamente, este estudio ha mostrado que la participación en una actividad

colectiva que es percibida como importante, intensa, y satisfactoria conduciría a promover la experiencia del *fluir* con otros, donde destacan las emociones de diversión y alegría, pero también las emociones trascendentes (más allá del propio sujeto) como la gratitud, la esperanza, la inspiración o la serenidad.

Sin embargo, tal y como otros estudios han destacado, no todas las experiencias de flujo necesariamente producen bienestar, y por tanto, la relación entre flujo y felicidad no es automática (Engeser, 2012). Incluso pueden producirse efectos estresantes y negativos en las experiencias con una excesiva implicación en la actividad (Peifer, 2012). No obstante, en este estudio las actividades físico-deportivas durante el tiempo libre y la recreación aparecen vinculadas a las experiencias placenteras y felices. Y esto era más intenso cuando la experiencia de flujo era compartida.

Entre las limitaciones del estudio cabe mencionar su naturaleza transversal que no permite establecer efectos causales, si bien estudios longitudinales (Páez et al., 2015) han mostrado resultados concordantes con los de este estudio. Resulta necesario avanzar en el diseño de estudios longitudinales y experimentales para mostrar los efectos de la participación en actividades físicas. Por supuesto, también el tamaño muestral limita los resultados. Por otro lado, hay algunas cuestiones que deberían ser desarrolladas con más profundidad en futuros estudios, como los efectos diferenciales de los distintos tipos de actividades físico-deportivas, el tipo de grupos implicados, así como el rol diferencial de las distintas facetas del flujo y su papel según el tipo de actividad y grupo deportivo. Con todo, se considera que este estudio puede hacer avanzar el conocimiento sobre la relación entre actividades físicas compartidas como fuente de flujo y felicidad.



3

Collective Efficacy in Sports and Physical Activities: Perceived Emotional Synchrony and Shared Flow

This chapter is published as: Zumeta, L.N., Oriol, X., Telletxea, S., Amutio, A., & Basabe, N. (2016). Collective Efficacy in Sports and Physical Activities: Perceived Emotional Synchrony and Shared Flow. *Frontiers in Psychology*, 2015; 6: 1960.

Introduction

During the past years, interest regarding the concept of efficacy from a collective point of view has grown. Collective efficacy represents one of the most studied psychosocial constructs given its implications for performance (Myers, Feltz, & Short, 2014), and was initially defined as “the shared perception of a group of its efficacy to perform a behavior and to organize and execute the actions required to reach certain levels of achievement” (Bandura, 1997, p. 447; Martínez, Guillén, & Feltz, 2011). Thus, collective efficacy is a process involving behaviors and interactions observed among members of the group.

Self-efficacy beliefs are related to optimal experiences. In this sense, students showing high self-efficacy beliefs report more flow and, at the same time, teacher’s self-efficacy has a reciprocal influence on their optimal experiences over time (Salanova, Rodríguez-Sánchez, Schaufeli, & Cifre, 2014). Different investigations have focused on explaining what variables can predict collective efficacy, including social cohesion and commitment among team members (Beauchamp, 2007; Hampson y Jowett, 2014). Perceived collective efficacy could be an important predictor of performance in different collective settings, such as collective sports (Carron, Colman, Wheeler, & Stevens, 2002; Leo et al., 2011; Martínez et al., 2011), workgroups (Salanova, et al., 2014) and also in political actions (van Zomeren, Spears, Fischer, & Leach, 2004; van Zomeren, Postmes, & Spears, 2008) or social rituals (Páez, Rimé, Basabe, Włodarczyk, & Zumeta, 2015).

Due to the role that group processes can play in improving efficacy and performance in collective sports, the general goal of this article was to analyze the relationship of in-group identification and identity fusion of participants in physical and sports activities with their perceived collective efficacy. To achieve this aim, it is important to study the collective processes developed during such activities. Thus, several studies show that gatherings or collective activities strengthen shared emotions and improve positive social beliefs and social cohesion (Rimé et al., 2009; Páez et al., 2015). This study will shed some light over this question.

CONCEPTUAL FRAMEWORK

In-Group Identification and Identity Fusion

In recent years there has emerged a new perspective that focuses on the study of social identity in the collective action (Thomas, McGarthy, & Mavor, 2009; van Zomeren et al., 2008). This point of view has shown interest in the individual cognitive changes resulting from social identification. There is evidence regarding the benefits occurring within a group when co-members become part of the collective ego. According to several studies, the extent to which individuals identify with a group may influence their social perception (Ashmore, Deaux, & McLaughlin-Volpe, 2004; van Bavel & Cunningham, 2012), involving an individual cognitive change of all members who are part of that group or collectivity. In this sense, a series of experimental studies and interviews have shown how shared in-group membership may enable intra-group trust, more cooperation and comfort in close physical proximity, and a decrease in stress (Drury, Cocking, & Reicher, 2009, Novelli, Drury, & Reicher, 2010). Leach et al. (2008) integrate the classic and contemporary thinking and have proposed an in-group identification construct that identifies five inter-correlated components: individual self-stereotyping, in-group homogeneity, satisfaction, solidarity, and centrality. This approach has shown construct and predictive validity.

Furthermore, in the last years the concept of fusion of identity with a group has been introduced. It refers to feelings of oneness with the group along with the experience of highly permeable borders between the personal and the social self. Such porous borders encourage people to channel their personal agency into group behavior, raising the possibility that the personal and social self will combine synergistically to motivate pro-group behavior (Gómez et al., 2011; Swann, Jetten, Gómez, Whitehouse, & Bastian, 2012). For instance, the members of a group who declare feeling part of a collective identity feel more identified with the group and have a higher performance than the individuals who report not experiencing high levels of fusion with the group (Gómez, et al.,

2011; Swann, Polzer, Seyle, & Ko, 2004). From this perspective, identity fusion and in-group identification are two distinct aspects: Identity fusion occurs when social identity becomes an essential component of our personal self-concept (Swann et al. 2012), whereas individuals identified with the group share certain prototypical features with other group members that are not essential to their individual personal identities (Gómez et al., 2011). So, when a person is identified with a group, this subject is not relating to other members as a unique individual person, but simply as an anonymous member of the same social category who share the prototypical beliefs, practices, and values of the group (Whitehouse and Lanman, 2014, p. 678).

In sports literature there are not too many studies in which in-group identification or identity fusion with the group have been analyzed (Bruner, Boardley, & Coté, 2014). Many of the conducted studies were based on the influence that social sport settings have in prosocial and antisocial behaviors (Boardley & Kavussanu, 2010; Rutten et al., 2011), and others on the analysis of the relationship between group cohesion and collective efficacy and performance (e.g., Carron et al., 2002; Leo et al., 2011).

Shared Flow and Perceived Emotional Synchrony as mediating variables

One of the important aspects to take into consideration, both in in-group identification and in identity fusion is the relationship and emotional transformations that take place within groups. When group activities take place, emotions are often shared among the members through social interactions, resulting in a strong emotional contagion. In turn, positive emotional contagion among group members improves cooperation and increased perceived task performance (Barsade, 2002). Also, Lumsden, Miles, & Macrae (2014) reported that interpersonal synchrony compared to asynchronous movements elicited in participants more self-esteem, feelings of social connection, and self-other overlap with their partner.

Collective emotional behavior is an interesting phenomenon. In particular, seemingly relevant investigations are the ones aimed at observing social and cultural emotional integration and understanding how they occur and what the convergent synchrony of the affective response implies (von Scheve & Ismer, 2013). According to Kessler and Hollbach (2005) group emotions take place in collective situations where the experienced identities result from being part of a group.

In the early 20th century, Durkheim (1912) studied the consequences of mass collective activities. He believed that collective activities implied a collective effervescence that favors an increase of the generated emotional reaction where the subjects, therefore, experience emotions in a joint form. This type of shared emotional experience may imply a mimetic behavior as a result of interacting with other members of the group (Chartrand & Lakin, 2013). The effervescence that develops in a collective gathering can be described as a multifaceted process of social synchronization: participants converge together in special spaces and at particular times; their attention and concentration are focused on the same thing – the core of the social event. Participants display group mimesis or coordinated collective behaviors (shared gestures, shared movements, moving and marching together), thus enacting behavioral synchrony. These behaviors are accompanied by coordinated expressive manifestations (singing together, yelling, saying particular words or sentences, playing music, dancing, etc.) in such a way that every participant's mind, voice and body becomes attuned to the shared emotional state in the group. These preceding elements concur in stimulating participants' emotional arousal in such a way that they will experience and enact similar emotional states. Due to the ease with which emotions are mirrored, shared and spread among people who are co-present, a situation of emotional synchrony develops, thus entailing emotions and perceptions of similarity and unity: “we felt a strong, shared emotion”, “we feel the same, we are the same, we are one” (Collins, 2004, Páez, Javaloy, Włodarczyk, Espelt, & Rimé, 2013; Rossano, 2012; von Scheve & Ismer, 2013).

What is essential is that individuals are gathered together, that common feelings are felt and that they are expressed in common acts. Group members need to be in communion, to be united in the same mind and in the same action (Páez et al., 2015).

It seems then that collective activities, especially group activities, involve situations of emotional synchrony that facilitate the perception of likeness with others, emotional sharing and unity (Rimé et al., 2009; von Scheve and Ismer, 2013), and also performance (Barsade, 2002). Specifically, some recent studies showed that collective emotional gatherings strengthen social identification, social integration, enhance personal and collective self-esteem and positive affect, and positive shared beliefs among participants, through processes of perceived emotional synchrony with others. Participation in symbolic collective gatherings also reinforces fusion of identity or the overlapping of self and others when perceived emotional synchrony is high (Páez et al., 2015). In a similar vein, Whitehouse and Lanman (2014) showed the relationship between rituals and two particular forms of social cohesion: group identification and identity fusion.

Additionally, one of the most studied aspects regarding sports performance is the concept of flow, defined as a deeply rewarding and optimal experience characterized by an intense focus on a certain activity to the point of being totally absorbed by it and the exclusion of all other thoughts and emotions. Within the sports area, different studies on the role of flow in sports performance were carried out in the 90's (Jackson and Marsh, 1996). From these first investigations, flow was considered a key construct to understand the positive experiences in sports, since the experience of flow itself facilitates entering into a state of total concentration during performance (Jackson and Csíkszentmihályi, 2002). In this sense, different studies on various sports showed that athletes who experienced flow while practicing sports tended to enjoy more, derive more satisfaction, and display more concentration and control over their performance (Csíkszentmihályi, 1990; Jackson & Csíkszentmihályi, 2002; Moradi, Nima, Rapp Archer, & Garcia, 2014). Flow seems particularly relevant for elite athletes competing at the highest levels under the most intense pressure and experiencing

a more rewarding game and, ultimately, showing a very high impact on success (Nicholls, Polman, & Holt, 2005).

The concept of flow has usually been studied from an individual point of view within the sports field (Jackson and Csíkszentmihályi, 2002; Jackson and Kimiecik, 2008). However, recent research highlights the importance of experiencing shared flow during physical activity. Csíkszentmihályi (1990) considered collective gatherings or rituals as "affordances that a society offers to its members in order to allow them to meet optimal experiences under socially desirable forms" (p. 432). In this sense Durkheim's concept of collective effervescence and the notion of Csíkszentmihályi's flow are convergent. During optimal experiences, particularly collective ones, participants transcend their ego, get involved in a more complex action system, and the individual feels one with the group he/she acts with (Csíkszentmihályi and Csíkszentmihályi, 1998). In the same line, in Walker's study (2010) athletes revealed that collective flow was more intense and rewarding than individual flow, allowing them experience more enjoyment during sports. Thus, shared flow involves optimal collective experiences during physical and sports activities, where all members of the group experience the same sensation of being absorbed by the activity, while the synchrony of movements and shared emotions increase the perceived collective efficacy.

In a recent study conducted by Schiepe-Tiska and Engeser (2011), they interviewed athletes and concluded that synchronized movements and a shared focus on attentiveness among peers were essential elements to experience flow in the competition. Current experimental studies have found significantly greater group cooperation when synchrony and shared intentionality were combined (Reddish, Fischer, & Bulbulia, 2013). Therefore, another aim of this investigation was to establish the specific contribution of each of these psychosocial processes, flow experience and perceived emotional synchrony, in promoting collective efficacy in group physical and sport activities. This study will enable us to analyze this issue.

OBJECTIVES AND HYPOTHESIS

The main goal of this study was to analyze the predictor variables of collective efficacy (in-group identification and identity fusion) and to investigate the mediating effects produced by collective processes (shared flow and perceived emotional synchrony with others) while in-group sport activity takes place. We proposed that these types of variables would have a vital impact on the sense of perceived collective efficacy.

Using a multiple-mediation model, the following effects were examined: (a) The indirect or mediating effect of shared flow in the relationship between in-group identification and collective efficacy; (b) The mediating effect of shared flow in the relation between identity fusion and collective efficacy; (c) The indirect or mediating effect of perceived emotional synchrony in the relationship between in-group identification and collective efficacy; and (d) The mediating effect of perceived emotional synchrony in the relation between identity fusion and collective efficacy. The multiple-mediation model is shown in Figure 1.

The following hypotheses were formulated: (H1) In-group identification and identity fusion will have direct effects on collective efficacy; (H2) Shared flow will mediate the relation between in-group identification and collective efficacy (H2a), and between identity fusion with the group and collective efficacy (H2b); (H3) Perceived emotional synchrony will mediate the relationship between in-group identification and collective efficacy (H3a), and between identity fusion and collective efficacy (H3b).

MATERIAL AND METHODS

Participants

The convenience sample consisted of 276 volunteer university students (71% women, 29% men) between 19 and 30 years of age ($M = 21$, $SD = 2.28$). All participants practiced some type of collective physical activity and sports every week. It is important to note that this research was intended not just to collect a sample of participants in competitive sports, but it also included group physical activities in general (leaving aside daily physical activities, such as domestic and work-related activities)

Procedure

University students (Physical, Education Sports, and Social Sciences students) voluntarily participated in the study. Once informed, participants signed their written consent and the registered data was alphanumerically coded, ensuring anonymity, in order to comply with the Personal Data Protection Act by the Ethics Committee for Research related to Human Beings (CEISH). Questionnaires were completed by the students in the classrooms. Data collection was conducted over two months in 2013

All participants had to specify the type of collective physical activity they had recently practiced with other people. The physical and sports activities were classified by agreement between the main researchers of this investigation into four categories: (1) Collective sports federated and (2) Non-federated (e.g., football, basketball, handball, rugby, volleyball, water polo, rowing, regatta, rhythmic gymnastics, karate and Basque ball), (3) Physical activities or sports in group (e.g., aerobics, indoor cycling, different types of dance - Basque, oriental, jazz, kick boxing, different types of gymnastics, running and climbing) and (4) Recreational physical activities involving other people (e.g., outdoors activities, such as, hiking, running, ski, walking, trekking, skating, cycling, horse riding, dancing and extreme sports). At the same time, these

categories were grouped into two types: team sports (1 and 2) and social exercise (3 and 4). The time required to complete the questionnaires was between 30 and 40 minutes.

Measures

In-Group Identification Scale. It was developed by Leach et al. (2008). A Spanish version was used. It is comprised of 14 items measuring Solidarity (“I am in solidarity with the people in my group”); Satisfaction (“It is nice to be part of my group”); Centrality (“Belonging to my group is an important part of my identity”); Typical Similarity (“I am similar to a typical person of my group”); and Integration (“The individuals in my group have a lot in common with each other”). The range of response was seven points from 1 (*Totally disagree*) to 7 (*Totally agree*). This version scale has been applied in several studies within the context of this study, showing reliability and structural validity with one common dimension (Bobowik, Włodarczyk, Zumeta, Basabe, & Telletxea, 2013). A factorial analysis was conducted imposing one single factor, and explaining 55.43% of the total variance ($KMO = .93$, $\chi^2(91) = 2844.801$, $p < .001$). Cronbach's $\alpha = .94$.

Verbal Fusion Scale. It is an adaptation of the Spanish version created by Gómez et al. (2011). It consists of seven items that measure the feeling of fusion with the group (e.g., “I feel a strong emotional bond with my group”; “In my group I feel as part of a whole”), with a rank of response from 1 (*Totally disagree*) to 7 (*Totally agree*). An exploratory factorial analysis resulted in a one dimensional structure, which explained the 68.13% of the total variance ($KMO = .89$, $\chi^2(21) = 1430.21$; $p < .001$). Cronbach's $\alpha = .92$.

Shared Flow Scale. García, Jiménez, Santos-Rosa, Reina, and Cervelló (2008), originally derived the scale from the Spanish version of State Flow Scale by Jackson and Marsh's (1996) and its adaptation. It has been reformulated by Zumeta et al. (2013) to explore the optimal shared group experiences (e.g., “We knew that our capabilities would enable us to face the challenge posed to

us”; “We were totally focused on what we were doing”). The scale comprises 27 items distributed in nine dimensions: (1) Balance between challenge and skill; (2) Action-awareness merging; (3) Clear proximal goals; (4) Unambiguous and direct feedback; (5) Focused concentration on the current activity; (6) Sense of control over ones actions; (7) Loss of self-consciousness; (8) Loss of time awareness or time acceleration; (9) Autotelic experience; and a global second order factor encompassing all dimensions. In this investigation the model consisting of a one-dimensional structure was selected because components of shared flow converge in a unique dimension, showing a good construct validity and internal consistency. CFA for this model revealed the following data: $\chi^2(315) = 637.93$, $p < .001$, CFI = .92, TLI = .906, RMSEA = .06 (90% CI [0.05, 0.07]). The rank of response was from 1 (*Totally disagree*) to 7 (*Totally agree*). Cronbach’s α was .93.

Perceived Emotional Synchrony. This scale was developed by Páez et al. (2015) to assess the degree in which participants experienced an emotional contagion or shared emotion condition (e.g., “We felt a strong, shared emotion”), and perceived synchrony with others (e.g., “We all acted as if we were one person”). The scale is comprised of 16 items with a rank of response from 1 (*not at all*) to 7 (*very much*). An exploratory factorial analysis showed a one-factor structure, which explained the 72.15% of the total variance ($KMO = .97$, $\chi^2(120) = 4683.08$; $p < .001$). Cronbach’s $\alpha = .97$.

Collective Efficacy Questionnaire for Sports Scale. A short, 4-item version was adapted from the CEQS-Collective Efficacy Questionnaire for Sports (Martínez, et al., 2011), assessing respondents’ perceived efficacy of the group with which they performed a sport-physical activity (i.e. “Show more abilities than other groups”; “Effectively prepared for the activities”; “Ability to overcome distractions”; and “Performing the activity better than other groups”), and with a rank of response of 11 points (0 = *not at all* to 10 = *very much*). A previous study conducted by Páez, et al. (2015) used this brief scale and an adequate factorial structure was observed. In the current study, an

exploratory factorial analysis showed a one-dimensional structure, which explained the 75.91% of the total variance ($KMO = .78$, $\chi^2(6) = 667.16$; $p < .001$). Cronbach's α was .89 for the four items used.

Design and Analyses

This is a single-group, cross-sectional observational study based on different scales applied to university students. Statistical descriptions and bivariate correlations were calculated through the SPSS 20.0. To analyze the effects of shared flow and emotional perceived synchrony (multiple mediation) in relation to collective efficacy, the bootstrap procedure proposed by Preacher and Hayes (2004) was applied through the SPSS macro mediate for models with multiple independent variables. This analysis estimates the indirect effect, standard errors and confidence intervals. Non-parametric bootstrapping procedure was used with 5000 repetitions, 95% confidence intervals, to verify the mediation effect of both variables. The indirect effect is significant if the confidence interval does not exceed zero value (Hayes, 2013; Preacher and Hayes, 2004). To test the indirect effects and calculate the effect size we use the process macro that calculated the ratio of the indirect effect to the total effect, that is to say, how much of the effect of X on Y operates indirectly through M (i.e., the proportion of the total effect that is mediated), and the ratio of the indirect effect to the direct effect (R_M). So, if $R_M > 1$, then the indirect effect is larger than the direct effect, whereas if $R_M < 1$, the indirect effect is smaller than the direct effect (Hayes, 2013, p. 189). Also Kappa-square (κ^2), i.e., the ratio of the indirect effect to its maximum possible value in the data (it is bound between 0 and 1), was calculated. The level of significance used was $p < .05$. Finally, in order to estimate the moderated mediation models, with tasks as the moderator (W), Hayes procedure was applied (2013). Conditional indirect effects of X_i (in-group identification and fusion with the group) on Y (collective efficacy) through M_i (shared flow and perceived emotional synchrony) as a function of a moderator W, (e.g. type of task, a categorical variable composed by team sports versus social exercise),

were calculated. Moderated mediation models were estimated using macro PROCESS by specifying model 7 reported by Hayes (2013, p. 447).

RESULTS

Analyses of central tendency show that all variables have average values above the scale midpoint (3.50 for all variables, except collective efficacy, with a scale midpoint of 5.50). All the studied variables reached high values during the group physical and sport activities. (see Table 1). High levels for shared flow and group identification were especially reported. Table 1 shows the statistical descriptions, average, and standard deviation for each of the variables, as well as the bivariate correlations among them. Missing values for each variable reached values below 5%.

Table 1

Means, standard deviations and correlations among variables

Variable	M	SD	1	2	3	4	5
1. In-Group Identification	5.14	1.21	~				
2. Identity Fusion	4.68	1.35	.85	~			
3. Shared Flow	5.31	0.83	.54	.48	~		
4. Emotional Synchrony	4.58	1.39	.71	.73	.64	~	
5. Collective Efficacy	6.45	1.77	.55	.51	.50	.56	~

Note. All $p < .001$ (bivariate)

As can be seen, all variables correlate significantly and positively. The size of the correlation coefficients indicates the presence of high-medium positive associations between the studied variables. The rank of correlations fluctuates from the lowest correlation between identity fusion and shared flow, $r = .48$, p

< .001 to the highest found between in-group identification and identity fusion with the group, $r = .85$, $p < .001$.

Participants selected the following physical and sport activities performed during leisure time: (1) competitive federated collective or team sports (24.2%); (2) non-federated collective sports (10.8%); (3) physical activities or sports in group (14.1%); and (4) recreational physical activities or free time with other people (50.9%). Overall, 35% performed team sports and 65% social exercise activities; more men choose team sports (66%) while women preferred social activities (77%).

Results showed no significant differences between different physical-sport activities in the procedural variables of the study: shared flow, $F(3, 261) = 0.218$, $p < .884$, and perceived emotional synchrony, $F(3, 261) = 1.56$, $p < .198$. However, there were some differences between types of activities for in-group identification, $F(3, 264) = 4.44$, $p = .005$, identity fusion $F(3, 267) = 6.68$, $p = .001$, and collective efficacy, $F(3, 270) = 4.67$, $p = .003$. Concretely, post-hoc Scheffé contrasts showed that in-group identification was higher for federated team sports ($M_1 = 5.33$, $SE = 1.06$) and recreational physical activities ($M_4 = 5.24$, $SE = 1.13$) than for physical activities or sports in group ($M_3 = 4.51$, $SE = 1.55$; $p = .011$, $p = .012$, respectively). Similar differences were obtained for identity fusion between types of activities: federated team sports ($M_1 = 4.96$, $SE = 1.30$) and recreational physical activities ($M_4 = 4.79$, $SE = 1.17$) as compared to physical activities or sports in group ($M_3 = 3.84$, $SE = 1.70$; $p = .011$, $p < .001$, respectively). Finally, participants in federated team sports reported higher collective efficacy ($M_1 = 6.98$, $SE = 1.60$) than recreational physical activities ($M_4 = 6.18$, $SE = 1.75$; $p = .024$).

Mediation Analysis: the role of Shared Flow and Perceived Emotional Synchrony with others

Mediation analysis (Figure 1) was used to study if the degree of in-group identification (X1) and identity fusion (X2) while performing a physical and

sport group activity showed significant indirect effects on collective efficacy (Y) through shared flow (M1) and perceived emotional synchrony (M2).

Regression analysis confirmed a significant effect of in-group identification on shared flow ($B = 0.41$, $SE = 0.07$, $t = 5.63$, $p < .001$) and perceived emotional synchrony ($B = 0.45$, $SE = 0.10$, $t = 4.60$, $p < .001$). However, in the case of identity fusion with the group, no significant effect was found on shared flow ($B = -0.01$, $SE = 0.06$, $t = -0.14$, $p = .891$) although a significant effect was found on perceived emotional synchrony ($B = 0.41$, $SE = 0.08$, $t = 4.91$, $p < .001$). Both, shared flow ($B = 0.40$, $SE = 0.15$, $t = 2.73$, $p = .004$) and perceived emotional synchrony ($B = 0.32$, $SE = 0.11$, $t = 2.93$, $p = .004$) were significant and positive predictors of collective efficacy. Finally, a significant effect of in-group identification ($B = 0.51$, $SE = 0.16$, $t = 3.20$, $p = .001$) and identity fusion ($B = 0.32$, $SE = 0.14$, $t = 2.33$, $p = .021$) on collective efficacy was found, confirmed by the total “accumulated” effect of the test ($F(2, 245) = 57.04$, $p < .001$), which was also significant. Furthermore, once the mediating variables, shared flow and perceived emotional synchrony were introduced, it was observed that the direct effects of in-group identification and identity fusion with the group as predictor variables upon collective efficacy were not statistically significant ($B = 0.20$, $SE = 0.16$, $t = 1.24$, $p = .214$ and $B = 0.19$, $SE = 0.14$, $t = 1.38$, $p = .168$), therefore, the result is a total mediation.

In addition, there was a significant indirect effect of in-group identification on collective efficacy through shared flow ($B = 0.16$, $SE = 0.07$, 95% CI [0.033, 0.315]), and also through perceived emotional synchrony ($B = 0.14$, $SE = 0.06$, 95% CI [0.036, 0.283]). In other words, in-group identification increased perceived collective efficacy through shared flow and perceived emotional synchrony. The mediation analysis confirmed that this relationship was explained by these two processes, given the significance of the indirect effects. On the other hand, the indirect effect of identity fusion with the group on collective efficacy through shared flow was not significant. ($B = -$

0.003, $SE = 0.02$, 95% CI [-0.064, 0.562]), although it was significant through perceived emotional synchrony ($B = 0.13$, $SE = 0.05$, 95% CI [0.035, 0.264]). This indicates that the level of fusion with the group increases perceived collective efficacy through perceived emotional synchrony, and not through shared flow.

To test the indirect effects and size effects we use the ratios between effects and the kappa-square index (Hayes, 2013). Results show the ratio of the indirect effect to the total effect of in-group identification on collective efficacy ($B = 0.56$, $SE = 0.13$, 95% CI [0.343, 0.881]), composed of the perceived emotional synchrony ratio ($B = 0.38$, $SE = 0.12$, 95% CI [0.166, 0.656]), and the shared flow ratio ($B = 0.17$, $SE = 0.08$, 95% CI [0.030, 0.356]). Also, the indirect effects are larger than the direct effects ($RM = 1.30$). Kappa-square κ^2 indicates a medium-low effect size for perceived emotional synchrony ($\kappa^2 = 0.21$, $SE = 0.05$, 95% CI [0.118, 0.307]) and for shared flow ($\kappa^2 = 0.15$, $SE = 0.04$, 95% CI [0.080, 0.225]).

Ratios for significant indirect effects of identity fusion were also calculated. The ratio of perceived emotional synchrony indirect effect to the total effect of identity fusion on collective efficacy was $B = 0.49$, $SE = 0.12$, 95% CI [0.273, 0.761] and the indirect effect was smaller than the direct effect ($RM = 0.96$). The kappa-square indicates a medium-low effect size for perceived emotional synchrony ($\kappa^2 = 0.21$, $SE = 0.05$, 95% CI [0.128, 0.305]). To summarize, perceived emotional synchrony showed higher indirect effect size than shared flow upon collective efficacy. The indirect effects were larger than the direct effects for in-group identification, but not in the case of identity fusion where the direct and indirect effects were very similar.

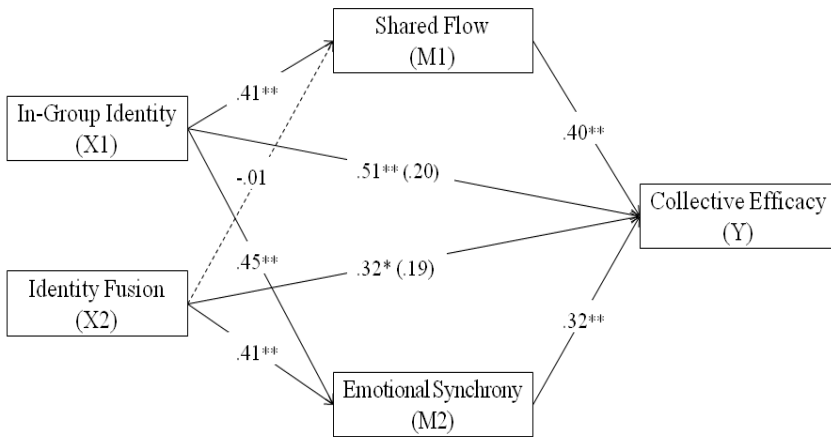


Figure 1. Multiple-mediation model for Collective Efficacy: mediated by Shared Flow and Perceived Emotional Synchrony. Note: ** $p < .01$; * $p < .05$.

Lastly, to verify if the hypothesized direct and indirect effects were dependent on the type of sport and physical activity performed two moderated mediation models were estimated. Tables 2 and 3 present the results of the moderated mediation analyses for collective efficacy by task with direct, indirect, and conditional effects. Conditional direct and indirect effects for each of the values of the moderator variable (0 = *team sports* versus 1 = *social exercise*) were included. As can be seen in Table 2 the interaction effects of in-group identification by task were not statistically significant according to 95% confidence intervals given that they contained the value 0 in all cases. With respect to conditional effects, findings showed that direct and indirect effects of in-group identification on collective efficacy were statistically significant in both of the tasks, that is, team sports and social exercises. In this way, the postulated effects of in-group identification on collective efficacy and also the indirect effects of share flow and emotional synchrony were significant because confidence intervals do not include the 0 value.

Table 2

Moderated mediation model for in-group identification on collective efficacy by task: direct, indirect, and conditional effects.

Mediator variable model: Shared Flow						
Variable	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	LL 95% CI	UL 95% CI
Constant	2.92	0.35	8.21	< .001	2.224	3.627
In-group identification	0.46	0.06	6.97	< .001	0.333	0.595
Task	0.47	0.42	1.12	.260	-0.354	1.300
Interaction_1	-0.09	0.07	-1.16	.243	-0.248	0.063
Mediator variable model: Emotional Synchrony						
Variable	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	LL 95% CI	UL 95% CI
Constant	0.40	0.50	0.80	.419	-0.583	1.398
In-group identification	0.80	0.09	8.50	< .001	0.623	0.993
Task	-0.32	0.59	-0.54	.587	-1.491	0.846
Interaction_1	0.07	0.11	0.68	.489	-0.143	0.296
Dependent variable model: Collective Efficacy						
Variable	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	LL 95% CI	UL 95% CI
Constant	1.32	0.82	1.59	.112	-0.310	2.948
Shared flow	0.34	0.14	2.44	.015	0.067	0.625
Emotional synchrony	0.39	0.10	3.89	< .001	0.192	0.587
In-group identification	0.38	0.16	2.45	.014	0.077	0.698
Task	-0.25	0.85	-0.29	.767	-1.945	1.436
Interaction_2	-0.08	0.16	-0.53	.591	-0.405	0.231
Conditional direct effects at the values of Task						
Variable	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	LL 95% CI	UL 95% CI
Task						
0 = Team sports	0.38	0.15	2.45	.014	0.077	0.698
1 = Social exercise	0.30	0.11	2.50	.012	0.064	0.537
Conditional indirect effects at the values of Task						
Variable	<i>B</i>	<i>SE</i>			LL 95% CI	UL 95% CI
<i>Shared flow</i>						
0 = Team sports	0.16	0.07			0.037	0.323
1 = Social exercise	0.12	0.05			0.025	0.255
<i>Emotional Synchrony</i>						
0 = Team sports	0.31	0.09			0.151	0.529
1 = Social exercise	0.34	0.09			0.159	0.541

Note. Task: 0 = Team sports vs. 1= Social exercise.

Interaction_1= Identity fusion x Task; Interaction_2= Identity fusion x Task.

LL = Lower limit; CI = Confidence interval; UL = Upper limit.

Table 3

Moderated mediation model for Identity Fusion on Collective Efficacy by task: direct, indirect, and conditional effects.

Mediator variable model: Shared Flow						
Variable	B	SE	t	p	LL 95% CI	UL 95% CI
Constant	3.75	0.29	12.61	< .001	3.171	4.344
Identity fusion	0.32	0.05	5.52	< .001	0.209	0.442
Task	0.21	0.35	0.58	.555	-0.491	0.912
Interaction_1	-0.04	0.07	-0.58	.558	-0.183	0.099
Mediator variable model: Emotional Synchrony						
Variable	B	SE	t	p	LL 95% CI	UL 95% CI
Constant	1.02	0.39	2.63	< .001	0.261	1.798
Identity fusion	0.74	0.77	9.65	< .001	0.594	0.899
Task	0.06	0.46	0.14	.885	-0.852	0.987
Interaction_1	0.05	0.09	0.05	.952	-0.179	0.191
Dependent variable model: Collective Efficacy						
Variable	B	SE	t	p	LL 95% CI	UL 95% CI
Constant	1.45	0.73	1.97	.049	0.012	2.910
Shared flow	0.49	0.13	3.65	< .001	0.230	0.768
Emotional synchrony	0.32	0.10	3.09	< .001	0.117	0.527
Identity fusion	0.27	0.13	2.09	.036	0.017	0.537
Task	-0.74	0.67	-1.09	.275	-2.082	0.596
Interaction_2	0.01	0.13	0.12	.899	-0.252	0.287
Conditional direct effects at the values of Task						
Variable	B	SE	t	p	LL 95% CI	UL 95% CI
Task						
0 = Team Sports	0.27	0.13	2.09	.036	0.017	0.537
1 = Social exercise	0.29	0.10	2.82	< .001	0.089	0.500
Conditional indirect effects at the values of Task						
Variable	B	SE	t	p	LL 95% CI	UL 95% CI
<i>Shared flow</i>						
0 = Team sports	0.16	0.06			0.064	0.307
1 = Social exercise	0.14	0.04			0.062	0.249
<i>Emotional Synchrony</i>						
0 = Team sports	0.24	0.08			0.080	0.426
1 = Social exercise	0.24	0.08			0.077	0.426

Note. Task: 0 = Team sports vs. 1 = Social exercise.

Interaction_1 = Identity fusion x Task; .Interaction_2 = Identity fusion x Task.

LL = Lower limit; CI = Confidence interval; UL = Upper limit.

The second moderated mediation model with identity fusion as predictor showed similar results, that is, interaction effects were not significant and direct and indirect effects were significant in both tasks (see Table 3). These results confirm that our hypotheses are applicable to different types of collective sports and physical activities reported by participants in this study and support the notion that fusion and identification with the group that share a collective physical activity is related to positive effects on participants, whether they participate in sports groups or engage in other physical activities.

DISCUSSION

First, and according to our first hypothesis, we could confirm that both in-group identification and identity fusion with the group showed a total effect on collective efficacy. This result is consistent with the data from other studies on the importance that feeling part of a group and identifying with the other members has on group's performance (Salanova et al., 2014; Swann et al., 2004) and particularly, in this case, on collective efficacy. Likewise, Fransen et al. (2014) observed in a very recent study that team identification showed a predictive effect on collective efficacy in a sample of athletes. In addition, fusion of identity could favor the construction of joint beliefs. In this sense, some research in other areas has shown that the fused persons respond to irrevocable ostracism from other group members by increasing their willingness to sacrifice themselves for the group (Gómez et al., 2011). According to the Social Cognitive Theory (Bandura, 1997, 2001), people share beliefs in their collective power to produce the desired results (collective efficacy beliefs). Our results confirm our consideration about the superiority of group identity, as compared to individual identity, to promote the strengthening of collective efficacy beliefs on the part of group members.

In line with our second hypothesis, we expected shared flow to mediate the relationship between in-group identification and identity fusion on collective

efficacy. The results confirm an indirect effect of in-group identification on collective efficacy through shared flow; however, this indirect relation was not found with identity fusion. Therefore, the hypothesis was confirmed in the case of in-group identification, but not for identity fusion in the group. Thus, it is interesting to find that shared flow, an emotion related to optimal, autotelic experiences and which involves pleasurable feelings is related to in-group identification (Rimé et al., 2009; von Scheve & Ismer, 2013). Unlike what happens with individual physical activities, in the collective ones, participants hold a reciprocal relationship between them, which we believe reinforces collective efficacy. In addition, it should be noted that for there to be an increase in these beliefs of efficacy, it is also vital that participants experience cognitive and affective psychological positive states (Amutio, Franco, Pérez-Fuentes, Gázquez, & Mercader, 2014), including shared flow. A recent multi-sample study conducted by Walker (2010) showed that social flow is more enjoyable than solitary flow, thereby supporting the claim that “doing it together is better than doing it alone”.

As discussed above, it should be noted that in the relation between identity fusion and collective efficacy, shared flow does not behave as a mediator. Perhaps, the main reason is that fusion of identity with the group does not entail the experience of positive affection, as it is the case with flow. Some studies showed that fusion with the group implies that someone is willing to sacrifice for the collectivity (Gómez et al., 2011; Swann et al., 2012); therefore, it is not related to the experience of joy, but to an intrinsic interest in the task. Something different happens with in-group identification. Identification exerts a predictive effect on shared flow, and additionally, shared flow is mediating the relationship between in-group identification and collective efficacy. Furthermore, a total effect between shared flow and collective efficacy is observed. The differential effects of these two components of social cohesion, in-group identification and identity fusion,

support the point of view that are distinct phenomena (Gómez et al., 2011; Swann et al., 2012).

There are still very few studies focused on shared flow. However, individual flow has been associated with a greater degree of concentration in the task and with an increase in athlete's self-efficacy (Nicholls et al., 2005; Salanova et al., 2014). Athletes who experience situations of flow during the competition tend to enjoy more and have more control over sports performance (Csikszentmihályi, 1990, Jackson & Csikszentmihályi, 2002). This fact can be associated with the total effects observed between shared flow and collective efficacy. Data provided by this study confirm some findings obtained so far, which demonstrate the importance of flow among team members for performance improvement in competition (Schiepe-Tiska & Engeser, 2011; Walker, 2010).

Regarding the mediating function of shared flow in the relationship between in-group identification and collective efficacy, the total mediation observed proves the importance of experiencing collective flow during sports and physical activities. Previous studies have demonstrated the influence that group identity has on the athletes' social perception (Ashmore et al., 2004; van Bavel and Cunningham, 2012). Specifically, it seems that in-group identification can be understood as a mode of favoring the self-empowerment of members with the purpose of achieving their collective goals and striving for the social development of the group (Drury & Reicher, 2005). Likewise, a recent study has concluded that shared flow entails empowerment effects, reinforcing collective efficacy (Páez et al., 2015).

In consonance with the results of this study, perceived collective efficacy through in-group identification would be totally mediated by the experience of flow during sports activity. Studies on individual flow in sports have proved that experiencing it while practicing a sport involves more concentration and control over performance (Jackson and Csikszentmihályi, 2002; Jackson and Kimiecik, 2008). Therefore, it may be considered that

experiencing shared flow during the physical-sport activity is essential for group members. Accordingly, those who share a collective identity may perceive themselves as more efficient as a group.

We have proposed that flow experiences promote collective efficacy. However, the cross-sectional nature of the current study limits this conclusion. Recently, a longitudinal and collective study has analyzed the group flow experiences by considering efficacy beliefs as both antecedents and consequences. Thus, flow experiences involving positive affects and moods facilitate positive evaluations and, thereby, predict the development of efficacy beliefs. Inversely, it is also plausible that shared beliefs in collective efficacy could influence perceptions of challenges and skills, and in turn lead people to experience flow in collective settings. This research findings confirmed the longitudinal relationship between collective efficacy beliefs and collective flow, suggesting that positive collective experiences (shared flow) are a consequence and also a source of feelings of efficacy (Salanova et al., 2014).

As for our third hypothesis, perceived emotional synchrony has shown an indirect effect on the relationship among in-group identification and identity fusion with collective efficacy. This study shows the crucial role of perceived emotional synchrony to explain the positive effects of participation in collective gatherings, in this case, collective sport-physical activities. These findings confirm the first approaches of Durkheim's collective effervescence (1912) and help to explain much better the role of collective emotions in the perceived efficacy of sports practice. Durkheim considered that collective activities implied that subjects shared the same mood and this evoked a mutual comforting sensation (Rimé, et al., 2010). In this sense, our results show that in-group identification and identity fusion are favoring the perceived emotional synchrony of the group members during the sports activity. Thus, in collective emotional situations (Durkheim's emotional communion), the individuals highly fused with the group will experience an increased sensation of collective synchrony resulting in a strong sense of

collective efficacy, and this effect is not explained by shared flow. Perceived emotional synchrony implies an emotional contagion between the group members and sharing emotions among them, as well as a perceived synchronic behavior. As several studies have shown, collective behaviors involving movement and emotional synchrony promote perceived similarity with others, emotional sharing, and unity (Páez et al., 2015; Rossano, 2012; von Scheve and Ismer, 2013).

According to the literature, in-group identification and identity fusion involve a higher feeling of cooperation between group members and being more comfortable with physical closeness (Novelli et al., 2010; Reicher and Haslam, 2006), which would be fully associated with perceived emotional synchrony during physical activity and sports. In-group identification and fusion of group members prior to the sports activity may favor an implicit corporal communication, that has been associated with psychosocial functions, such as promoting social cohesion, improving the feelings of connection, and the relationship and cooperation between the interacting individuals (Reddish et al., 2013). The indirect effects observed between in-group identification and identity fusion over collective efficacy would also explain the fact that perceived emotional synchrony between group members would be fully mediating this relationship.

CONCLUDING REMARKS

This is the first study to demonstrate the role of perceived emotional synchrony and shared flow in promoting collective efficacy in sports and physical activities. In sports psychology, collective efficacy is a very important construct aimed at enhancing performance in team sports. Within the social and positive psychology areas, collective activities represent opportunities to share positive experiences among team members. This research aims to contribute to increase understanding of this concept by observing how collective processes related to shared flow and perceived emotional synchrony

in sports and physical activities are variables that explain and also have a decisive influence on the perceived collective efficacy of groups.

The findings on this study show the predictive relationships of in-group identification and identity fusion with the group on perceived collective efficacy. However, this relation has been mediated by the experience of shared flow, in the case of in-group identification, and by perceived emotional synchrony (both in in-group identification and identity fusion with the group). This outcome suggests, therefore, that shared flow and emotional synchrony are collective processes occurring during collective sports and physical activities, and they substantially influence the perceived efficacy of the group. Particularly, perceived emotional synchrony during the physical-sport activity is a substantial process, enabling athletes to experience a higher collective efficacy, which would directly impact on their performance. Nevertheless, the consequences of collective efficacy on group performance are not analyzed in this study. This question needs to be explored in future studies.

This study emphasizes that sport and physical activities performed in company of others constitute an excellent framework for the study of collective emotional processes. In recent years, there is a growing interest in the study of shared flow (Salanova et al., 2014; Walker, 2010) and collective emotions (Collins, 2004; Páez et al., 2015). Therefore, the relevance and novelty of this study has been to demonstrate the importance of group identification in its different forms (in-group identification and fusion with the group), and the substantial role of perceived emotional synchrony and shared flow as mechanisms that can explain group effects during collective gatherings, including physical activities. These results provide substantial evidence that participation in collective physical activities promotes group identification, creates bonds between people, and bring participants to a stage of emotional synchrony and optimal experience. Our findings are in line with previous studies (Páez et al., 2015) which proved that participation in

collective gatherings reinforces collective identity, as well as having positive effects, in this case promoting collective efficacy.

Among the limitations of the present study we should note that data are cross-sectional and retrospective and therefore do not allow for causal claims about the associations between variables. In this sense alternative models will be plausible, for example, the experience of emotional synchrony or shared flow would impact collective efficacy by increasing group identification or identity fusion, or even reciprocal effects between shared flow and collective efficacy. A second limitation is related to the type of participants (students and predominantly women). Future studies will be able to use different types of samples (e.g., athletes) and more gender-balanced samples that could add more heterogeneity in sports and physical activities performed collectively.

Despite the limitations, practical applications of these results are important. To elaborate, collective management of interpersonal relations and closeness among group members have shown to have implications in the collective processes experienced by athletes and non-professional practitioners during sports and physical activities. Hence, when shared flow and emotional synchrony are experienced among group members perceived efficacy as a group increases and consequently their performance. By exploring the psychosocial factors that enhance, inhibit, or disrupt collective efficacy, practitioners of sports or other related physical activities may be able to achieve optimal experiences more frequently, which, in turn, should ultimately lead them to better outcomes. Interventions aimed at developing these psychosocial processes among group members would improve collective efficacy in sports and other physical activities. One of such interventions that can improve flow and other related positive affective states is mindfulness, a non-judgmental attentional training technique. Mindfulness involves paying attention to one's body and becoming aware of all different sensations and thoughts involved in one's actions at each moment (Aherne, Moran, & Lonsdale, 2011; Amutio, Martínez-Taboada, Hermosilla, & Delgado, 2014).

Other examples of interventions include cognitive restructuring and relaxation, just to cite a few. The aforementioned considerations are useful for promoting subjective well-being, as well as to enhance collective efficacy and, ultimately, performance during sports training.

In sum, the results of this study indicate that identification and fusion with the group are part of the collective experience in sports, promoting perceived efficacy of team members. These findings remark the utility of collective actions and social identities to explain the psychosocial processes related to collective efficacy in physical and sports activities.



4

Shared Flow and Positive Collective Gatherings

This chapter is published as: Zumeta, L., Basabe, N., Włodarczyk, A., Bobowik, M., & Páez, D. (2016). Shared flow and positive collective gatherings. *Anales de Psicología*, 32, 717-727.

Introduction

Over the last few years the interest in studying collective emotions and participation in collective emotional gatherings has significantly increased in the social sciences in general, and particularly in social psychology (Collins, 2004; von Scheve & Ismer, 2013). Some recent studies (Páez; Rimé, Basabe, Włodarczyk, & Zumeta, 2015; Rimé, Páez, Basabe, & Martínez, 2010; Whitehouse & Lanman, 2014) have shown that participation in collective emotional gatherings stimulates emotional sharing that in turn facilitates major positive effects at both individual and collective levels. At the individual level, these positive effects involve increased well-being and happiness; at the group level, reinforced collective efficacy and collective self-esteem; at the social level, facilitating of social cohesion and integration; and at the symbolic level, strengthening of positive and self-transcendence beliefs. Simultaneously, studies on the collective optimal experiences (Walker, 2010) have revealed that optimal experiences are particularly intense and enjoyable when they are performed with others. In these situations participants transcend their ego and get involved in a more complex action system that activates collective emotions (Csikszentmihályi & Csikszentmihályi, 1998). The following investigation integrates research on the collective optimal or flow experiences, and the positive effects of participation in collective emotional gatherings. This study aims to analyze shared flow resulting from the exposure to an intense social interaction experienced during ritualized gatherings, as well as the personal and collective outcomes of the flow itself.

Collective Gatherings, Collective Effervescence and Shared Flow

Flow is a positive emotional state that occurs when a person is fully immersed and absorbed in an activity. It involves an optimal psychological state in which individuals get completely abstracted in the execution of the task, reaching a level of optimum performance (Jackson & Csikszentmihályi, 2002). Flow is composed of nine dimensions divided into three interconnected stages: antecedents, experiences and effects (Jackson & Csikszentmihályi, 2002). The antecedent of

such an optimal experience is having a clear goal (1), a challenge in balance with the individual's abilities (2), and a direct feedback provided (3). The experiences that follow the experience of flow are the concentration on the task (4), the merging of action and awareness (5), and the consequent sense of control over the activity(6). Lastly, the effects are the loss of self-consciousness (7), the distortion of time (8) and the autotelic experience (9) (Schiepe-Tiska & Engeser, 2011). Briefly, individual flow is defined as a deeply rewarding and optimal experience characterized by an intense focus on a certain activity to the point of being totally absorbed by it and the exclusion of all other thoughts and emotions.

Importantly, flow is a multifaceted experience and according to existing evidence, distinct facets of flow are correlated, but at the same time, some facets could be dissociated. Existing research has confirmed the validity of a nine-dimensional model of individual flow (Delle Fave & Bassi, 2009; García Calvo, Jiménez, Santos-Rosa, Reina, & Cervelló, 2008; Jackson & Eklund, 2002). Importantly, flow is a multifaceted experience, and according to existing evidence distinct facets of flow are correlated. In this regard, the current research aims to determine flow components and its relationships (Engeser & Schiepe-Tiska, 2012).

The nine-factor model with covariances between factors reflects flow as a multifaceted construct and alternatively. Both models reported good statistical fit indices, but the nine-factor model has demonstrated to have a better fit compared to the single-factor one.

In the same vein, several studies have supported the construct validity of the nine-dimensional model and also the positive effects of this multi-facet construct on high performance and positive affect during the activity (Della Fave, Massimini, & Bassi, 2013; García Calvo et al., 2008). Nevertheless, experiencing flow was not always confirmed to be associated with higher performance. For example, in the case of participation in a marathon race, flow was associated with motivation to run but not with the performance (Schüler & Brunner, 2009).

On the other hand, flow experiences imply that individuals enjoy doing a specific activity which in turn is associated with a feeling of joy / inducing the feeling of happiness. However, flow and happiness are not experienced at the same time. Happiness could be a consequence of frequent and intense flow experiences, but - as Landhäußer and Keller (2012) argued - flow and positive affect are conceptually distinct states.

Furthermore, there is some controversy in relation to the relative contribution of each of the nine facets of flow. For example, the component of distortion of temporal experience of time referred to the feeling of experiencing time passing faster than usual and this was recently added by Nakamura and Csíkszentmihályi (2005). This facet is not experienced in all flow situations and similarly, there are some scholars who do not include the autotelic nature as a component of flow (Engeser, & Schiepe-Tiska, 2012).

Collective Gatherings, Communitas, Collective Effervescence, and Shared Flow

The concept of flow has usually been studied from the individual point of view (Jackson & Csíkszentmihályi, 2002); however, existing research also highlights the importance of experiencing shared flow. For instance, different studies on the role of flow in collective sports performance were carried out in the 90's (Jackson & Marsh, 1996). From these first investigations, flow was considered to be the key construct to understand the positive experiences in collective sports, due to the experience of flow itself facilitates entering into a state of total concentration during the performance (Jackson & Csíkszentmihályi, 2002). In this regard, research on various sports showed that athletes who experienced flow while practicing team sports tended to enjoy it more, derive more satisfaction from it, and display more concentration during and control over their performance (Csíkszentmihályi, 1990; Jackson & Csíkszentmihályi, 2002; Moradi, Nima, Rapp Ricciardi, Archer, & Garcia, 2014).

Flow at the Collective Level: Shared Flow

Initially, Csikszentmihályi focused his research on flow with individuals who carried out their activities in an individual way. Later on, as Csikszentmihályi himself affirms (1990), the interest in the optimal experience expanded to flow in social contexts. The author indeed viewed collective gatherings and collective rituals as “affordances that a society offers to its members in order to allow them to meet optimal experiences under socially desirable forms” (p. 432). In the presented definition the use of optimal experience in social contexts relates to Turner’s *communitas* (1974), which is defined as a free and rewarding emotional closeness compared to the limitations of social roles. The sense of community and participation builds social solidarity and is embedded in collective situations of flow (Sato, 1998). Thus, shared flow is experienced for example, while dancing, in musical performances and friend’s gatherings (i.e. all activities that are developed in groups), making it possible for flow to produce *communitas* and motivate sense of community and in-group proximity behavior (McGinnis, Gentry, & Gao, 2008).

On the other hand, Csikszentmihályi (1990) stated that the experience of flow is influenced through sociocultural situations such as the social rituals that encourage it, and thus contributed to the survival of societies. His approach coincides with the functional significance that Durkheim (1912/2008) attributed to collective gatherings and rituals. In the early 20th century, Durkheim (1912) stressed that social rituals, festivals, and worship celebrations, periodically gathering individuals together, fulfill the function of recreating a social group and reviving shared beliefs. He believed that collective activities implied a collective effervescence that favors an increase of the generated emotional reaction among the participants and therefore, they experience emotions in a joint form. In this sense, Durkheim's concept of collective effervescence and the notion of flow are convergent, as Csikszentmihályi (1990) posits. Participants in collective gatherings and rituals that could afford flow usually display shared and focused attention, coordinated collective behaviors (e.g., shared gestures, shared movements,

moving and marching together), thus enacting behavioral synchrony. These behaviors are accompanied by coordinated expressive manifestations (e.g., singing together, yelling, saying particular words or sentences, playing music, dancing, etc.) in such a way that every participant's mind, voice and body becomes attuned to the shared emotional state in the group. These preceding elements concur in stimulating participants' emotional arousal making them all experience and enact similar emotional states. Due to the ease that emotions are mirrored with, shared and spread among individuals who are co-present, a situation of emotional synchrony develops, thus intensifying emotions and perceptions of similarity and unity (Collins, 2004, Páez et al., 2015; Rossano, 2012; von Scheve & Ismer, 2013). In other words, what is essential is that individuals are gathered together, common feelings are felt and they are expressed in common acts. Group members need to be in communion, to be united in the same mind and in the same action (Páez et al., 2015).

Shared Flow and Positive Affects and Well-being

A cross-cultural study (Delle Fave, et al., 2013) suggests that flow is a universally shared experience. Specifically, the optimal experiences are common, 85% of individuals reported experiencing flow in one or more activities of daily life, and 54% chose structured sports activities and physical activities (52%) or hobbies and games (47%). What is more, optimal experiences promote eudaimonic well-being because individuals select and cultivate different activities and relationships that influence their individual development and improve their quality of life (Delle Fave & Bassi, 2009).

Some empirical evidence supports these ideas. Regarding the importance of attention and behavior synchrony, interviews with athletes revealed that in team sports, unison movements and shared focus of attention are critical to the experience of flow (Schiepe-Tiska & Engeser, 2011). As for the emotional intensity, other studies show that social flow, in interaction with others, provides greater positive affect and enjoyment than solitary flow does, presumably due to

the fact that the emotions produced by interactive flow are amplified by social sharing and acts of others as a source of flow (Mesurado, 2009; Walker, 2010). Confirming the role of interaction in increasing flow and emotions, two studies found that these outcomes were higher in interactive social situations (such as religious Catholic rituals and group activities) than in coactive rituals, such as Zen meditation practices (Rufi, Włodarczyk, Páez, & Javaloy, 2014). Finally, Páez et al., Study 4 (2015) revealed that not only positive emotions and flow, but also fusion of identity with the group, were more intense during collective than individual activities.

Shared Flow and Collective Efficacy

Collective flow has been described as a collective state that occurs when a group is performing at the peak of its abilities (Sawyer, 2003). Shared flow implies, in parallel with individual flow, a clear collective goal involving a challenge to the group. Also, this challenge must be in balance with the aggregated individuals' abilities and particularly with the collective efficacy, and it should provide direct feedback to the team behavior. The consequences that follow are the concentration on the group task and performance, the merging of action and awareness in the collective behavior, and the consequent sense of group control over the team activity

Thus, shared flow involves optimal collective activities, where all the members of the group experience the same sensation of being absorbed by the activity, while the synchrony of movements and shared emotions increase the perceived collective efficacy. In the sports literature, synchronized movements and shared focus on attentiveness among peers were essential elements to experience flow in the competition (Schiepe-Tiska & Engeser, 2011). At the same time experimental results have found greater group cooperation when synchrony and shared intentionality were combined (Reddish, Fischer, & Bulbulia, 2013). Further, different sport studies showed that while experiencing flow people tended to report higher gains in terms of enjoyment, satisfaction and concentration (Csíkszentmihályi, 1990; Jackson and Csíkszentmihályi, 2002; Moradi, Nima,

Rapp, Archer, & Garcia, 2014), showing a very high impact on success (Nicholls, Polman, & Holt, 2005), and affecting not only perceived team efficacy but also team performance.

On the other hand, there is evidence showing that flow components (in the case of work teams) were absorption or a state of total concentration whereby employees are totally immersed in their work, and with positive feelings such as enjoyment (Rodriguez-Sanchez, Cifre, Salanova, & Åborg, 2008). The latter is the outcome of cognitive and affective evaluations of the flow experience. Empirically, one study at the collective level found that experiencing shared flow was not only due to the combination of high challenges and high collective skills, but also a belief in team skills or collective efficacy as a means to overcome the challenge in the activity at hand in the future. Moreover, collective efficacy beliefs predict collective flow over time, being both of them reciprocally related (Salanova, Rodríguez-Sánchez, Schaufeli, & Cifre, 2014).

Shared Flow and Identity Fusion

In line with Durkheim's idea that collective gatherings help individuals to transcend egocentrism, Csikszentmihályi (1990) states that loss of self-consciousness allows individuals to momentarily give up their normal identities and act in different roles. Similarly, the experience of collective flow involves a loss of consciousness of the "self", a perception of fusion with other participants of the activity, as well as emotional synchrony with the group of participants and the audience (Walker, 2010). Consequently, collective optimal experiences, collective effervescence or emotional communion and behavior, and emotional synchronization overlap. During optimal experiences, particularly collective ones, participants transcend their ego, get involved in a more complex action system, and the individual feels one with the group (Csikszentmihályi & Csikszentmihályi, 1998).

Shared Flow and Self-Transcendence

In a similar vein, transcendence is an experience that connects us to larger groups and enhances openness to the world and others (Włodarczyk, 2015). Self-transcendence effects of participation in collective gatherings were described in several studies in terms of emotions and beliefs. Draper (2014) for instance, reported that participation in collective religious rituals was accompanied by transcendent emotions such as awe, inspiration, and also to see oneself as part of something greater. In addition, our previous studies have shown that self-transcendence beliefs were reinforced after participation in religious and secular rituals (Páez et al., 2015; Włodarczyk, 2015). It must be stated though, the previous reviewed studies used individual measures of flow or measured only some dimensions of collective flow (absorption, challenge and group skills) and did not have criterion measures for all positive outcomes assumed to be related to flow.

Overview, Aims, and Hypotheses of the Study

This study focuses on an important folk tradition that has continued since the nineteenth century in the city of San Sebastian in the Basque Country (Spain). Annually, during the *Tamborrada* (a collective drum march), different processions accompanied by large groups of “drummers” emerge on the streets of the town for a 24 hour-long celebration. The ritual involves several thousand local people wearing Napoleonic-style military uniforms who have been training all year for the parade. The goal of this study was to test the structural validity of a shared flow scale in the context of this social activity, measuring the nine dimensions of flow, by means of using individuals as a unit of analysis but with items that refer to group activity. Firstly, we postulate a second order factor of shared flow with the nine first order factors or flow facts (Jackson & Eklund, 2002, 2004, in Moneta, 2012) (H1). Secondly, we expect that shared flow during a collective gathering would predict an increase in subjective well-being, collective efficacy, fusion of identity with the group, social integration, and self-transcendence social

beliefs after participation (controlling for pre-test scores of these criterion variables as baseline) in a quasi longitudinal study. Also, we postulate that shared flow will mediate the effect of participation in the folk festival on the increase in the previously mentioned individual and collective outcomes (H2).

Method

Participants

A total of 550 volunteer participants (49.4% female) aged between 18 and 90 ($M = 42.75$ years, $SD = 13.98$), most of them (89.2%) residents of San Sebastian and the rest of people living around, volunteered to complete the study forms. The sample was composed by several social groups, such as 57% married, 53% who had children, 73% employed and 11% unemployed.

Procedure

The town hall officials and coordinators of the folkloric companies were contacted in order to recruit volunteers who would participate in the *Tamborrada* held on January 20th, 2013, through a longitudinal design. In order to gather the information, encrypted personal e-mails were used at three different measurement times (four days before the celebration, the day of the celebration and four days after).

Measures

Level of Involvement. Participants answered five questions regarding their involvement in the activity (e.g., “How intense was your participation in the *Tamborrada*?”) using a response scale ranging from 1 (*not at all*) to 7 (*very much*). Cronbach’s α was .91.

Shared Flow (SF). The scale measuring shared flow was originally derived from the Spanish version of Jackson and Marsh’s Dispositional Flow Scale (1996) and its adaptation by Garcia Calvo, et al. (2008). This scale was originally developed

by Zumeta, Włodarczyk, Basabe, Telletxea, Alves, & Puente (2013) and was applied by Páez et al. (2015) to explore the optimal shared experiences. It comprises 27 items distributed across nine dimensions: (1) balance between challenge and skill; (2) clear proximal goals; (3) unambiguous and direct feedback; (4) action-awareness merging; (5) focused concentration on the current activity; (6) sense of control over ones actions; (7) loss of self-consciousness; (8) loss of time awareness or time acceleration; (9) autotelic experience. The rank of response was from 1 (*not at all*) to 7 (*very much*). Cronbach's α for total score was .95.

Well-being. The Pemberton Happiness Index (PHI, Vázquez & Hervás, 2012) contained 10 items rated from 11 points, 0 (*strongly disagree*) to 10 (*strongly agree*) measuring general, eudaimonic, hedonic, and social well-being (e.g., “I have done something I really enjoyed”), yielding a single well-being index. Cronbach's alpha coefficients were excellent, with α .93 for pre-Tamborrada and α .94 for post-Tamborrada measurements.

Collective Efficacy. A short, 4-item version was adapted from the CEQS-Collective Efficacy Questionnaire for Sports (Martínez, Guillén, & Feltz, 2011), assessing respondents' perceived efficacy of the group they belong to and performed a sport-physical activity with (e.g., “Showed more abilities than other groups”; “Effectively prepared for the activities”; “Ability to overcome distractions”; and “Performing the activity better than other groups”). The items were placed on an 11-point scale ranging from 0 (*not at all*) to 10 (*very much*). A previous study conducted by Páez et al. (2015) demonstrated an adequate factorial structure of this measure. Reliability coefficients were .91 at the pre-event and .92 at the post-event evaluation.

Identity Fusion. Fusion with the Tamborrada group was measured using the 7-item verbal fusion scale (Gómez, Brooks, Buhrmester, Vázquez, Jetten, & Swann, 2011). Example items are “I am one with my group” and “I am strong because of my group”. Respondents indicated the degree to which each statement reflected their relationship with their Tamborrada group on scales ranging from 0 (*strongly*

disagree) to 6 (strongly agree). Cronbach's alpha coefficients were very satisfactory, $\alpha = .93$ for pre-Tamborrada and $\alpha = .92$ for post-Tamborrada measurements.

Social Integration. The 10-item Feeling of Relatedness Scale developed by Richer and Vallerand (1998) (ESAS) assessed participants' perception of social integration (e.g. "In my relationships with my work colleagues, I feel supported"). The rank of response varied from 0 (completely disagree) to 10 (completely agree). The scale yielded Cronbach's alphas of .96 and .98 in measurements before and after the *Tamborrada*, respectively.

Self-transcendence Beliefs. A shorter version of the Cloeninger's scale (Vaillant, 2009, p. 235) was applied. The scale was composed of five items such as "I have had moments of great joy in having strong feelings of unity" (Włodarczyk, 2015). Respondents indicated their agreement or disagreement with each of the 4 items on a 6-point scale, with endpoints 0 (*strongly disagree*) and 6 (*strongly agree*). Reliability coefficients Cronbach's α were .87 at the pre-Tamborrada and $\alpha = .91$ at the post-Tamborrada evaluation.

Statistical analysis

The shared flow scale was analyzed and descriptive statistics were reported. First, Confirmatory Factorial Analysis (CFA) was used to contrast structure of shared flow using maximum likelihood estimation, using the statistical program Mplus 6.11 (Muthén & Muthén, 2010). To evaluate the model fit, in addition to the chi-squared test, the following indexes were used to check the fit of the models: the CFI (*Comparative Fit Index*) and the TLI (*Tucker-Lewis Index*), for which values above .90 are considered acceptable, as well as the SRMR (*Standardized Root Mean Square Residual*), for which values close to .08 indicate a relatively good model fit (Bentler, 1990). Particular attention was paid to the CFI (Schermelleh-Engel, Moosbrugger, & Müller, 2003) and the *Akaike information criterion* (AIC). When comparing alternative models the one with the lowest AIC would be the preferred.

Second, we conducted mediation analyses using structural equation modeling (SEM) with ML estimation, also using the program Mplus 6.11. Considering the lack of multivariate normality, we applied the bootstrap method. It is a non-parametric approach to parameter estimation, and hence free from assumptions about the normality of the variables' distribution or the sampling distribution of the statistics (see Efron & Tibshirani, 1993). Standard errors and confidence intervals based on a bootstrap sampling distribution are calculated for each of the parameters or statistics. If the values of the estimated effect within the confidence interval include zero, this indicates a non-significant effect. In the presentation of the results, the standardized solution is shown. All the coefficients represented by continuous arrows in the graphs are statistically significant, while the dashed lines indicate effects that are not statistically significant (i.e., $p < .05$). In order to test whether involvement in the activity explains the enhancement of different positive outcomes, and whether this effect is mediated by flow, we elaborated a series of structural equation models. To test the mediation hypotheses, we computed indirect effects (standardized estimates are presented) and tested their significance based on bootstrapped (unstandardized) confidence intervals.

Results

Descriptive Analyses

Table 1 shows the descriptive statistics of the 27 items of the shared flow scale, including the means and standard deviation for each item. All mean scores were higher than 4.00 (on a scale from 1 to 7), which shows that the participants experienced relatively high levels of shared flow during the activity. Items with higher means were those corresponding to the dimensions of balance between challenge and skill (SF9), clear goals (SF12) and autotelic experience (SF27). Conversely, items with lower mean scores corresponded to the dimensions of action-awareness merging (SF11, SF20) and temporary distortion (SF26).

Table 1

Shared Flow Scale (SF): items, means and standard deviations

Nº	Items	M	SD
Balance - challenge and skill			
SF1	<i>Sabíamos que nuestras capacidades nos permitían hacer frente al desafío que se nos planteaba.</i> [We knew that our skills would allow us to meet the challenge we were faced with.]	5.74	1.48
SF10	<i>Nuestras habilidades estaban al mismo nivel de lo que nos exige la situación.</i> [Our abilities matched the high challenge of the situation.]	5.82	1.19
SF19	<i>Hemos sentido que éramos lo suficientemente buenos para hacer frente al reto o dificultad de la situación.</i> [We felt we were competent enough to meet the high demands of the situation.]	5.78	1.25
Clear goals			
SF3	<i>Nuestros objetivos estaban claramente definidos.</i> [Our goals were clearly defined.]	5.83	1.26
SF12	<i>Estábamos seguros de lo que queríamos hacer.</i> [We knew clearly what we wanted to do.]	6.02	1.19
SF21	<i>Sabíamos lo que queríamos conseguir.</i> [We knew what we wanted to achieve.]	5.83	1.23
Feedback			
SF4	<i>Hemos tenido realmente claro que lo estábamos haciendo bien.</i> [It was really clear to us that we were doing well.]	5.79	1.20
SF13	<i>Sabíamos lo bien que lo estábamos haciendo.</i> [We were aware of how well we were performing.]	5.78	1.13
SF22	<i>Estábamos seguros de que, en ese momento, lo estábamos haciendo muy bien.</i> [We were sure that in that moment we were doing really good.]	5.78	1.16
Action-awareness			
SF11	<i>Nos parecía que todo estaba sucediendo automáticamente.</i> [We felt that things were happening automatically.]	4.17	1.81
SF20	<i>Ejecutábamos automáticamente.</i> [We performed automatically.]	4.08	1.78
SF 2	<i>Hacíamos las cosas espontánea y automáticamente.</i> [We were doing things spontaneously and automatically.]	4.63	1.67
Concentration			
SF5	<i>Nuestra concentración estaba dirigida a lo que estábamos haciendo.</i> [Our concentration was focused entirely on what we were doing.]	5.66	1.29
SF14	<i>Estábamos totalmente centrados en lo que estábamos haciendo.</i> [We were completely focused on the task at hand.]	5.60	1.27
SF23	<i>Nos hemos sentido totalmente absorbidos por lo que hacíamos.</i> [We felt totally absorbed by what we were doing.]	5.49	1.47
Sense of control			
SF6	<i>Hemos compartido un sentimiento de control total.</i> [We shared a feeling of total control.]	5.34	1.37
SF15	<i>Hemos sentido que podíamos controlar lo que estábamos haciendo.</i> [We felt that we could control what we were doing.]	5.74	1.25
SF24	<i>Hemos sentido un control total de nuestros cuerpos.</i> [We felt in total control of our bodies.]	5.43	1.39

Nº	Items	M	SD
Loss of self			
SF7	<i>No nos importaba lo que los demás pudieran pensar de nosotros.</i> [We were not concerned with what others may have been thinking of us.]	4.66	1.97
SF16	<i>No nos preocupaba lo que otros pudieran estar pensando de nosotros.</i> [We were not worried about what others may have been thinking of us.]	4.44	2.04
SF25	<i>No estábamos preocupados por la imagen que dábamos a los demás.</i> [We were not worried about the image we were presenting to others.]	4.27	1.98
Distortion of time			
SF8	<i>Nos parecía que el tiempo pasaba más rápido o más lento.</i> [We felt that time was altered either speeded up or slowed down.]	5.40	1.39
SF17	<i>El paso del tiempo nos ha parecido diferente a lo normal.</i> [We felt that the way time passed was different from normal.]	5.19	1.53
SF26	<i>Hemos sentido como si el tiempo se parase.</i> [We felt like time stopped while we were performing.]	4.28	1.91
Autotelic experience			
SF9	<i>Nos ha gustado lo que estábamos haciendo.</i> [We really enjoyed what we were doing.]	6.40	0.94
SF18	<i>Todos hemos encontrado la experiencia que hemos tenido juntos muy valiosa y reconfortante.</i> [We all found the shared experience extremely valuable and rewarding.]	5.77	1.19
SF27	<i>La experiencia grupal nos ha dejado una buena impresión, un buen sabor de boca.</i> [The group experience left us with a good impression, a good taste].	6.02	1.18

Note. $N = 550$

Shared Flow Scale: Confirmatory Factor Analysis

Based on the theoretical and empirical work with individual flow scales, four alternative models were specified: (1) a one-factor baseline model; (2) a three- first order correlated factor model separating items, where conditions for flow, the experience of flow and the consequences resulting from the experience were measured; and (3) the higher order model composed of one higher order and nine first order-factors, where each first-order factor was specified to load on a single second-order factor representing general concept of shared flow. We compared each model in order to determine which one provided the most parsimonious fit to the data.

Table 2 presents the fit indices for the specified factor models. Chi-square difference tests and global fit indices indicated that the higher order nine-factor

model provided a better fit to the data than the single (Model 1) and the three-factor (Model 3) model. The single factor model (Model 1) and the three-first order correlated factor model (Model 3), provided very poor fit to the data and the Δ CFI value was significant, in consequence, these models were rejected.

All global fit indices for the higher order nine-factor model (Model 3) were indicative of reasonably good fitting models. Nevertheless, the nine-first order correlated factor model presented extremely large interfactor correlations between the factors representing dimensions of: balance - challenge and skill, clear goals, feedback, concentration, sense of control, autotelic experience (ranging from .83 to .92).

Moreover, examination of the AIC values indicated that the higher order nine-factor model (Model 3) provided a more parsimonious fit. As a result, the higher order nine-factor model was selected as the preferred model for the Shared Flow Scale in this sample (H1).

Table 2

Fit Statistics for Alternative Factor Models of the Shared Flow scale.

	χ^2	Df	TLI	CFI	SRMR	AIC
Model 1	2634.194 *	324	.716	.738	.093	56182.551
Model 2	2438.079*	321	.737	.760	.091	55992.436
Model 3	753.127*	312	.944	.950	.040	54325.484

Note: N = 619. Model 1 = One factor (1 first order factor model); Model 2 = Three factors (3 first order correlated factor model); Model 3 = Nine factors and one second order factor (9 first order and 1 higher order factor model); TLI = Tucker-Lewis Index; CFI = Comparative Fit Index; SRMR = Standardized Root Mean Square Residual; AIC = Akaike's Information Criterion; * $p < .01$.

The standardized loadings for the higher order nine-factor model were high and statistically significant for all first-order factors, $B_s = .67 - .90$, $p_s < .001$. The factorial scores of second order factor on the nine latent factors or facets showed

that the highest scores were obtained for the dimensions of clear goal, balance between challenge and skill, direct feedback, high concentration, strong sense of control, and autotelic experience. Nevertheless, distortion of time showed a moderate factor score, and merging of action and loss of self-consciousness showed low scores.

Mediational Analysis: the Role of Shared Flow

Correlation Analysis

Table 3 shows the statistical descriptions, average, and standard deviation for each of the variables, as well as the bivariate correlations among them. Missing values for each variable reached values below 5%.

Analysis of central tendency show that some variables have average values above the midpoint scale, namely, 5.50 of social integration, collective efficacy and well being, and 3.50 in level of involvement, shared flow, transcendence and social beliefs. There were reported high levels for the variables level of involvement, shared flow and collective efficacy, but it was not the case of the social integration and well-being.

Table 3

Descriptive statistics and Correlations of the variables

Variable	M	SD	1	2	3	4	5	6
1. Level of involvement	6.22	0.85						
2. Shared flow	4.84	0.78	.58**					
3. Well-being	4.46	1.60	.29**	.35**				
4. Collective efficacy	7.35	1.78	.46**	.55**	.42**			
5. Identity fusion	4.68	1.25	.43**	.46**	.33**	.56**		
6. Social integration	5.48	1.01	.38**	.39**	.50**	.37**	.47**	
7. Transcendence beliefs	5.09	1.16	.42**	.48**	.51**	.47**	.59**	.71**

Note. N=550; Means, standard deviations and correlations were calculated for computed variables. All $p < .001$

As can be seen, all variables correlate significantly and positively. The size of the correlation coefficients indicates the presence of medium positive associations between the studied variables and the rank of correlations fluctuates from the lowest correlation between level of involvement with well being ($r = .29, p < .001$), to the highest found between social integration and transcendence beliefs ($r = .71, p < .001$).

Positive Effects of participation in Collective Gatherings: Folk Festival

Once the shared flow structure was determined, we examined its predictive validity and the effect of level of involvement in the activity. Accordingly, we estimated five different empirical SEM models for studying the relationship between level of involvement with well being, collective efficacy, fusion of identity with the *Tamborrada* team, social integration, and self-transcendence beliefs, by analyzing the mediator effect of the shared flow by controlling the pre-test scores.

The first model tested (Figure 1) tested indirect effect of the experience of shared flow in the relationship between the level of involvement and personal well-being. The model provided a good fit [$\chi^2(551, 1252) = 3343.960, p < .001, CFI = .917, RMSEA = .055$]. The relationship between level of involvement in *Tamborrada* and the increase of well-being was mediated by the shared flow during the event ($B = .14, SE = .02, Est./S.E. = 5.98, p < .001, 99\% CI [0.082, 0.205]$) (H2).

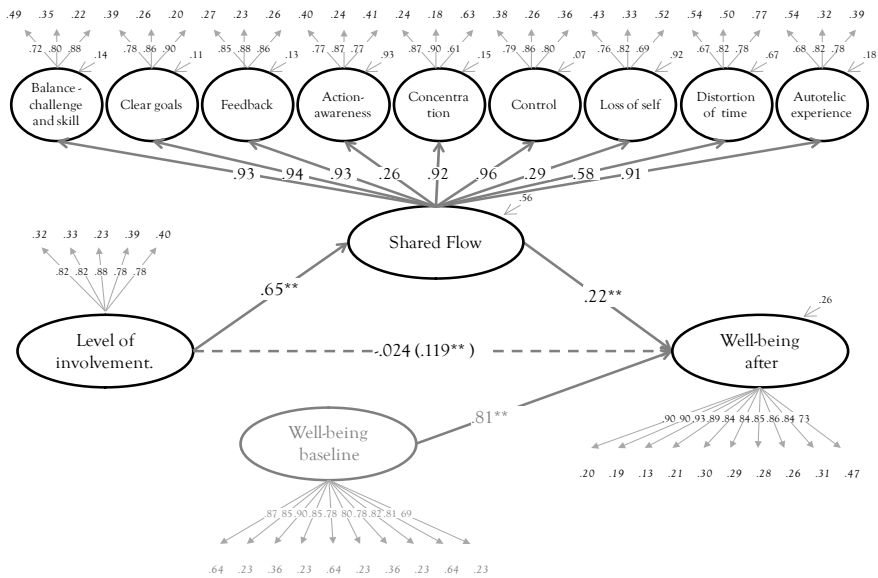


Figure 1. Results of SEM analysis: relationship between level of involvement and well-being mediated by shared flow controlling for pre-test scores.

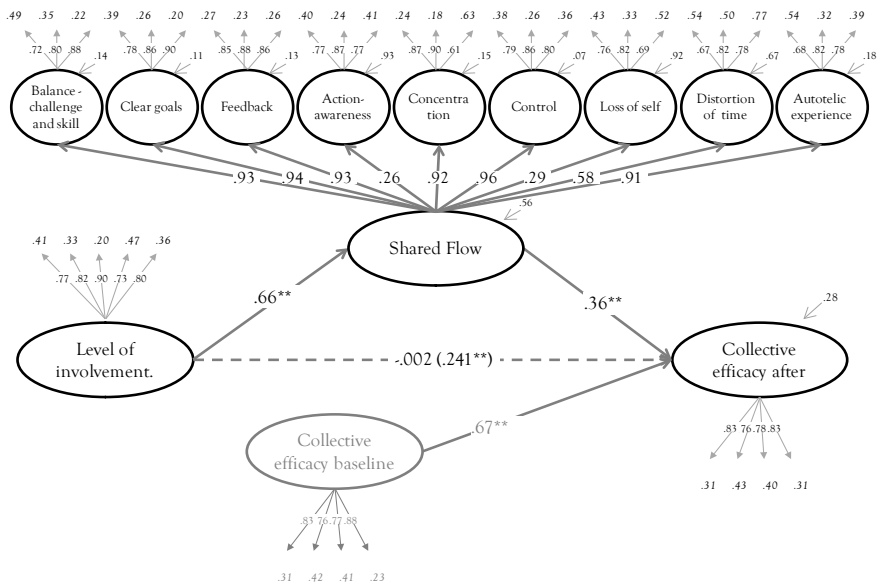


Figure 2. Results of SEM analysis: relationship between level of involvement and collective efficacy mediated by shared flow for pre-test scores.

The second model (Figure 2) tested whether shared flow mediated the effect of the involvement on collective efficacy. The model fit was satisfactory [$\chi^2(551, 719) = 2083.063, p < .001, CFI = .917, RMSEA = .059$], and confirmed that the level of involvement predicted the perception of collective efficacy through shared flow ($B = .24, SE = .03, Est./S.E. = 6.95, p < .001, 99\% CI [0.340, 0.753]$).

We have also tested a model for identity fusion (Figure 3). Examination of this model showed adequate fit to the data [$\chi^2(551, 968) = 2729.437, p < .001, CFI = .913, RMSEA = .057$]. The results indicate that there is a direct significant and positive effect between the studied variables, and that the relationship between the level of involvement and the increase in identity fusion was mediated by the shared flow experience ($B = .13, SE = .03, Est./S.E. = 4.57, p < .001, 99\% CI [0.057, 0.205]$).

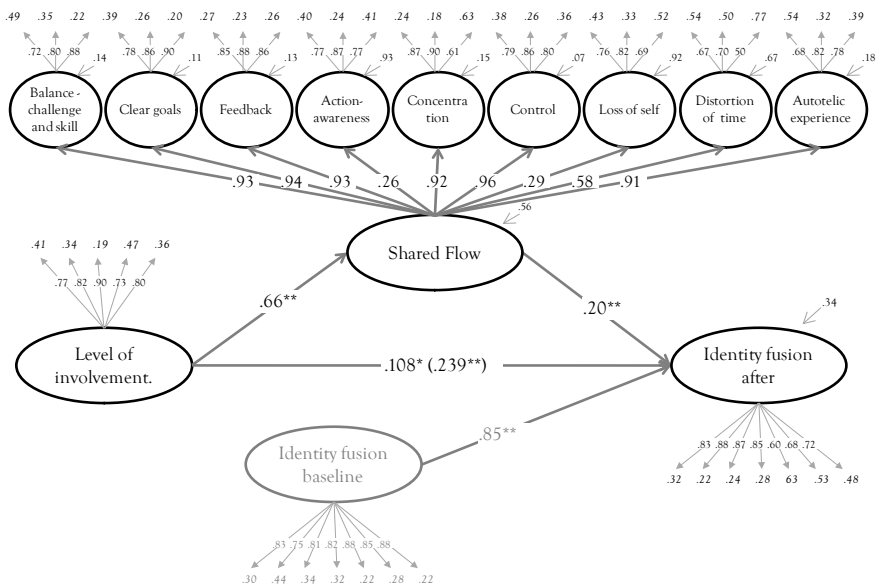


Figure 3. Results of SEM analysis: relationship between level of involvement and identity fusion mediated by shared flow for pre-test scores.

The fourth model, tested the effects of the level of involvement on social integration through shared flow also showed satisfactory fit to the data [$\chi^2(551, 1256) = 3455.579, p < .001, CFI = .914, RMSEA = .056$]. Again, the relationship between the level of involvement and the increase of social integration was mediated by the shared flow experience ($B = .13, SE = .03, Est./S.E. = 4.18, p < .001, 99\% CI [0.064, 0.280]$).

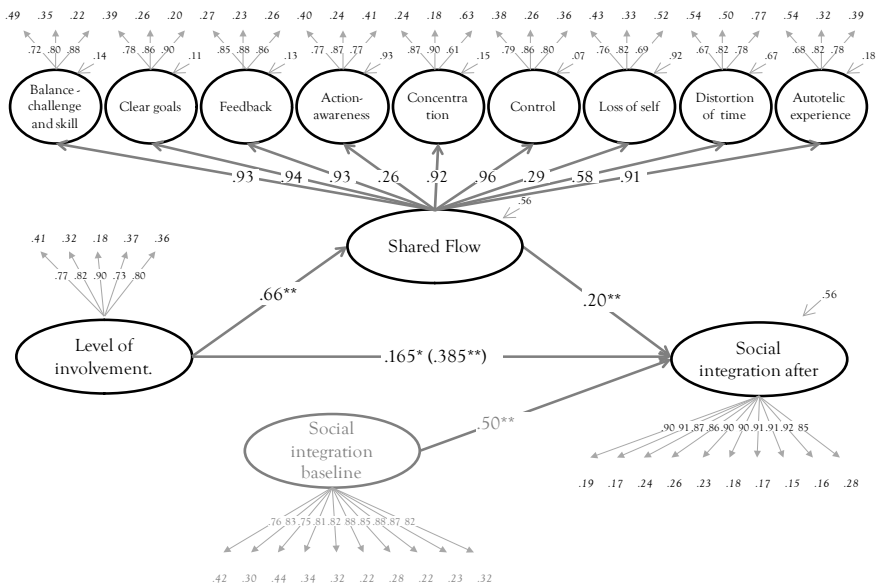


Figure 4. Results of SEM analysis: relationship between level of involvement and social integration mediated by shared flow for pre-test scores.

Finally, we analyzed the relationship between the level of involvement and the increase of transcendence beliefs, and the role of the shared flow (Figure 5). The model provided a good fit [$\chi^2 (551, 1256) = 3455.579, p < .001, CFI = .914, TLI = .910, SRMR = .048, ACI = 70547.943$]. The relationship between the level of involvement in *Tamborrada* and the increase of transcendence beliefs was observed to be partially mediated by the shared flow ($B = .21, SE = .03, Est./S.E. = 6.31, p < .001, 99\% CI [0.125, 0.297]$).

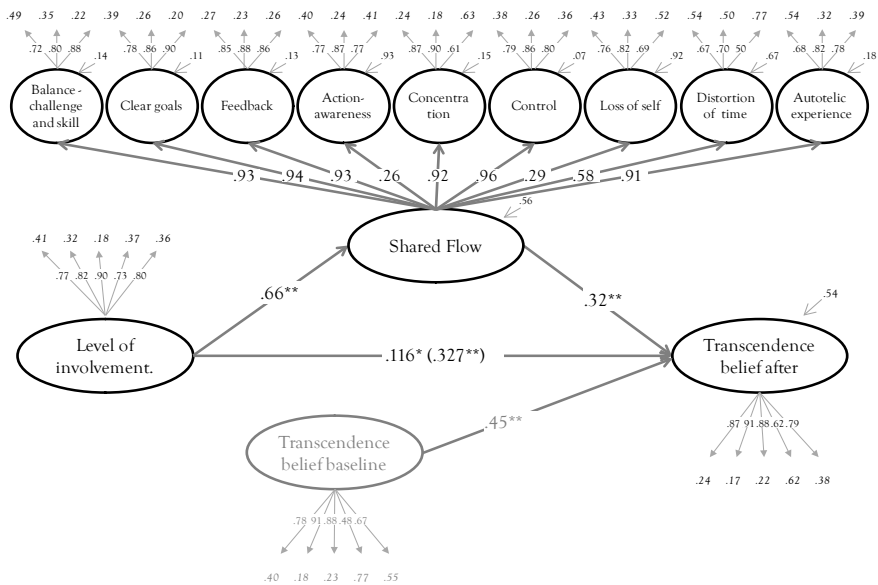


Figure 5. Results of SEM analysis: relationship between level of involvement and transcendence beliefs mediated by shared flow for pre-test scores.

In sum, longitudinal results confirmed that there were direct significant and positive effects of shared flow on all dependent variables (DVs). Also, the relationship between the level of involvement and well-being and collective efficacy was completely mediated by the shared flow, and partially mediated by identity fusion, social integration, and self-transcendence beliefs.

Discussion

Although flow experiences have usually been studied from an individual point of view (Jackson & Csikszentmihályi, 2002), this research highlights the importance of analyzing flow as a collective process. As suggested by Csikszentmihályi (1990), collective gatherings or rituals promote optimal experiences under socially desirable forms. A number of recent studies have proposed that collective optimal experiences favor social cohesion and well-being (Páez et al., 2015; Rimé, et al., 2010; Tewari, Khan, Hopkins, Srinivasan, & Reicher, 2012), and identity fusion

(Whitehouse & Lanman, 2014). Still, scarce research has systematically and empirically examined the experience of flow shared by a group in collective situations.

This study has analyzed shared flow resulting from the exposure to an intense social interaction experienced during ritualized collective emotional gatherings. In this regard, Durkheim's concept of collective effervescence and the notion of flow are convergent (Csikszentmihályi, 1990). In this way, participants of collective gatherings shared and focused attention, coordinated collective behaviors (e.g., moving and marching together), expressive manifestations (e.g., singing together, playing music, dancing, etc.) and therefore, enacting behavioral synchrony and a shared emotional state in the group which transcends their ego and intensifies perceptions of similarity and unity (Collins, 2004, Páez et al., 2015; Rossano, 2012; von Scheve & Ismer, 2013). Studies focused on optimal experiences have revealed that activities are particularly intense and enjoyable when they are performed with others (Walker, 2010), presumably because interactive flow is amplified by social sharing and acts of others (Mesurado, 2009; Rufi et al., 2014). Moreover, cross-cultural evidences suggest that flow is a universally shared experience (Della Fave, et al., 2013).

The first aim of the current study was to investigate the factorial structure of the *Shared Flow Scale* developed on the basis of the Spanish version of the *State Flow Scale* (García Calvo et al., 2008) and using individuals as unit of analysis, but with items that refer to group activity like the folk festival of *Tamborrada*. CFA showed that the best and most parsimonious model was represented by the nine-factor model of the first order and a single second-order factor. The results confirm that shared flow is a multifaceted experience, with a common variance that unifies the construct of flow, and this is convergent with the previous empirical evidence concerning measures of individual flow (Jackson & Eklund, 2002, 2004, in Moneta, 2012).

At the same time, the findings of the study have revealed the differential importance of the nine flow facets in this folk ritual. During the participation in

Tamborrada, antecedents or conditions of flow experience are very high: that is, participants of *Tamborrada* had a clear goal, perceived a balance between challenge and skill, and received a direct feedback on their performance. Participants are members of a *Tamborrada* team who have been training all year, and on the day of the big festival the activity is synchronized and coordinated through marching, singing, and drumming together. Correlatively, people are highly concentrated on the team task and, as a consequence, they have a strong sense of control over the activity taking place. The participation becomes an autotelic experience, participants enjoying what they were doing. Nevertheless, some facets have less relevant resulting; firstly, the distortion of time was moderately associated with shared flow, and the other two facets were not very important in this social gathering. People did not perceive intensely merging of action and awareness and did not associate performed automatically with experience of shared flow. Moreover, shared flow has a low factorial score on self-consciousness. Consequently, merge of action and awareness and loss of self-consciousness were not important facets in the shared flow during participation in this folk festival. These results contribute to specify shared flow components in different social settings (Engeser, & Schiepe-Tiska, 2012).

Secondly, this study examined positive effects of participation in folk festival on the change in personal and collective outcomes through the experience of shared flow. Results confirmed direct and indirect effects of shared flow on subjective well-being, collective efficacy, fusion of identity with the group, social integration, and self-transcendence beliefs, when controlling for pre-test scores measured before the folk festival. What is more, the participation in folk festival showed indirect positive effects on criterion variables through the shared flow and interestingly, direct and indirect effects were stronger for collective efficacy and self-transcendence beliefs than for well-being, fusion with the *Tamborrada* team or social integration.

Furthermore, as already detailed above, participants shared clear collective goals, perceived a balance between challenge and skill, received a direct feedback about

the team behavior, and were highly concentrated on the group task and performance, with a strong sense of control over the activity. These are the conditions to perceive high collective efficacy as it has also been found in other group tasks (Csikszentmihályi, 1990; Jackson and Csikszentmihályi, 2002; Moradi et al., 2014; Nicholls et al., 2005). For example, in a longitudinal study, collective efficacy beliefs and collective flow were related reciprocally over time (Salanova et al., 2014).

The findings of this study confirmed as well, that optimal experiences are occasions for transcendence (Csikszentmihályi & Csikszentmihályi, 1998), and according to previous research, self-transcendence beliefs were reinforced after participation in secular rituals (Páez et al., 2015; Włodarczyk, 2015). However, in this study, contrary to Csikszentmihályi (1990) opinion, loss of self-consciousness is not a relevant component of the shared flow and therefore has little influence on self-transcendence beliefs.

In relation to other positive effects, participation in collective folk festival, through the experience of shared flow, predicts an increment of hedonic and eudaimonic well-being measure. As Delle Fave and Bassi (2009) postulated, individuals cultivate different optimal activities that influence their individual development and improve their quality of life. At the same time, shared flow experiences implicate that individuals enjoy doing a specific activity resulting in positive affects and happiness (Landhäußer & Keller, 2012).

On the one hand, intense participation and shared flow reinforced fusion with the *Tamborrada* team. When experiencing a state of flow, members of a group concurrently experienced a stronger emotional bond with their co-participants. Beyond the immediate effects on the group-team, intense participation in folk festival and the shared flow trigger social integration like perceiving social support outside the specific group of *Tamborrada*. In this regard, optimal experience in social contexts contributes to building a sense of community and social solidarity (McGinnis, Gentry, & Gao, 2008; Sato, 1998).

However, it is to be stated that this study presents some limitations. Longitudinal measures included a short period of time and thus the question arises of how long these effects last after the collective gathering has finished. Previous studies suggested that such effects are limited in time, with one week for common collective events (Páez et al., 2015; Rimé et al., 2009). The experimental mortality of longitudinal approaches is another important limitation of the presented investigation; even though the loss of participants was low (11% of the participants were lost at the second measurement time point).

Conclusion

According to Csíkszentmihályi (1990), the interests in the optimal experience expanded to flow in social contexts. This study brings light the structure and facets of shared flow as a result of the participation in a collective gathering. The longitudinal character of the data (i.e., carrying out measurement at three time points), as well as participation of the real-life folk groups or *Tamboradas* in this study are special contributions of the research hereby presented. The results confirm that shared flow is a multifaceted experience represented by the second order factorial model with nine primary facets with differential contribution. Shared flow is specially composed by a clear goal, perceived balance between challenge and skill, direct feedback, high concentration / focus on the team task, a strong sense of control over the activity, and autotelic experience. In addition, the current study shows that participation in collective emotional gatherings strengthens shared emotions that facilitate major positive effects at both the individual and collective levels, especially for the collective efficacy and self-transcendence beliefs.

In summary, our results support Durkheim's postulates (1912) and highlight those social rituals, festivals, and worship celebrations periodically gathering individuals together, fulfill the function of recreating the social group and reviving shared beliefs through the shared optimal experience of these activities.

The background features a light blue and white abstract splatter pattern. A large, bold black number '5' is centered on the right side. Two thick black horizontal bars are positioned at the top and bottom of the page, partially overlapping the splatter pattern.

5

Rituales Prosociales:
Experiencias de Fluir Transcendentes

Introducción

Rituales sociales

Los rituales sociales son marcos de interacción estructurada que se componen de acciones reguladas por normas (Collins, 2009; Rossano, 2012), tienen un significado compartido para los y las participantes y son el espacio en el que se manifiestan los valores grupales. En este sentido, se considera que en los rituales se producen conductas repetitivas y estereotipadas que se desarrollan en un espacio y momento temporal determinado y que expresan valores y creencias centrales (Páez, Rimé, Basabe, Włodarczyk y Zumeta, 2015), incluyendo símbolos culturales, sean iconos seculares o religiosos (Durkheim, 1912/2008). Existe una gran variedad de tipos de rituales. A menudo la gente realiza conductas ritualizadas, estereotipadas y repetidas, para afrontar la ansiedad, el miedo o los desafíos, a las que atribuye una causalidad entre la acción y el resultado (Legare y Souza, 2012). Hay conductas rituales con una simbología cultural -como el “Haka neozelandés” maorí que usa la selección de rugby- pero también hay multitud de conductas rituales individuales para reducir el dolor (Brooks, et al., 2016) o rituales supersticiosos usados por los deportistas (Schippers y van Lange, 2006).

Las celebraciones folclóricas (de conmemoración) son una de las manifestaciones más salientes y comunes de los rituales sociales. Estas celebraciones folclóricas son universales y generalmente, suponen secuencias de palabras y acciones específicas con diversos grados de formalidad (convencionalidad), estereotipia (rigidez), condensación (fusión) y redundancia (repetición) (Tambiah, 1979, en Legare y Souza, 2012, p.2). Los alimentos y las comidas forman parte a menudo de las celebraciones y rituales; respecto a su papel en el ritual, algunos estudios han mostrado que cuando se consumen sustancias de manera ritualizada (como el chocolate) estas son más sabrosas que cuando se consumen en solitario. Así, ingerir alimentos en el marco de un ritual aumenta el placer de comer porque las personas se implican en la experiencia y aumentan su interés intrínseco por el

alimento (Vohs, Wang, Gino y Norton, 2013). En las celebraciones es común compartir comida y bebida, en dichos encuentros se generan niveles de alta interacción, en co-presencia corporal, en una atmósfera de sociabilidad donde las comidas devienen en sustancias rituales (Collins, 2009).

Estamos interesadas en el estudio de los encuentros colectivos que tienen un significado compartido para las personas participantes y en los que se manifiestan los valores grupales. Desde nuestro punto de vista, los rituales públicos presentan una serie de características: (a) congregan a las personas en espacios públicos, en proximidad física, donde son conscientes de su influencia mutua; (b) concentran la atención en un tema o foco común; (c) implican la realización de conductas conjuntas, convergentes, comunes y coordinadas por normas y se exponen a estímulos estéticos con carga simbólica; (d) incluyen conductas expresivas como gritos, cánticos, representaciones dramáticas y otras formas de comunicación y estimulación, y generalmente provocan un aumento de la activación afectiva y emocional (Basabe, 2016; Páez et al., 2015). Participar en rituales, manifestaciones o celebraciones, despierta el placer de movilizarse, la efervescencia colectiva de la que hablaba Durkheim (1912/2008) o la alegría de encontrarse en compañía de otros iguales (Páez, Javaloy, Wlodarczyk, Espelt y Rimé, 2013). Esta perspectiva converge con el modelo neo-durkheimiano de rituales, que resalta los efectos de la comunión emocional o lo que hemos definido como sincronía emocional percibida (SEP) (Páez et al., 2015) sobre la afectividad positiva. También presenta similitudes con la experiencia de flujo compartido definida por Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi (1988) y sugerida por distintos autores (Salanova, Rodríguez-Sánchez, Schaufeli y Cifre, 2014; Sawyer, 2007; Walker, 2010).

Fluir compartido y rituales

La experiencia de flujo es universal pero los tipos de actividades que conducen al canal del fluir difieren en función de la cultural, el género, la etapa del ciclo vital o la educación (Magyaródi y Oláh, 2015). La experiencia de fluir puede

desarrollarse en solitario o en situaciones sociales y en este último caso, se entiende el fluir como una experiencia que se comparte con otras personas con las que se entra en relación durante la actividad, sea ésta cooperativa o competitiva. Así, los rituales como situaciones interpersonales que contienen actividades de socialización y de interacción son fuente importante de fluidez y de sincronización porque aportan potencialmente las condiciones externas susceptibles de provocar el estado de flujo compartido. Dado que los rituales tienen objetivos concretos y reglas manejables; posibilitan un balance y ajuste dando la oportunidad de actuar colectivamente y desarrollar nuestras capacidades; proporcionan retroalimentación inmediata, información clara sobre cómo lo estamos haciendo y; por medio de las conductas comunes, repetitivas, estereotipadas y sincrónicas eliminan las distracciones y facilitan la concentración. De este modo, los ritos crean las condiciones para experimentar flujo de forma socialmente aceptable (Csikszentmihályi, 1996, p. 432).

Una serie de estudios han comprobado que las experiencias de fluir social inducían más afectividad positiva que actividades individuales de flujo (Walker, 2010). También, estudios previos sobre las actividades físico-deportivas (Zumeta, Oriol, Telletxea, Amutio y Basabe, 2016; véase Capítulos 2 y 3) y los rituales de celebración folclóricos (Zumeta, Basabe, Wlodarczyk, Bobowik y Páez, 2016; véase Capítulo 4) apoyan este punto de vista.

Los rituales sociales pueden constituir eventos excepcionales en el transcurso de la vida cotidiana, en este sentido, las experiencias vividas durante la participación en estos encuentros colectivos cumplen las características de los eventos de macro flujo, que son experiencias más complejas, excepcionales y más intensas (Magyaródi y Oláh, 2015). Así, los encuentros colectivos que recoge este estudio son eventos especiales, que se celebran como máximo anualmente, en los que muchas personas participarán por primera vez y tienen, también, un carácter público que trasciende a las personas y las familias que participan.

Emociones de trascendencia

Durante los rituales se genera un estado de efervescencia emocional (Durkheim (1912/2008) donde las emociones se comparten e intensifican. Al compartir las emociones los miembros del grupo encuentran un sentido de identidad comunal, el orgullo en los rituales conmemorativos, (Rimé, Kanyangara, Yzerbit y Páez, 2011), la esperanza hacia el cambio social en las movilizaciones y manifestaciones (Włodarczyk, 2015) o la alegría y los afectos positivos en las celebraciones (Páez et al., 2015).

Un conjunto de emociones colectivas y compartidas son las emociones de trascendencia del Yo que conectan a las personas participantes mediante emociones como la gratitud, la esperanza, sentirse maravillado o inspirado por la experiencia compartida, sentir amor y confianza hacia los demás (Fredrickson, 2009). Estas emociones expanden la naturaleza social del individuo y su orientación prosocial (Rimé, 2009; 2011; Van Cappellen y Rimé, 2014; Van Cappellen, Saroglou, Iweins, Piovesana y Fredrickson, 2013). Las emociones trascendentes motivan la dinámica de los rituales, crean un sentido de unión con los otros y un sentimiento de empoderamiento (Páez et al., 2015) y proporcionan sentido y propósito en la vida (Emmons, 2005; Van Cappellen, Saroglou, Iweins, Piovesana y Fredrickson, 2013).

Las emociones de trascendencia (Fredrickson, 2009) consolidan los valores y creencias sociales. Así como se veía en el estudio del ritual folclórico de la fiesta de Tamborrada (Włodarczyk, 2015), las emociones de trascendencia predecían (directa e indirectamente) el incremento en las creencias trascendentes.

Rituales y sus efectos psicosociales

Se plantea que los rituales sociales tendrán manifestaciones en tres grandes dimensiones. En primer lugar, fortalecerán o empoderarán a los individuos y los grupos. En segundo lugar, promoverán la cohesión social y la solidaridad social (Durkheim, 1912/2008) al vigorizar las identidades colectivas, pero también pueden promover la cohesión entre grupos, en especial aquellos rituales que

impulsan la motivación prosocial, sean rituales de perdón intergrupar (Páez, Basabe, Ubillos y González, 2007) o de celebración (Páez, Bilbao, Bobowik, Campos y Basabe, 2011). En tercer lugar, los rituales son herramientas para reafirmar los símbolos, al reactivar los valores y creencias sociales.

Los eventos rituales tendrán efectos socio-emocionales en los individuos y los grupos permitiendo el compartir emocional de las emociones, éstas se expanden y refuerzan las redes sociales (Rimé, 2011). Especialmente, en el caso de las celebraciones se comparten las emociones y los afectos positivos (Fischer et al., 2014; Van Cappellen y Rimé, 2014) y las experiencias óptimas (Csíkszentmihályi, 1990). De esta manera, diversos estudios han constatado los efectos de la participación en rituales seculares y religiosos incrementa la autoestima colectiva (Rimé, et al., 2011; Páez et al., 2015) y la eficacia colectiva (Drury y Reicher, 2009; Zumeta, Oriol et al., 2016).

Los rituales tienen una función moral, son esenciales para la transmisión de las normas sociales (Rossano, 2012), contribuyen al orden social y al control social (Weiss y Richards, 1997), fortalecen los vínculos sociales y el soporte social (Martín Beristáin, Páez y González, 2000; Páez et al., 2007). Sirven a los grupos fomentando la solidaridad endogrupal (Hawdon y Ryan, 2011) y el sentido de identidad grupal (Gasparre, Bosco y Bellelli, 2010; Neville y Reicher, 2011). En situaciones extremas de conflictos violentos, los rituales sociales de reconciliación favorecen los estereotipos intergrupales positivos y el clima emocional positivo (Kanyangara, Rimé, Philippot y Yzerbyt, 2007).

Por último, las creencias y representaciones colectivas necesitan ser regeneradas periódicamente para mantenerse vigentes (Durkheim, 1912/2008), por ello, los rituales son mecanismos para la adhesión a los valores y las creencias sociales, dotan de orden y sentido a la vida social (Collins, 2004; Fischer et al., 2014; Páez et al., 2007). Además, la participación en eventos colectivos y rituales sociales extraordinarios pueden ser oportunidades para participar en experiencias de macro-flujo y serán momentos idóneos para la transcendencia del Yo. Facilitan que el individuo trascienda su Yo y se conecte con la vida colectiva. En esta línea,

diversos estudios han mostrado que después de la participación en rituales colectivos se refuerzan las creencias sociales básicas como la percepción de solidaridad y la esperanza colectiva (De Rivera y Páez, 2007; Páez et al., 2007; Rimé, Páez, Basabe y Martínez, 2009).

En los encuentros colectivos (ceremonias religiosas, celebraciones sociales, o manifestaciones) se comparten objetivos comunes, un foco de atención común, movimientos y gestos sincronizados, sonidos y música colectiva, emociones similares, estimulación mutua emocional, todos ellos crean una sensación de armonía, de fusión y de auto-transcendencia (Rimé et al., 2011; Páez et al., 2015). Por ello, este tipo de rituales y encuentros colectivos expresan colectivamente las emociones de auto-transcendencia (Van Cappellen y Rimé, 2013).

La novedad de este estudio es que sugiere que las experiencias colectivas orientadas por objetivos trascendentes, como es la defensa de los Derechos Humanos (DDHH) de las minorías migrantes, constituyen oportunidades para experimentar flujo compartido, por medio de actividades colectivas bien de celebración o de protesta, que fomentarán compartir emociones trascendentes. Todo ello tendrá efectos a nivel individual, intergrupal y social.

Estudios sobre rituales prosociales: flujo compartido y emociones colectivas,

Se presentarán tres estudios para evaluar los efectos de la participación en eventos colectivos orientados a la sensibilización social, realizados y promovidos por la ONG SOS Racismo - Mugak (celebraciones micro: Bizilagunak - La familia de al lado; celebración meso: comida popular Arroces del mundo y movilización social-manifestación: Martxa contra el racismo y la xenofobia. Esta investigación fue realizada gracias a la colaboración de la ONG y el apoyo del proyecto Universidad/Sociedad financiado por la UPV/EHU US13-11.

El primer evento colectivo evaluado (Estudio 1: Bizilagunak-La familia de al lado) es un ritual micro-social, consistente en una comida entre familias de diferente procedencia apoyadas por una persona dinamizadora que acompaña y hace de enlace, se realiza en la casa de una de las familias y se comparten comidas típicas

de ambas culturas. El segundo (Estudio 2: Arroces del Mundo/ Munduko Arrozak) es un ritual meso-social en torno a una “comida popular” de tamaño medio, se celebra en una plaza del pueblo, en la que el arroz cocinado según distintas costumbres culinarias es el elemento integrador. El tercer evento (Estudio 3: Martxa contra el racismo y la xenofobia), es un acto de movilización social, es una caminata-manifestación con música y temática común. En el apartado específico de cada estudio encontrará información más detallada sobre las características de cada evento ritual, tanto los rituales/intervenciones comunitarias como la movilización social.

Objetivos e Hipótesis

Objetivo general

El principal objetivo de esta investigación es estudiar la relación de la participación en los rituales comunitarios y las movilizaciones sociales con el empoderamiento o fortalecimiento de los grupos e individuos, la cohesión social (las identidades colectivas y las actitudes intergrupales) y las creencias y los valores sociales, como también el papel mediador del *fluir* compartido y las emociones transcendentales en esta relación.

Objetivo aplicado

El objetivo aplicado de este capítulo es profundizar en el estudio de las formas de sensibilización en la sociedad de acogida y avanzar en el conocimiento de los diferentes rituales sociales, así como, su utilidad como herramienta de trabajo para aumentar en el empoderamiento individual, grupal y social, fortalecer la cohesión social y generar cambios en creencias y valores sociales. En este caso en concreto, se trata de buscar herramientas útiles para reforzar la cohesión social, diluir las fronteras entre las personas y los grupos facilitando la inclusión, la solidaridad y las conductas prosociales. Y así, contribuir en la construcción de una sociedad más igualitaria, inclusiva y prosocial.

Objetivos específicos

Objetivo 1: Comparar diferentes eventos colectivos (celebración micro-familiar, celebración meso y movilización social) en la calidad de participación, los procesos emocionales implicados (flujo compartido y emociones trascendentes compartidas), como en el empoderamiento individual y colectivo (bienestar subjetivo y eficacia colectiva), la cohesión social (la fusión de la identidad, la integración social) y creencias de transcendencia.

Objetivo 2: Examinar el cambio tras la participación en la celebración micro-familiar (Bizilagunak) en el empoderamiento individual y colectivo (bienestar subjetivo y eficacia colectiva), la cohesión social (la fusión de la identidad, la integración social) y los símbolos (creencias de transcendencia, emociones trascendentes II y sentido de la vida), controlando la procedencia de las personas participantes.

Objetivo 3: Estudiar el papel mediador de los mecanismos emocionales (flujo compartido y emociones trascendentes experimentadas durante los encuentros colectivos) en la relación de la calidad de participación con el empoderamiento individual y colectivo, la cohesión social y símbolos, como también el efecto moderador de la procedencia (personas inmigrantes y autóctonas) en la fuerza del efecto indirecto.

Hipótesis

Hipótesis 1: Diferencias entre rituales de interacción social

Los rituales como eventos que inducen un foco de atención común y comunión emocional en una acción compartida variarán en sus efectos sobre los individuos y los grupos dependiendo de las características propias de cada evento. El compartir comida y bebida genera niveles de alta interacción, en co-presencia corporal y en una atmósfera de sociabilidad, los alimentos se transforman en sustancias rituales (Collins, 2009). Específicamente se plantean las siguientes hipótesis:

Hipótesis 1.a.: Se espera que en rituales donde la acción tiene un componente creativo (cocinar y preparar la comida) con un alto grado de interacción y de proximidad, una meta clara, un desafío superable y una experiencia autotélica, la experiencia de flujo será más intensa que en otro tipo de celebraciones como la comida popular o la movilización (Estudio 1 vs. Estudio 2 y 3).

Hipótesis 1.b.: Por ello, las comidas en micro y meso eventos inducirán emociones positivas trascendentes y cohesión social con más intensidad que otros rituales (Estudio 1, 2 vs. Estudio 3).

Hipótesis 2: Evaluación del cambio en micro ritual familiar (Bizilagunak) mediante medidas pretest y posttest

Se espera que la participación en el micro ritual familiar aumentará el empoderamiento individual y colectivo (bienestar subjetivo y eficacia colectiva), la cohesión social (la fusión de la identidad, la integración social) y los símbolos (creencias de trascendencia, emociones trascendentes II y sentido de la vida), con respecto a la línea base (pretest).

Hipótesis 3: Mecanismos psicosociales de la participación en rituales, manifestaciones y celebraciones: Flujo compartido y Emociones trascendentes.

Se postula que la participación en los rituales comunitarios y movilizaciones sociales se asocia a los efectos positivos psicosociales sobre las personas, los grupos y las comunidades. Además, se propone que el fluir compartido y las emociones trascendentes compartidas serán mecanismos explicativos de los efectos positivos de la participación en los eventos colectivos. Dichos efectos mediadores se plasmarán en las tres hipótesis siguientes que comprenden los efectos.

Hipótesis 3a. Efectos de los rituales, manifestaciones y celebraciones fortaleciendo al individuo y el grupo

Los rituales tendrán efectos socio-emocionales sobre las personas y los grupos (Rimé, 2011), especialmente, en el caso de las celebraciones que promueven las experiencias óptimas compartidas (Csikszentmihályi, 1990; Páez et al., 2015) y las emociones y los afectos positivos (Fischer et al., 2014; Van Cappellen y Rimé, 2014). También se constatan efectos de fortalecimiento de los grupos por medio de la autoestima colectiva (Rimé, et al., 2011; Páez et al., 2015) y de la eficacia colectiva (Drury y Reicher, 2009; Zumeta, Oriol et al., 2016).

En concordancia, se espera que la participación en celebraciones colectivas y movilizaciones sociales se asocie o incremente (en Bizilagunak o micro ritual) el bienestar subjetivo y la eficacia colectiva a través de las emociones trascendentes y el flujo compartido (efecto de mediación moderada: H3). Además, se espera que estos efectos sean moderados por la procedencia de las personas participantes: es decir, el efecto de mediación esperado será más intenso para las personas inmigrantes que en las personas autóctonas.

Hipótesis 3b. Efectos de los rituales, manifestaciones y celebraciones en la Cohesión social: conectando el Yo con los Otros.

Los rituales sociales cumplen una función moral y normativa (Rossano, 2012), fomentan los vínculos sociales y el soporte social (Martín Beristaín et al., 2000; Páez et al., 2007) contribuyendo a la cohesión y al control social (Weiss y Richards, 1997). Además promocionan y la solidaridad endogrupal (Hawdon y Ryan, 2011) y un fuerte sentido de identidad grupal (Gasparre et al., 2010; Neville y Reicher, 2011).

En coherencia con lo plateado, es esperable que los encuentros colectivos con enfoque cívico y comunitario, como las celebraciones micro-familiares, meso-comunitarias y las movilizaciones sociales en el marco de las relaciones entre las personas inmigrantes y las autóctonas, promoverán las actitudes positivas hacia el exogrupo, la fusión o inclusión del yo en el grupo y la empatía hacia las

personas inmigrantes, siendo las emociones transcendentales y el flujo compartido las variables mediadoras (H3) y la procedencia la variable moderadora. Estas predicciones son congruentes con el modelo de la identidad grupal común (Gaertner y Dovidio, 2000), donde fortalecer una categoría superior de la identidad social, compartida entre los miembros del endogrupo con los de otros grupos, se asociaría a las actitudes más positivas hacia los miembros del exogrupo (Dovidio, Kawakami, Johnson, Johnson Howard, 1997; Levine, Prosser, Evans y Reicher, 2005). En este caso, esta categoría de identidad grupal supraordenada se construye y fomenta a través del ritual comunitario, orientado a la sensibilización en el ámbito de la diversidad y la convivencia inclusiva.

Hipótesis 3c. Efectos de los rituales, celebraciones y manifestaciones, en las creencias sociales: trascendiendo Yo hacia el mundo social.

Los encuentros colectivos son situaciones y momento idóneos para la trascendencia del Yo. Las creencias y las representaciones colectivas necesitan ser regeneradas periódicamente para mantenerse vigentes; por ello, los rituales son mecanismos para la adhesión a los valores y las creencias sociales, dotando de orden y sentido a la vida social (Collins, 2004; Fischer et al., 2014; Páez et al., 2007). Los estudios han mostrado que después de la participación en rituales colectivos se refuerzan las creencias sociales básicas basadas en la solidaridad social (De Rivera y Páez, 2007; Páez et al., 2007; Rimé et al., 2009). En consecuencia, es esperable que la participación colectiva en rituales refuerce las creencias de trascendencia del Yo, la búsqueda de sentido y las emociones transcendentales y que las emociones transcendentales y el flujo compartido sean variables mediadoras (H3).

Resumiendo, se espera que las emociones transcendentales y el flujo compartido se asocien el fortalecimiento individual (bienestar subjetivo) y grupal (eficacia colectiva) (H3a), la cohesión social (actitudes intergrupales, fusión e inclusión con el exogrupo, empatía y conducta prosocial) (H3b) y las creencias y valores sociales. (H3c).

Método

Estudio 1: Micro Ritual “Bizilagunak – La Familia de al Lado”

Muestra y Procedimiento

Se trata de un estudio de campo longitudinal que evaluó el evento micro-ritual de sensibilización promovido desde la ONG SOS Arrazakeria - Mugak denominado “Bizilagunak - La familia de al lado”, en el que se realizan de forma simultánea en el País Vasco comidas compuestas por una familia autóctona, una familia inmigrante y un/a dinamizador/a en casa de una de las familias. Este acto se celebra de forma anual un domingo de noviembre, en las ediciones estudiadas se realizaron de media 200 comidas simultaneas en diversas poblaciones de la CAPV (véase SOS Racismo, 2014, 2015). Para evaluar la actividad se recogieron datos en tres momentos temporales en dos ediciones (2013 y 2014): una medida pretest (T1) cuatro días antes, una medida durante el día de la comida, y una medida posttest (T3) cuatro días después de la comida, con idénticos cuestionarios que permitieron estudiar los efectos de la participación en la actividad controlando la línea base en bienestar personal, inclusión, actitudes intergrupales, respuesta prosocial, creencias y emociones de transcendencia. Además se incluyó una medida durante (T2) en las horas siguientes, compuesta por un breve cuestionario que indagaba sobre la participación y su percepción de la experiencia de flujo compartido y las emociones de transcendencia durante.

Tras comprobar que no existían diferencias significativas en las variables de estudio en función del año de participación se creó una base conjunta con las personas que contestaron a los tres cuestionarios. En total, 204 personas completaron los tres cuestionarios en las dos ediciones 2013 ($n = 99$, 48,49%) y 2014 ($n = 105$, 51.51%), 21 personas fueron excluidas por haber contestado la evaluación en ambas ediciones. Las características de la muestra se describen en la Tabla 1.

El origen o la procedencia (inmigrante o autóctona) no supuso ninguna diferencia en cuanto a la edad, el sexo, el rol adoptado o la experiencia previa con estas intervenciones (todas $p_i > .05$). Las personas inmigrantes participantes procedían un 67% de América Latina, el 15% de África, el 13% de Asia y el 4% de Europa.

Respecto a la experiencia previa con actividades promocionadas desde la ONG, el 45% participaban por primera vez ($n = 92$) y el 55% de las personas habían participado anteriormente al menos una vez en alguna actividad de esta ONG ($n = 112$). La única diferencia significativa encontrada entre estos dos grupos fue respecto a la edad, $t(202) = 5,50$ $p < .001$, $d = .77$, siendo las personas habituales mayores ($M = 42.24$, $DT = 11.76$) que las personas primerizas ($M = 32.80$, $DT = 12.71$). En base al rol durante la actividad, de las personas que participaron, el 52% ($n = 107$) lo hicieron como dinamizador/a, el 34% como familias autóctonas ($n = 69$) y el 14% como familias inmigrantes ($n = 28$) (de 55 las personas inmigrantes 27 fueron dinamizadores). Las personas que participaron como dinamizador/a ($M = 35.79$, $DT = 12.33$) son significativamente más jóvenes que las personas que lo hicieron como familia ($M = 40.40$, $DT = 13.34$; $t(202) = 2.55$, $p = .011$, $d = 0.36$), entre las familias no se encontraron diferencias en cuanto a la edad.

Las personas fueron contactadas e invitadas a participar en el estudio mediante el listado de participantes proporcionado por la ONG. Todas las personas que participaron lo hicieron de forma voluntaria, a cada persona se le proporcionó la información correspondiente sobre el propósito de la investigación y firmaron el consentimiento informado. Los datos fueron codificados de forma alfanumérica, asegurando el anonimato y el cumplimiento de la Ley de Protección de Datos Personales del Comité de Ética de Investigación

Variables e Instrumentos

Dadas las características de los eventos compartidos y la dificultad en la recogida de los datos en situaciones naturales, se ha aplicado la versión más reducida de los instrumentos siempre que ha sido posible.

Medida durante el evento (T2), variables de proceso:

Calidad de la participación (CP). Se utilizó la versión breve de tres ítems de la escala original de Zumeta, Basabe, Telletxea et al. (2016) en base a las dimensiones de la escala Flow State Scale de Jackson y Marsh, 1996 (versión española de García Calvo, Jiménez, Santos-Rosa, Reina y Cervelló, 2008). El rango de respuesta fue de 1 (*nunca*) a 7 (*siempre*). El alpha de Cronbach fue .84.

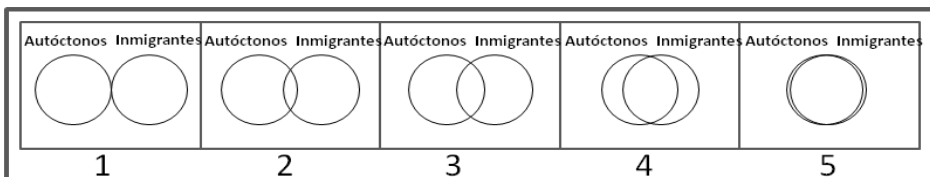
Emociones transcendentales durante el evento (ET-D). Se utilizaron cuatro ítems de escala de Emociones positivas y negativas (Fredrickson, 2009, Fredrickson, Tugade, Waugh y Larkin, 2003), concretamente, aquellos ítems que hacen referencia a las emociones transcendentales (Emmons, 2005; Páez et al, 2015). Se pidió a las personas participantes que indicaran el grado experimentado de cada emoción durante el evento (ej. “¿Cuán agradecido/a te has sentido?”, “¿Cuán esperanzado/a, optimista o alentado/a te has sentido?”, “¿Cuán inspirado/a, iluminado/a o entusiasmado/a te has sentido?”, “¿Cuánto amor, cercanía o confianza has sentido?”. El rango de respuesta oscilaba de 0 (*nada*) a 4 (*mucho*). El alpha de Cronbach fue .84.

Medidas pretest (T1) y postest (T3)

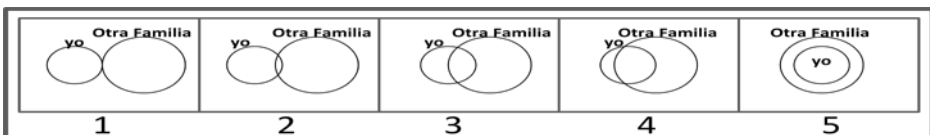
Bienestar subjetivo (BS). Se aplicó una versión breve de cuatro ítems del Índice Pemberton de Felicidad (PHI, Vázquez y Hervás, 2012). Las personas contestaron en función de lo que sentían o habían sentido durante la última semana (ej. “He hecho algo que realmente disfruto”), con un rango de respuesta de 1 (*nunca*) a 5 (*siempre*). El coeficiente α en el pretest fue .86 y en el postest .87.

Inclusión del Yo en el Grupo (ISO). Se utilizó la escala pictográfica originalmente creada por Aron, Aron y Smollan (1992) y readaptada por Swann, Gómez, Seyle, Morales y Huici (2009). Se construyeron dos ítems diferentes: 1. Por favor, selecciona el dibujo que mejor describe la relación entre los vascos y los inmigrantes, y 2. ¿Qué dibujo describe mejor tu relación con la otra familia con la que vas a comer/has comido? Ambos ítems se incluyeron en la medida pretest y postest. La escala de respuesta fue de cinco puntos de menor a mayor grado de inclusión/fusión.

1. Inclusión Intergrupual: autóctonos/as- inmigrantes (ISO1)



2. Inclusión Yo - Otra Familia (ISO2)



Actitudes intergrupales positivas y negativas. Se extrajeron cuatro ítems (dos de emociones positivas y dos de emociones negativas) de la escala de prejuicio sutil de García, Navas, Cuadrado y Molero (2003) (ej. “¿Con qué frecuencia has sentido admiración/simpatía/inseguridad/desconfianza hacia los inmigrantes/vascos?”). El rango de respuesta fue de 1 (*Ninguna vez*) a 5 (*Muchas veces*). El análisis factorial exploratorio revalidó la existencia de dos dimensiones propiciando la creación de dos indicadores: (a) actitudes intergrupales positivas y (b) actitudes intergrupales negativas. El coeficiente α fue en las actitudes intergrupales negativas .64 en el pretest y .63 en el postest; para las actitudes intergrupales positivas el coeficiente α en el pretest fue .70 y en el postest .76.

Termómetro de actitudes exgrupales. Se utilizó un ítem adaptado como medida exgrupal (Esses, Haddock y Zanna, 1993): “Indica tu actitud desde 0 muy fría hasta 100 muy cálida: (p.ej., si eres inmigrante, responde en función de los y las autóctonos/as, si eres autóctona/o en función de los y las inmigrantes)”.

Empatía situacional (ES). En la edición 2014 del micro-ritual Bizilagunak se aplicó una versión de cuatro ítems de la escala empatía situacional (Batson, 1991; Batson, et al., 1995; Oceja y Jiménez, 2007) (ej. “¿En qué medida te sientes así hacia los y las inmigrantes?: Comprensivo/a, compasivo/a, bondadoso/a, emocionado/a.” El rango de respuesta osciló de 1 (*nunca*) a 7 (*siempre*). El coeficiente α fue .72 en la medida pretest y .84 en la postest.

Conducta prosocial (CPro). Escala de tres ítems creados ad hoc con el objetivo de medir la tendencia de realizar conductas positivas y con intención de beneficiar a los demás. (ej. “Hacer voluntariado en diferentes proyectos o actividades en una ONG o asociación a favor de los inmigrantes”; “Donar dinero a SOS Racismo u otras asociaciones a favor de los inmigrantes” y “Hacerte socio/a de SOS Racismo”). El rango de respuesta fue de 5 puntos (1= *nada* a 5 = *mucho*). El coeficiente α en el pretest fue .69 y en el postest .73.

Creencias de trascendencia. Se aplicaron dos ítems extraídos de la dimensión de transpersonalidad (ST2) de la escala Cloninger (TCIR; Cloninger, Przybeck, Svrakic y Wetzel, 1994; Vaillant, 2009). Esta versión ha sido aplicada en estudios previos (Włodarczyk, 2015) (ej. “Frecuentemente siento una intensa conexión emocional o espiritual con las personas que me rodean” y “He tenido momentos de gran alegría en la que tenía profundos sentimientos de unidad con todo”). El rango de respuesta variaba de 1 (*totalmente en desacuerdo*) a 7 (*totalmente de acuerdo*). Los coeficientes α fueron .77 en el pretest y .83 en el postest.

Creencias básicas:

Sentido de la vida. Se tomaron dos ítems de la escala “*Meaning in Life Questionnaire – Short Form*” (MLQ-SF; Steger, Frazier, Oishi y Kaler, 2006) (p.ej. “Comprendo el sentido de mi vida” y “Mi vida tiene un propósito claro”). El rango de respuesta fue de 1 (*nada*) a 5 (*mucho*). Esta medida se aplicó únicamente el primer año de la celebración Bizilagunak. Los coeficientes α fueron .87 en la pretest y .86 en la postest.

Emociones de Trascendencia (ET-II). Se midieron tres emociones, readaptando los ítems de la escala de emociones trascendentes (Fredrickson, 2009, Fredrickson et al., 2003), distintas a las usadas en el cuestionario-durante (tiempo 2). Los ítems fueron los siguientes: “Me he sentido maravillado/a, inspirado/a”, “Me he sentido relajado/a, tranquilo/a, calmado/a” y “Me he sentido confiado/a, con fe en la gente”. Los encuestados indicaron su acuerdo o desacuerdo en una escala de 7 puntos, de 1 (*totalmente en desacuerdo*) a 7 (*totalmente de acuerdo*). Los coeficientes α fueron .80 en la pretest y .78 en la postest.

Estudio 2: Ritual meso Comida Popular “Arroces del Mundo”

Muestra y Procedimiento

Estudio de corte transversal que analiza los efectos de la participación en un ritual meso-comunitario anual, concretamente en la comida popular Arroces del mundo. Esta celebración, intercultural y reivindicativa, se realiza cada año en un espacio público, generalmente una plaza de la localidad, con el arroz como elemento integrador de los pueblos del mundo representando la universalidad y la diversidad. Esta celebración incluye un concurso gastronómico donde cada grupo de cocina preparará la receta más representativa de su lugar de origen o procedencia, las personas asistentes prueban todas las recetas preparadas y votan para elegir a los tres mejores platos que obtienen el reconocimiento público.

Durante la celebración de “Arroces del mundo - Munduko Arrozak” en la población de Rentería (País Vasco) (2014) participaron aproximadamente unas 200 personas (SOS Racismo, 2015). Un equipo de personas voluntarias vinculadas al grupo de investigación (encuestadoras cualificadas) recogió, in situ 107 cuestionarios en papel.

La muestra se compone de 107 participantes (hay 8 casos con valores perdidos en algunas variables, $n = 99$). Las características de la muestra se describen en la Tabla 1. Las personas de origen inmigrante ($M = 33.50$, $DT = 9.16$) son un poco más jóvenes que las personas autóctonas ($M = 39.14$, $DT = 13.61$); $t(98) = -2.02$, $p = .046$, $d = .49$. La distribución muestral en función del rol desempeñado durante la celebración/comida fue el 11% cocineras/os, el 9% personas voluntarias y colaboradoras de la organización y el 80% asistentes y participantes, y el 36% participaban por primera vez en esta fiesta anual.

La participación fue voluntaria, los participantes fueron informados de los objetivos estudio y firmaron el consentimiento informado (como en el estudio precedente).

Variables e Instrumentos

Los instrumentos siguientes fueron descritos en el estudio 1. Sus coeficientes de fiabilidad α obtuvieron valores aceptables: Calidad de la participación (CP, $\alpha = .73$); Flujo Compartido (FC, $\alpha .92$); Emociones transcendentales durante el evento (ET-D, $\alpha =.87$); Inclusión del Yo en el Grupo (ISO); Bienestar subjetivo (BS, $\alpha = .83$); Actitudes intergrupales (α fue en las actitudes positivas $.63$ y $.84$ en las negativas); Actitudes exgrupales: termómetro; Conducta prosocial (CPro, $\alpha =.80$).

Percepción de Eficacia Colectiva en la acción. Versión reducida de cuatro ítems. (Van Zomeren, Leach y Spears, 2010). Mide la percepción sobre la capacidad del grupo para cambiar la situación (ej. “Creo que juntos podemos cambiar la situación actual”, “Creo que somos capaces de conseguir nuestros objetivos”, “Creo que podemos influenciar las decisiones políticas y Creo que podemos luchar por nuestros derechos con éxito”). El rango de respuesta variaba de 1 (*nada*) a 7 (*mucho*). El coeficiente de fiabilidad α fue $.80$

Estudio 3: Movilización social “Martxa contra el Racismo y la Xenofobia”

Muestra y Procedimiento

Este estudio transversal analiza los efectos de la participación en la movilización colectiva (marcha/manifestación secundada por más de 63 ONG's y asociaciones) que se realiza anualmente en un recorrido de 5 km. entre dos localidades (desde Trintxerpe - Pasaia a San Sebastián - Donostia). Al aproximarse al centro de San Sebastián - Donostia se incorporó un grupo de “batucada” - música basada en la percusión de origen afroamericano brasileño. La marcha finaliza en el quiosco del boulevard de la ciudad con una reunión colectiva, la lectura del manifiesto y teatro/baile compartido. La asistencia promedio durante las ediciones evaluadas fue aproximadamente de 700 personas (SOS Racismo, 2014, 2015).

Se recogieron cuestionarios online, mediante acceso encriptado vía email activo durante las 48 horas siguientes a la manifestación en dos ediciones: XVI (23 Marzo 2014) y XVII (19 marzo 2015). Durante la manifestación personas voluntarias recolectaron direcciones de email acompañadas del consentimiento informado y la autorización pertinente, el listado de direcciones de correos electrónicos resultante fue introducido en el Survey Monkey® y se envió un enlace de acceso personalizado a cada dirección.

La muestra de este estudio se compone de 93 participantes que respondieron el cuestionario online en las siguientes 48 horas de la manifestación. Las características de la muestra se describen en la Tabla 1. Las personas de origen inmigrante ($M= 40.61$, $DT= 8.53$) eran de media más jóvenes que las personas autóctonas ($M= 47.53$, $DT= 11.97$); $t(91)= 2.312$, $p = .023$, $d = .67$. El 36.7% de los participantes manifestaron que participaban por primera vez en este evento concreto.

Variables e Instrumentos

Los instrumentos siguientes fueron descritos en el estudio 1. Los coeficientes de fiabilidad α obtuvieron valores aceptables: Calidad de la participación (CP, $\alpha = .81$); Flujo Compartido (FC, $\alpha = .94$); Emociones trascendentes durante el evento (ET-D, $\alpha = .89$); Inclusión del Yo en el Grupo (ISO); Bienestar subjetivo (BS, $\alpha = .83$); Actitudes intergrupales (α fue en las actitudes positivas .63 y .84 en las negativas); Actitudes exgrupales: termómetro y Conducta prosocial (CPro, $\alpha = .80$). La escala de Eficacia Colectiva de la acción se describió en el estudio 2 (EC, $\alpha = .93$).

Emociones ante la situación: Esperanza. Se pidió a los encuestados que evaluaran hasta qué punto sentían esperanza por la situación actual de las personas inmigrantes (Páez, Javaloy, Włodarczyk, Espelt y Rimé, 2013; Włodarczyk, 2015; Włodarczyk, Basabe, Páez y Zumeta, 2017). El rango de respuesta fue de 1 (*nada*) a 7 (*mucho*).

Análisis de datos

Los estadísticos descriptivos, índices de fiabilidad, las correlaciones bivariadas y parciales, así como las comparaciones de medias y medidas temporales (*t*-test, ANOVAS y modelo lineal general) se calcularon a través del SPSS® 21.0. Para el cálculo de la *d* de Cohen, tamaño del efecto (*TE*) (Cohen, 1988), se utilizó el programa G*Power 3.1 (Faul, Erdfelder, Buchner y Lang, 2009).

Con el fin de evaluar el potencial papel mediador de las emociones transcendentales durante y del flujo compartido, moderado por la procedencia de las personas, en los efectos de la participación en los rituales sociales sobre el empoderamiento individual y grupal, la cohesión social y los símbolos se propone realizar modelos de mediación moderada. Para analizar los efectos de mediación (del flujo compartido y las emociones transcendentales) en la relación entre la calidad de la participación en los rituales y las variables criterio, se aplicó el método de estimación *bootstrapping* con 5000 repeticiones propuesto por Preacher y Hayes (2004) a través de la macro PROCESS. Se aplicaron varios de los modelos de estimación descritos por Hayes (2013): (a) modelo 7 de mediación moderada para estimar los efectos directos e indirectos condicionales en función del grupo de procedencia (personas inmigrantes y autóctonas) (véase resultados detallados en ApendiceB); (b) el modelo de mediación 4 para la estimación de los efectos indirectos sin considerar el grupo de procedencia, y (c) el modelo de mediación secuencial 6 para analizar las relaciones secuenciales (sin considerar el grupo de procedencia). El nivel de significación utilizado fue $p < .05$. Se calculó el intervalo de confianza de las estimaciones para el 95%, de manera que cuando dicho intervalo incluye el valor 0 el efecto no es estadísticamente significativo.

Resultados

Diferencias entre rituales de interacción social (H1)

En la Tabla 1 pueden observarse las principales características de los tres rituales que se analizan en este estudio.

Tabla 1

Características descriptivas: tres estudios

Encuentro	Etiqueta	Diseño	N	Edad M (DT)	% Mujeres	% Inmigrantes
Micro ritual familiar	Bizilagunak	Longitudinal	204	37.91 (12.98)	75.0%	26.6%
Meso ritual comunitario	Arroces	Transversal	96	37.77 (12.69)	54.5%	28.0%
Meso ritual Manifestación	Martxa	Transversal	93	46.19 (11.67)	53.8%	19.4%

Nota: N = 3/396.

En primer lugar, se plantea realizar una comparación entre los tres diferentes tipos de eventos comunitarios (Bizilagunak, Martxa y Arroces) con respecto a las variables de estudio comparando las puntuaciones medias (ANCOVA) controlando edad y sexo. En el caso del estudio longitudinal (Bizilagunak) se utiliza como comparación la medida posttest (Obj. 1). Se realizaron comparaciones múltiples por pares mediante pruebas post hoc (Bonferroni) entre los rituales estudiados (Bizilagunak, Martxa y Arroces) para cada una de las variables de estudio comunes a los tres estudios (véase Tabla 2, comparación por filas).

Procesos

Al analizar las medias entre los rituales estudiados se encuentran diferencias en la calidad de la participación, el flujo compartido, las emociones de trascendencia, en la inclusión/fusión entre personas autóctonas e inmigrantes y en las actitudes intergrupales, tanto positivas como negativas en las personas participantes. Cabe destacar que aquellas variables que muestran mayor TE en la comparación son la calidad de participación, las emociones de trascendencia y el flujo compartido sucesivamente.

Los análisis post hoc de comparaciones múltiples por pares, ajustados por Bonferroni, revelan que la calidad de la participación es mayor en el ritual micro familiar Bizilagunak que en los meso rituales, Martxa ($p < .001$) y Arroces ($p < .001$). Del mismo modo, el flujo compartido es más intenso en Bizilagunak que en Martxa ($p < .001$) y en Arroces ($p < .001$). En las emociones de trascendencia Bizilagunak ($p < .001$) y Arroces ($p < .001$) muestran puntuaciones mayores que Martxa. Ninguna de estas variables tiene efectos significativos para edad y sexo ($p_s > .05$).

Empoderamiento - Fortalecimiento

No hay diferencias significativas en el Bienestar subjetivo entre los dos rituales festivos evaluados, Bizilagunak y Arroces. Respecto a la eficacia colectiva, medida en dos de los rituales, se encuentra que la eficacia colectiva en las personas participantes en el ritual Arroces es significativamente mayor que en el ritual Martxa. Las diferencias se ven afectadas por la edad de las personas participantes, $F(1, 185) = 8.67$, $p = .004$, $\eta_p^2 = .045$; donde las personas por debajo de los 40 años, las más jóvenes ($M = 5.80$, $DT = 1.00$) tienen de media una percepción de eficacia colectiva más alta que las personas que superan los 40 años ($M = 5.31$, $DT = 1.25$; $d = .43$).

Tabla 2

ANCOVAs: Diferencias de medias entre los tres rituales en las variables de proceso, de fortalecimiento y de cohesión social

Variables	Bizilagunak	Arroces	Martxa	F	p	η_p^2
	M (ET)	M (ET)	M (ET)			
Proceso						
Calidad de participación	6.19 (0.07) ^{ab}	5.23 (0.10) ^a	5.55 (0.10) ^b	F(4,386) = 19.15	<.001	.167
Fluir compartido	5.78 (0.08) ^{ab}	5.20 (0.12) ^a	5.01 (0.12) ^b	F(4,381) = 9.89	<.001	.095
Emociones transcendentales (ET-D)	3.33 (0.05) ^a	3.16 (0.08) ^b	2.54 (0.08) ^{ab}	F(4,383) = 20.30	<.001	.177
Fortalecimiento						
Bienestar subjetivo ^{T3}	4.10 (0.04)	4.20 (0.06)	n.r.	F(3,299) = 2.50	.060	.025
Eficacia Colectiva ^{T3}	n.r.	5.52 (0.12)	5.47 (0.12)	F(3,185) = 3.06	.015	.056
Cohesión Social						
Inclusión yo - otro grupo ^{T3}	3.33 (0.08)	3.58 (0.11)	3.56 (0.12)	F(4,394) = 1.57	.181	.016
Inclusión vascos-inmigrantes ^{T3}	2.85 (0.07) ^a	3.13 (0.11) ^b	2.40 (0.11) ^{ab}	F(4,392) = 6.72	<.001	.065
Actitud /calidez inmigrantes(T) ^{T3}	16.59 (0.25)	14.74 (0.38)	n.r.	F(3,297) = 6.80	<.001	.065
Actitudes intergrupales positivas ^{T3}	4.01 (0.05)	4.06 (0.08)	4.12 (0.08)	F(4,397) = 2.65	.033	.027
Actitudes intergrupales negativas ^{T3}	2.17(0.06) ^a	2.56(0.09) ^{ab}	2.21 (0.09) ^b	F(4,391) = 7.40	<.001	.071
Conducta prosocial	3.31 (0.86)	3.27 (1.06)	n.r.	F(1,311) = 1.02	.385	.001

Nota: N = 399. Medias marginales estimadas ajustadas por edad y género y errores típicos. Las medias (comparación por filas) que comparten la misma letra muestran diferencias estadísticamente significativas entre ellas. Para el estudio longitudinal se reportan las medidas del tiempo 3 (T3). n.r.: no reportado.

Cohesión social

Para la medida de inclusión entre vascos e inmigrantes (ISO1), las personas participantes en el meso ritual Arroces ($p < .001$) y el micro ritual Bizilagunak ($p = .003$) obtienen mayores puntuaciones que en Martxa. Respecto a la inclusión del Yo con el otro grupo (inclusión intergrupala), no se encontraron diferencias entre los tres rituales.

Los contrastes comparativos entre las puntuaciones medias por rituales para las actitudes intergrupales positivas (admiración y simpatía) no son significativas para $p < .05$. Respecto a las actitudes exgrupales negativas (inseguridad y desconfianza), las puntuaciones medias obtenidas en los estudios de los rituales Bizilagunak ($p < .001$) y Martxa ($p = .019$) son significativamente menores que en Arroces.

En las actitudes de calidez hacia la inmigración (Termómetro) Bizilagunak es el ritual que genera mayor grado de calidez hacia la población inmigrante entre las personas participantes, en este caso solo comparando las puntuaciones medias con el ritual de Arroces. No hay diferencias entre los rituales en la conducta prosocial.

En síntesis, al realizar la comparación entre los tres rituales, las personas participantes en el ritual Bizilagunak muestran mayor calidad de participación y flujo compartido que en los otros dos rituales. En los rituales de celebración en torno a las comidas (Bizilagunak y Arroces) las emociones de trascendencia son más intensas que en Martxa. Asimismo, la eficacia colectiva percibida es mayor en el meso ritual Arroces que en Martxa. En los tres rituales, las personas participantes presentaban altas actitudes positivas; concretamente, mientras que las personas participantes en Bizilagunak puntúan más alto en calidez hacia el exogrupo, en el caso de Arroces, las personas participantes destacaban por una mayor inclusión entre vascos e inmigrantes.

Evaluación del cambio en micro ritual familiar (Bizilagunak) mediante medidas pretest y postest (H2)

Con el propósito de determinar si las personas participantes (tanto inmigrantes como autoctonas) presentaban cambios después de la participación en el micro-ritual Bizilagunak (tiempo 3) en las variables evaluadas, se realizaron análisis de medidas repetidas según el modelo lineal general. Se compararon las puntuaciones obtenidas en Tiempo 1 (pretest) y Tiempo 3 (postest) para cada una de las variables dependientes con su correspondiente tamaño del efecto, tratando la procedencia de las personas participantes como covariable (véase Tabla 3).

Tabla 3

Medidas repetidas para estudio Bizilagunak

Variables	Pretest ^{T1}	Postest ^{T3}	F	p	η_p^2
	M (ET)	M (ET)			
Fortalecimiento					
Bienestar subjetivo	3.81 (0.05)	4.10 (0.04)	28.72	<.001	.124
Cohesión Social					
Inclusión yo- familia	2.63 (0.11)	3.42 (0.08)	61.28	<.001	.235
Inclusión con el exogrupo	2.72 (0.79)	2.98 (0.85)	8.98	.003	.043
Identificación ONG	3.06 (0.91)	3.25 (0.92)	7.55	.007	.036
Actitudes intergrupales positivas	3.90 (0.06)	3.96 (0.06)	1.26	.262	.006
Actitudes intergrupales negativas	2.26 (0.06)	2.19 (0.06)	1.59	.208	.008
Actitud /calidez inmigrantes	15.89 (0.03)	16.43 (0.02)	5.28	.023	.026
Empatía situacional*	4.98 (0.99)	5.12 (1.12)	1.07	.305	.011
Conducta prosocial*	3.28 (0.06)	3.32 (0.06)	1.03	.312	.005
Símbolos (creencias sociales)					
Creencias de transcendencia*	4.62 (0.11)	4.91 (.094)	9.16	.003	.043
Sentido de la vida	3.33 (0.07)	3.37 (0.07)	1.55	.216	.015
Emociones de transcendencia	4.64 (0.95)	5.09 (0.86)	28.72	<.001	.127

Nota: N = 203 ($n_{\text{inmigrante}} = 54$, $n_{\text{autóctono/a}} = 148$); T1 = medida pretest, antes de la actividad

T3 = medida post. Medias marginales ajustadas por la variable procedencia (inmigrantes vs. autóctonas) y errores típicos

Al analizar el cambio en las principales variables tras la participación en el micro ritual Bizilagunak, controlando los efectos de la procedencia (personas inmigrantes o personas autóctonas), se encontraron diferencias significativas con respecto a la medida base (T1). Así, tras la participación en intervención o en el micro ritual se incrementó en las personas participantes el bienestar subjetivo (felicidad), mejoraron las actitudes intergrupales (actitudes de calidez hacia el exogrupo), aumentó la inclusión o fusión del yo con la otra familia, y también, la inclusión entre personas inmigrantes y autóctonas, la identificación con la ONG organizadora, el acuerdo con las creencias sociales de trascendencia y las emociones de trascendencia (sentir inspirado, calmado-sereno y confianza en la gente) en las personas participantes. No hubo diferencias estadísticamente significativas en algunas de las variables entre las medidas pretest y posttest, como son las actitudes intergrupales positivas (simpatía y admiración), las negativas (inseguridad y desconfianza), la conducta prosocial y las creencias sobre el sentido de la vida. Cabe destacar que los tamaños del efecto más altos se encontraron para la inclusión del yo con la otra familia, el bienestar subjetivo y las emociones de trascendencia. Por tanto, se constató que tras la participación en el micro ritual Bizilagunak se produjeron cambios en el nivel de empoderamiento/fortalecimiento individual, de las relaciones intergrupales y de las creencias sociales (H2).

Mecanismos psicosociales de la participación en rituales, manifestaciones y celebraciones: Flujo compartido y Emociones trascendentes colectivas (H3).

A continuación se presenta el estudio de los efectos de la participación sobre las variables criterio (fortalecimiento, cohesión social y creencias sociales) a través del fluir compartido y las emociones trascendentes vividas durante el evento para cada uno de los rituales incluidos en este estudio; en todos los casos, se analizan los efectos de moderación según la procedencia de las personas participantes (inmigrantes y autóctonas). Se aplicaron modelos de mediación moderada que se recogen en las figuras adjuntas (se muestran figuras solamente para efectos

significativos de mediación moderada), donde la calidad de participación se asocia a las variables criterio mediante el flujo compartido y emociones trascendentes durante la actividad, y este efecto se ve moderado por el grupo de procedencia: personas inmigrantes y autóctonas (véase Apéndice B para mayor detalle de los datos).

Micro Ritual: Comida familiar Bizilagunak

Los análisis de regresión incluidos en los modelos de mediación moderada demostraron que la calidad de participación en el micro ritual familiar (Bizilagunak) se asociaba positivamente con las emociones de trascendencia y el flujo compartido durante el evento colectivo. Estos efectos fueron significativos en los modelos de mediación con todas las variables de resultado (véase el Apéndice B para estadísticos detallados).

Hipótesis 3a.- Efectos de fortalecimiento individual.

Bienestar subjetivo (BS)

La participación en el micro ritual familiar (Bizilagunak) se asociaba a las emociones de trascendencia ($B = 0.76$, $ET = 0.15$, $t = 5.06$, $p < .001$) y el flujo compartido ($B = 1.21$, $ET = 0.22$, $t = 5.59$, $p < .001$) durante el evento. Las emociones trascendentes ($B = 0.29$, $ET = 0.08$, $t = 3.67$, $p < .001$) y del flujo compartido ($B = 0.15$, $ET = 0.06$, $t = 2.64$, $p = .008$) explicaban los efectos de la calidad de participación sobre los cambios positivos en el Bienestar subjetivo tras la intervención (mediación total), controlando las puntuaciones pretest de bienestar subjetivo (véase Figura 1a). Según la estimación del modelo 4 del macro process, el efecto total de la participación sobre el BS ($B = 0.43$, $ET = 0.05$, $t = 10.29$, $p < .001$) se diluye cuando intervienen las dos variables mediadoras ($B = -0.02$, $ET = 0.06$, $t = -0.42$, $p = .675$). El test de contraste de efectos indirectos indica que los efectos indirectos no difieren entre sí ($B = 0.19$, $ET = 0.06$ y $B = 0.13$, $ET = 0.05$; contraste $\text{Índex} = 0.037$, $ET = 0.06$, 95% IC [-0.081, 0.159]). Por último, según el test de contraste de mediación moderada, los efectos indirectos

condicionales entre los grupos son equivalentes para las emociones transcendentales ($\text{Índex} = -0.06$, $ET = 0.04$, 95% IC [-0.149, 0.001]), sin embargo, son algo más intensos para el flujo compartido ($\text{Índex} = -0.05$, $ET = 0.03$, 95% IC [-0.126, 0.011]) en las personas inmigrantes que en las autóctonas, más fue significativo en ambos grupos.

Por lo tanto, se constata la hipótesis (H3 y H3a) sobre los efectos mediadores de las emociones transcendentales y el flujo compartido en la relación entre la calidad de participación y el incremento del bienestar experimentado después de participar en el micro ritual familiar. Además, se vió que los efectos fueron algo mayores en las personas inmigrantes que en las autóctonas, de manera que en las primeras el flujo compartido incrementa más el BS que en las autóctonas.

Hipótesis 3b.- Efectos de los rituales, manifestaciones y celebraciones en la Cohesión social

Actitudes intergrupales: positivas y negativas

La participación de calidad en el micro ritual familiar (Bizilagunak) no produjo cambios significativos en las actitudes positivas hacia el exogrupo, en términos de simpatía y admiración ($B = 0.08$, $ET = 0.07$, $t = 1.15$, $p = .250$). Tampoco se encontraron efectos del flujo compartido ($B = 0.03$, $ET = 0.06$, $t = 0.43$, $p = .663$), ni de las emociones de transcendencia ($B = 0.02$, $ET = 0.09$, $t = 0.25$, $p = .803$) en las actitudes positivas.

La estimación (modelo 7 de mediación moderada) no muestra efectos significativos sobre las actitudes negativas (emociones transcendencia $B = 0.19$, $ET = 0.11$, $t = 1.79$, $p = .075$; flujo compartido $B = -0.06$, $ET = 0.07$, $t = -0.89$, $p = .371$; calidad de la participación $B = -0.07$, $ET = 0.07$, $t = -0.93$, $p = .352$).

Actitudes exgrupales (Calidez/Termómetro)

La calidad de la participación en el micro ritual familiar (Bizilagunak) se asociaba a las emociones de trascendencia durante ($B = 0.76$, $ET = 0.15$, $t = 5.01$, $p < .001$) y el flujo compartido ($B = 1.26$, $ET = 0.22$, $t = 5.74$, $p < .001$).

La participación de calidad en el micro ritual familiar (Bizilagunak) no ha producido cambios significativos en las actitudes positivas hacia el exogrupo, simpatía y admiración, ($B = 0.08$, $ET = 0.07$, $t = 1.15$, $p = .250$). Tampoco se han encontrado efectos del flujo compartido ($B = 0.03$, $ET = 0.06$, $t = 0.43$, $p = .663$), ni de las emociones de trascendencia ($B = 0.02$, $ET = 0.09$, $t = 0.25$, $p = .803$) en las actitudes positivas.

La estimación (modelo 7 de mediación moderada) no muestra efectos significativos sobre las actitudes negativas (emociones trascendencia $B = 0.19$, $ET = 0.11$, $t = 1.79$, $p = .075$; flujo compartido $B = -0.06$, $ET = 0.07$, $t = -0.89$, $p = .371$; calidad de la participación $B = -0.07$, $ET = 0.07$, $t = -0.93$, $p = .352$). Actitudes exgrupales (Calidez/Termómetro)

La calidad de la participación en el micro ritual familiar (Bizilagunak) se asocia a las emociones de trascendencia durante ($B = 0.76$, $ET = 0.15$, $t = 5.01$, $p < .001$) y el flujo compartido ($B = 1.26$, $ET = 0.22$, $t = 5.74$, $p < .001$). Sin embargo, la participación de calidad en Bizilagunak ha mostrado efectos en la calidez hacia el exogrupo-termómetro debido al flujo compartido; así se encuentra un efecto directo del flujo compartido ($B = 0.60$, $ET = 0.25$, $t = 2.38$, $p = .018$) en la calidez hacia el exogrupo controlando la línea base (pretest), más no es así para las emociones transcendentales ($B = 0.05$, $ET = 0.36$, $t = 0.13$, $p = .895$) (véase Figura 1b). El test de mediación moderada (contraste de los efectos indirectos en función de la procedencia) arroja un efecto significativo indicando la existencia de diferencias entre los grupos para el flujo compartido ($Índice = -0.23$, $ET = 0.16$, 95% IC [-0.671, -0.020]). Así, los efectos indirectos condicionales son significativos en ambos grupos, pero el efecto es más intenso para el flujo

compartido en el grupo de las personas inmigrantes que en las autóctonas (para más detalle véase Tabla 3 en ApendiceB).

Según la estimación (modelo 4 del macro process), el efecto total de la participación sobre las actitudes exgrupales ($B = 0.45$, $ET = 0.04$, $t = 10.93$, $p < .001$) se diluye cuando intervienen las variables mediadoras ($B = 0.39$, $ET = 0.25$, $t = 1.55$, $p = .123$). Por lo tanto, se constata la hipótesis (H3 y H3b) dado que se observa que la participación de calidad en el micro ritual familiar incrementa la calidez hacia el exgrupo, promoviendo la experiencia de flujo compartido y las actitudes exgrupales positivas.

Inclusión intergrupar: personas inmigrantes y autóctonas (medida ISO1)

La calidad de la participación en el micro ritual familiar (Bizilagunak) se asociaba a las emociones de trascendencia durante ($B = 0.76$, $ET = 0.15$, $t = 5.04$, $p < .001$) y al flujo compartido ($B = 1.20$, $ET = 0.22$, $t = 5.50$, $p < .001$). En este caso, solo las emociones trascendentes ($B = 0.36$, $ET = 0.17$, $t = 2.25$, $p = .025$) median en la relación entre la calidad de participación y el incremento en la inclusión entre los grupos, inmigrantes y autóctonas, controlando la medida pretest. Esos efectos son significativos e iguales para ambos grupos en las emociones trascendentes, tanto en personas inmigrantes y como en autóctonas (*Índex* = -0.06 , $ET = 0.05$, 95% IC [-0.211, 0.001]). El flujo compartido ($B = 0.06$, $ET = 0.11$, $t = 0.61$, $p = .547$) no se asociaba a la inclusión intergrupar (véase Figura 1c).

Según la estimación del modelo 4 del macro process, el efecto total de la participación sobre la inclusión o fusión intergrupar ($B = 0.46$, $ET = 0.04$, $t = 11.65$, $p < .001$) se diluyó (efecto ajustado $B = -0.06$, $ET = 0.11$, $t = -0.52$, $p = .599$) cuando se controlaron los efectos de las emociones trascendentes durante la actividad (efecto directo $B = 0.36$, $ET = 0.16$, 95% IC [0.044, 0.683] e indirecto $B = 0.16$, $ET = 0.07$, 95% IC [0.025, 0.324]).

Por lo tanto, se constata parcialmente la hipótesis de mediación (3 y 3b) porque las emociones de trascendencia que se activan con participación de calidad en el

micro ritual promoviendo la inclusión entre grupos de inmigrantes y autóctonas. Sin embargo, el flujo compartido no presenta efectos.

Inclusión del Yo en el exo-grupo familiar (ISO2)

La calidad de la participación en el micro ritual familiar (Bizilagunak) se asociaba con las emociones de trascendencia durante y el flujo compartido, cómo en la variables previamente estudiadas. En este caso, la participación de calidad en el micro ritual incrementó la inclusión del Yo en la otra familia (ajustando la medida pretest) mediante la experiencia de flujo compartido (*efecto directo* $B = 0.26$, $ET = 0.10$, $t = 2.52$, $p = .012$). Sin embargo, las emociones trascendentes no se asociaban a la inclusión del Yo en la otra familia ($B = 0.07$, $ET = 0.15$, $t = 0.46$, $p = .647$) (véase Figura 1d). El test de mediación moderada (contraste de los efectos indirectos condicionados en función de la procedencia) fue significativo: los efectos indirectos, significativo en ambos grupos, eran mayores para el grupo de personas inmigrantes que para el grupo de personas autóctonas (*Índex* = -0.09 , $ET = 0.05$, 95% IC [-0.221, -0.010]).

Según la estimación (modelo 4 del macro process), el efecto total de la participación sobre la Inclusión del Yo en la otra familia ($B = 0.45$, $ET = 0.04$, $t = 11.24$, $p < .001$) se diluye (efecto directo $B = -0.05$, $ET = 0.10$, $t = -0.45$, $p = .652$) por los efectos del flujo compartido- El efecto sobre la inclusión del yo en la otra familia: $B = 0.26$, $ET = 0.10$, 95% IC [0.056, 0.462] y efecto indirecto $B = 0.16$, $ET = 0.07$, 95% IC [0.043, 0.310].

En suma, los resultados muestran que las emociones trascendentes favorecen la inclusión intergrupala (ISO1) (inmigrantes y autóctonas como categorías sociales), trascendiendo la experiencia directa intergrupala, mientras que el flujo compartido entre familias acerca el Yo al otro grupo familiar (exogrupo) con el que se ha interactuado (ISO2) (H3 y H3b)

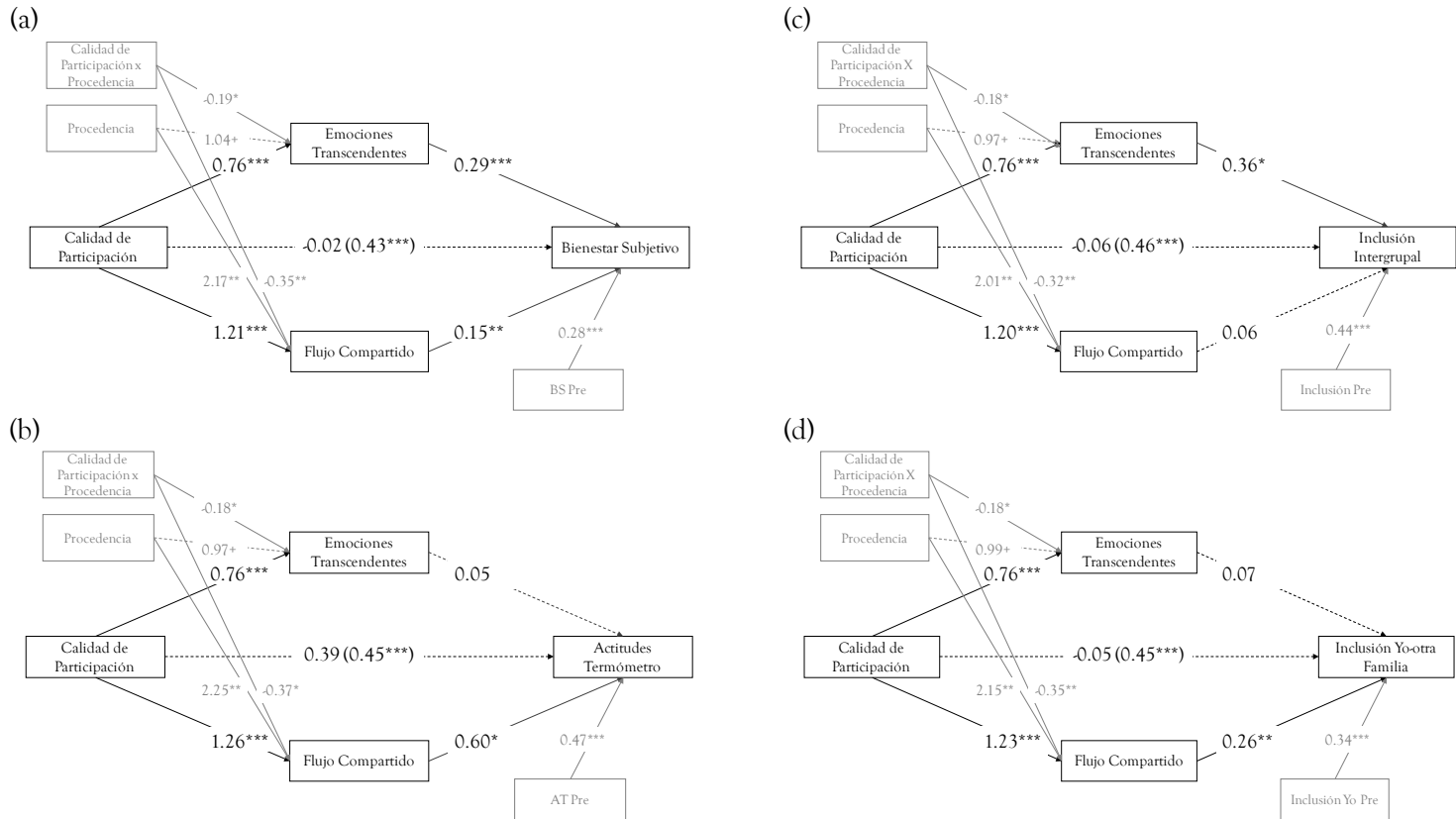


Figura 1. Mediación moderada: efectos de la calidad de la participación en la intervención Bizilagunak, mediados por Emociones transcendentales y Flujo compartido, moderado por procedencia: efectos directos e indirectos para (a) Bienestar Subjetivo; (b) Actitudes/termómetro; (c) Inclusión Intergrupar y (d). Inclusión Yo - Otra familia. Nota: Coeficientes de regresión no estandarizados. Entre paréntesis efecto total; + $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Empatía intergrupal y conductas prosociales

Para estudiar la relación entre las variables mediadoras (emociones de transcendencia (ET) y flujo compartido (FC)) con la empatía y las conductas prosociales se realizaron correlaciones parciales (controlando las medidas pretest, recogidas en tiempo 1). Las correlaciones entre ET, FC y la medida de empatía (Batson, 1991) son ambas de $r(94) = .26, p = .010$, mientras que las correlaciones con la conducta prosocial no son significativas ($ps > .35$). Por su parte, la empatía y la medida de conducta prosocial correlacionaban entre sí $r(95) = .24, p = .019$ (controlando las medidas pretest). La medida de empatía de Batson (1991) se aplicó solo en la segunda edición de este estudio (2014), lo que redujo la muestra.

En primer lugar, se llevó a cabo el análisis de mediación moderada de la calidad de participación sobre la empatía con dos variables mediadoras (emociones transcendentales y flujo compartido) y una variable moderadora (grupo de procedencia). Dicho análisis no arroja efectos significativos de las variables mediadoras sobre la empatía ($B = 0.34, ET = 0.19, t = 1.71, p = .090$) ($B = 0.22, ET = 0.13, t = 1.65, p = .100$).

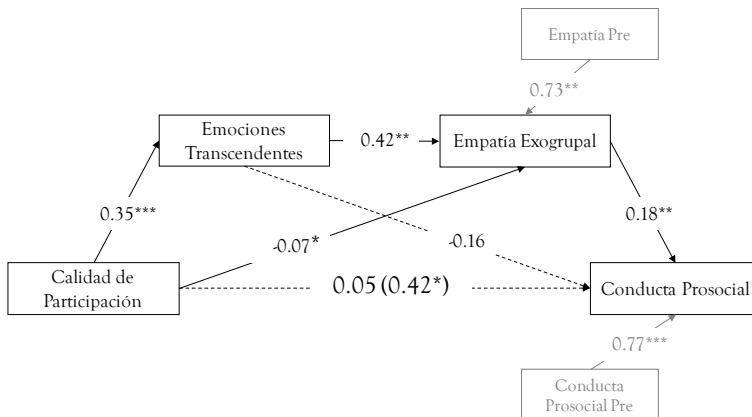


Figura 2. Mediación secuencial: efectos de la calidad de la participación en la intervención Bizilagunak sobre la conducta prosocial, mediados por Emociones transcendentales y Empatía exogrupal.

Nota: Coeficientes de regresión no estandarizados. Entre paréntesis efecto total; + $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Considerando que el efecto es algo mayor en el caso de las emociones de trascendencia se planteó un modelo de mediación secuencial (modelo 6 macro process). De este modo se constató que las ET impulsan la empatía ($B = 0.42$, $ET = 0.19$, $t = 2.26$, $p = .030$) y la empatía promueve la conducta prosocial (efecto directo $B = 0.18$, $ET = 0.06$, $t = 2.86$, $p = .005$); es decir, se planteó un efecto indirecto secuencial de la calidad de participación a través de las ET (mediador 1) y la empatía exogrupal (mediador 2) sobre la conducta prosocial. Asimismo, se pudo comprobar que se produjo una mediación total de manera que el efecto total de la participación desaparecía cuando entraban en juego las emociones de trascendencia y la empatía exogrupal (véase Figura 2). Según los resultados encontrados, la participación de calidad se asociaba a las ET que en consecuencia favorecían la empatía y ésta, se vinculó a las conductas prosociales. Se constata la existencia de un efecto indirecto de las ET a través de la empatía sobre la conducta prosocial.

Hipótesis 3c.- Efectos de la participación en el ritual creencias sociales

Creencias de Trascendencia

La calidad de la participación en el micro ritual familiar (Bizilagunak) se asociaba a las emociones de trascendencia durante ($B = 0.79$, $ET = 0.15$, $t = 5.36$, $p < .001$) y el flujo compartido ($B = 1.27$, $ET = 0.21$, $t = 5.92$, $p < .001$), sin embargo solo las ET se relacionaban con el cambio en las creencias de trascendencia (ajustadas con la medida pretest) ($B = 0.47$, $ET = 0.15$, $t = 3.11$, $p = .002$). De este modo los análisis mostraron un efecto indirecto de la calidad de participación sobre las creencias de trascendencia a través de las ET ($B = 0.19$, $ET = 0.07$, 95% IC [0.069, 0.362]). El efecto indirecto condicional de las ET era significativo tanto en personas inmigrantes como en autóctonas, siendo sin embargo más intenso en las personas inmigrantes ($\text{Índex} = -0.10$, $ET = 0.07$, 95% IC [-0.294, -0.012]) que en las autóctonas.

La hipótesis de mediación ha sido contrastada con el modelo 4, confirmando que el efecto total de la participación se diluyó ($B = 0.43$, $ET = 0.05$, $t = 10.69$, $p < .001$) cuando interviene la variable mediadora ET (véase Figura 3a).

Creencias: Sentido de la vida

La estimación del modelo de mediación moderada no arrojó efectos significativos de las variables mediadoras postuladas. Ni las emociones de trascendencia (ET) ($B = -0.11$, $ET = 0.12$, $t = -0.97$, $p = .332$) ni el flujo compartido (FC) ($B = 0.004$, $ET = 0.08$, $t = 0.05$, $p = .959$) se asociaba a la variable criterio (creencias sobre el sentido de la vida). Consecuentemente, tampoco se han encontrado efectos indirectos significativos.

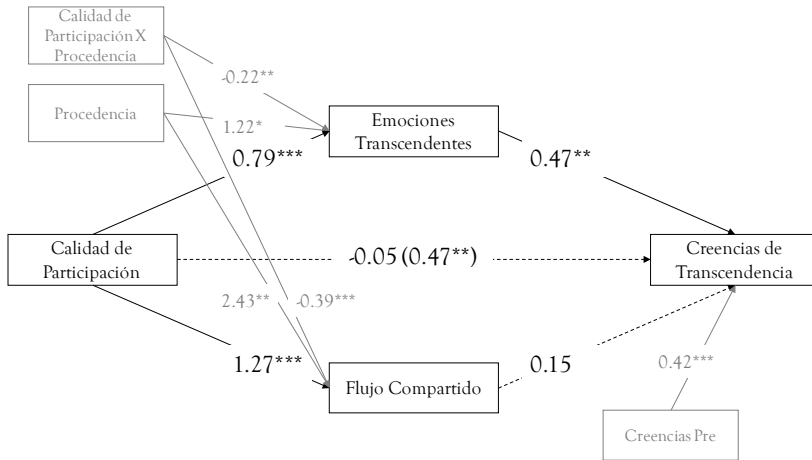
Emociones de Trascendencia posteriores a la intervención

Se estudia el efecto de la participación de calidad en el micro ritual familiar (Bizilagunak) sobre las emociones trascendentes medidas después de la intervención (ajustadas con la línea base) que recogían las emociones: sentirse maravillado/a, relajado/a, o calmado/a y confiado/a en la gente.

Los análisis mostraron que, en este caso, era la experiencia de flujo compartido la variable mediadora explicativa. Así, el flujo compartido arrojó un efecto significativo sobre las emociones de trascendencia después del ritual ($B = 0.29$, $ET = 0.09$, $t = 3.04$, $p = .002$), pero no era así para las ET ($B = 0.18$, $ET = 0.14$, $t = 1.33$, $p = .182$). El efecto indirecto del flujo compartido era significativo para ambos grupos, pero más intenso en las personas inmigrantes que en las autóctonas ($Índex = -0.09$, $ET = 0.05$, 95% IC [-0.216, -0.009]).

La hipótesis de mediación se constata, de modo que el efecto total ($B = 0.44$, $ET = 0.04$, $t = 10.86$, $p < .001$) de la participación se diluye cuando interviene la variable mediadora FC (véase Figura 3b). De este modo, la experiencia óptima compartida aumenta, hasta unos días después de la participación, las emociones trascendentes: sentirse maravillado/a, relajado/a, o calmado/a, y confiado/a en la gente.

(a)



(b)

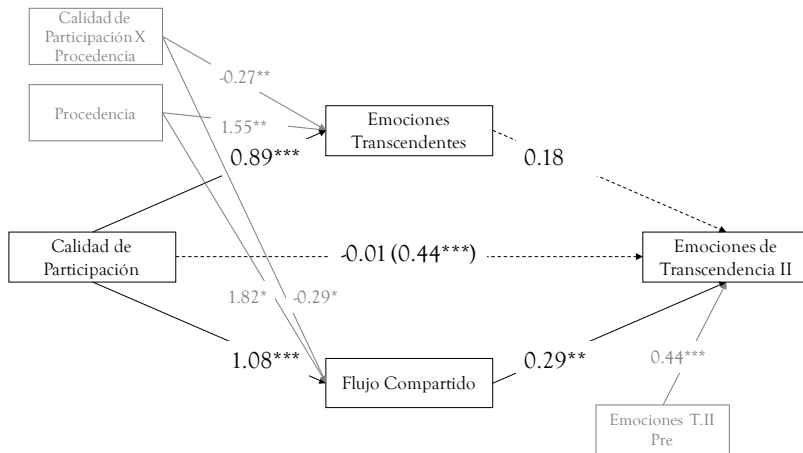


Figura 3. Mediación moderada: efectos de la calidad de participación en la intervención Bizilagunak, mediados por Emociones transcendentales y Flujo compartido, moderado por procedencia para (a) Creencias de transcendencia y (b) Emociones de transcendencia posteriores a la intervención.

Nota: Coeficientes de regresión no estandarizados. Entre paréntesis efecto total; $+p < .10$, $*p < .05$, $**p < .01$, $***p < .001$.

Meso ritual: comida popular Arroces del Mundo

Hipótesis 3a.- Efectos de fortalecimiento individual:

Bienestar subjetivo

La participación en el meso ritual de celebración - Comida popular (Arroces del Mundo) se asociaba a las emociones de trascendencia ($B = 0.31$, $ET = 0.61$, $t = 5.02$, $p < .001$) y al flujo compartido ($B = 0.56$, $ET = 0.10$, $t = 5.87$, $p < .001$). Al mismo tiempo, la calidad de participación ($B = 0.19$, $ET = 0.04$, $t = 4.16$, $p < .001$), las emociones de trascendencia durante ($B = 0.20$, $ET = 0.08$, $t = 2.36$, $p = .020$) y el flujo compartido ($B = 0.23$, $ET = 0.05$, $t = 4.35$, $p < .001$) durante la actividad se asociaban al bienestar subjetivo (todos ellos efectos directos). El análisis de los efectos indirectos condicionales mostró que dichos efectos eran homogéneos y significativos para ambos grupos, inmigrantes y autóctonas, en ambas variables mediadoras (contrastes no significativos para ET: $\text{Índex} = -0.02$, $ET = 0.03$, 95% IC [-0.098, 0.034] y FC: $\text{Índex} = 0.003$, $ET = 0.05$, 95% IC [-0.076, 0.114]).

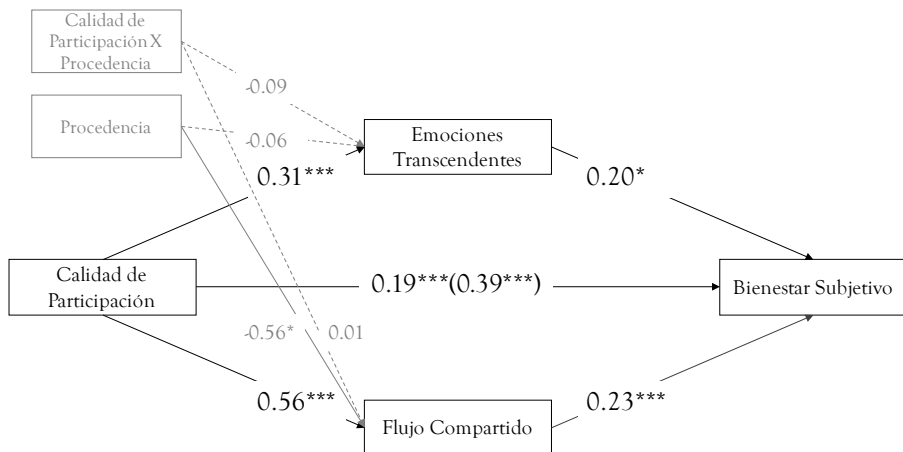


Figura 4. Mediación moderada: efectos de la calidad de participación en la intervención Bizilagunak, mediados por Emociones trascendentes y Flujo compartido, moderado por procedencia, para Bienestar Subjetivo. Nota: Coeficientes de regresión no estandarizados. Entre paréntesis efecto total; + $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

El efecto total de la participación se reduce parcialmente por los efectos de las variables mediadoras (según estimación modelo 4) (de $B = 0.39$, $ET = 0.04$, $t = 8.93$, $p < .001$, a un $B = 0.19$ (véase más arriba). Los efectos indirectos de la participación a través de las ET y el FC fueron significativos (ET: $B = 0.06$, $ET = 0.03$, 95% IC [0.009, 0.135] y FC: $B = 0.10.194$, $ET = 0.04$, 95% IC [0.074, 0.240]). Por lo tanto, se constata la hipótesis de los efectos de mediación (3 y 3a) sobre el bienestar subjetivo - en este caso con una mediación parcial (véase Figura 4).

Eficacia Colectiva

La participación en la comida popular Arroces del Mundo no se asociaba ni a la calidad de participación ($B = 0.12$, $ET = 0.11$, $t = 1.11$, $p = .269$, ni de las ET ($B = 0.34$, $ET = 0.21$, $t = 1.61$, $p = .110$) ni del FC ($B = 0.16$, $ET = 0.12$, $t = 1.28$, $p = .200$). La estimación del modelo de mediación moderada para la eficacia colectiva (EC) tampoco reveló efectos significativos ($B = -0.06$, $ET = 0.16$, $t = -0.40$, $p = .679$).

Se exploró el papel de la emoción específica de esperanza (modelo secuencial 6 macro process), de manera que la esperanza se asociaba con el flujo compartido ($B = 0.70$, $ET = 0.13$, $t = 5.19$, $p < .001$) y éste se asociaba con la eficacia colectiva ($B = 0.22$, $ET = 0.11$, $t = 1.90$, $p = .059$), pero los efectos indirectos no resultaron ser significativos para $p < .05$. Por lo tanto, las ET no influyeron sobre la EC y el efecto del flujo fue bajo (en el límite de la significación).

Hipótesis 3b.- Efectos de los rituales, manifestaciones y celebraciones en la Cohesión social:: conectando el Yo con los Otros.

Actitudes intergrupales

La participación en la comida popular (Arroces) no se asociaba con las actitudes positivas hacia el exogrupo (simpatía y admiración) ($B = 0.07$, $ET = 0.08$, $t = 0.96$, $p = .328$), tampoco hubo efectos del flujo compartido ($B = 0.02$, $ET = 0.08$, $t =$

0.02, $p = .981$) ni de las emociones de transcendencia sobre las actitudes positivas ($B = 0.18$, $ET = 0.12$, $t = 1.54$, $p = .118$), ni hubo efectos de mediación moderada según procedencia ($B = -0.07$, $ET = 0.16$, $t = -0.46$, $p = .640$).

Actitudes exgrupales

La estimación del modelo de mediación moderada no encontró efectos significativos de las variables mediadoras postuladas, ni las emociones de transcendencia ($B = -0.91$, $ET = 0.94$, $t = -0.98$, $p = .332$) ni el flujo compartido ($B = 0.27$, $ET = 0.58$, $t = 0.46$, $p = .650$) afectaron a las actitudes hacia el exogrupo (calidez). Tampoco hubo efectos significativos de mediación moderada por la procedencia (todos los efectos condicionales $p > .05$).

Inclusión Yo en el otro grupo

En el caso de la inclusión en el otro grupo, los resultados fueron similares: no se encontraron efectos de las variables mediadoras, las emociones de transcendencia ($B = 0.11$, $ET = 0.21$, $t = -0.50$, $p = .619$) o el flujo compartido ($B = -0.21$, $ET = 0.14$, $t = -1.58$, $p = .118$) sobre la inclusión del yo en el otro grupo y tampoco se encontraron efectos de mediación moderada por la procedencia (todos los efectos condicionales $p > .05$).

Inclusión intergrupales: entre vascas y autóctonas

Exactamente lo mismo ocurrió para la inclusión/fusión entre las personas inmigrantes y las autóctonas: las variables mediadoras no se asociaban con la inclusión intergrupales, ni las emociones de transcendencia ($B = -0.23$, $ET = 0.21$, $t = -1.11$, $p = .271$) ni el flujo compartido ($B = -0.03$, $ET = 0.13$, $t = -0.17$, $p = .864$). Tampoco se encontraron efectos de interacción en función de la procedencia (todos los efectos condicionales $p > .05$).

Conducta prosocial

Se analizó la relación entre la experiencia de flujo compartido, las actitudes y la conducta prosocial. Se constató (modelo 4 macro process) que no hubo efectos significativos de FC ($B = 0.14$, $ET = 0.08$, $t = 1.85$, $p > .07$) y de las actitudes ($B = 0.25$, $ET = 0.14$, $t = 1.80$, $p > .07$) sobre la conducta prosocial.

Movilización social: Martxa contra el racismo y la xenofobia

Hipótesis 3a.- Efectos de fortalecimiento colectivo:

Eficacia Colectiva

La calidad de la participación en la movilización social (meso ritual Martxa) se relacionaba con la eficacia colectiva (EC) a través del flujo compartido. El flujo compartido era la única variable de este modelo de medicación moderada que se asociaba con la EC ($B = 0.33$, $ET = 0.13$, $t = 2.51$, $p = .014$). Además, se encontraron efectos indirectos condicionales en ambos grupos (inmigrantes y autóctonas), siendo el efecto indirecto mayor en las personas inmigrantes que en las personas autóctonas ($\text{Índex} = -0.23$, $ET = 0.13$, 95% IC [-0.573, -0.042]). Sin embargo, las ET no se asociaban a la EC ($B = 0.61$, $ET = 0.18$, $t = 0.34$, $p = .733$).

Según la estimación modelo 4 macro process, el efecto total de la calidad de participación sobre la EC ($B = 0.47$, $ET = 0.09$, $t = 5.13$, $p < .001$) se diluyó por el efecto directo del flujo compartido ($B = 0.20$, $ET = 0.14$, $t = 1.38$, $p = .180$) y el efecto indirecto ($B = 0.26$, $ET = 0.12$, 95% IC [0.061, 0.554]) (véase Figura 5a).

Por lo tanto, se constatan los efectos positivos de la participación en la movilización social por la experiencia de flujo compartida reforzando la eficacia colectiva, con una mediación completa, apoyando así las hipótesis (H3 y H3a).

Emociones motivadoras de la movilización y la eficacia colectiva

Se exploró el papel de la emoción de esperanza como propulsora de una experiencia óptima de movilización social. Para ello se probó un modelo secuencial donde la esperanza se asociaba con el FC y éste se asociaba a una mayor percepción de EC. El modelo secuencial volvió a constatar el efecto del flujo compartido sobre la EC (efecto directo: $B = 0.34$, $ET = 0.10$, $t = 3.35$, $p = .001$ e indirecto $B = 0.25$, $ET = 0.09$, 95% IC [0.101, 0.489]). Pero no se constató que hubiera un efecto de la emoción de esperanza, ya que ésta no se asociaba con la experiencia de flujo compartido ($B = 0.07$, $ET = 0.07$, $t = 0.95$, $p = .345$) ni tampoco con la EC ($B = 0.11$, $ET = 0.07$, $t = 1.50$, $p = .136$).

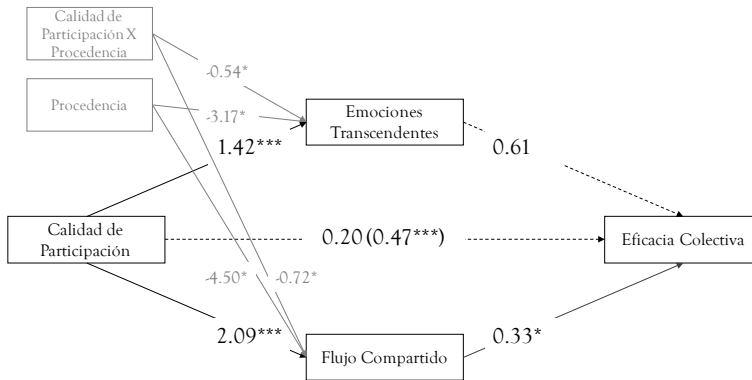
Hipótesis 3b.- Efectos de los rituales, manifestaciones y celebraciones en la Cohesión social: conectando el Yo con los Otros.

Actitudes intergrupales

Las actitudes favorables hacia las personas inmigrantes se asocian a la participación en la movilización social y a la experiencia de flujo compartido (efectos directos $B = 0.20$, $ET = 0.08$, $t = 2.54$, $p = .013$; $B = 0.24$, $ET = 0.07$, $t = 3.58$, $p < .001$, respectivamente). Las emociones de transcendencia durante no muestran un efecto significativo ($B = 0.07$, $ET = 0.09$, $t = 0.78$, $p < .438$). Los efectos indirectos condicionales del FC fueron mayores para el grupo de personas inmigrantes que para el grupo de personas autóctonas ($\text{Índex} = -0.17$, $ET = 0.11$, 95% IC [-0.422, -0.005]).

El efecto total de la participación sobre la actitudes (según la estimación modelo 4 macro process) ($B = 0.42$, $ET = 0.07$, $t = 5.86$, $p < .001$) disminuye por los efectos directo (véase más arriba) e indirecto del flujo compartido (efecto indirecto $B = 0.19$, $ET = 0.08$, 95% IC [0.063, 0.389]). En consecuencia, se constatan los efectos positivos de la participación en la movilización social y la mediación de la experiencia de flujo compartida reforzando las actitudes intergrupales positivas, con una mediación parcial (Hipótesis 3 y 3b).

(a)



(b)

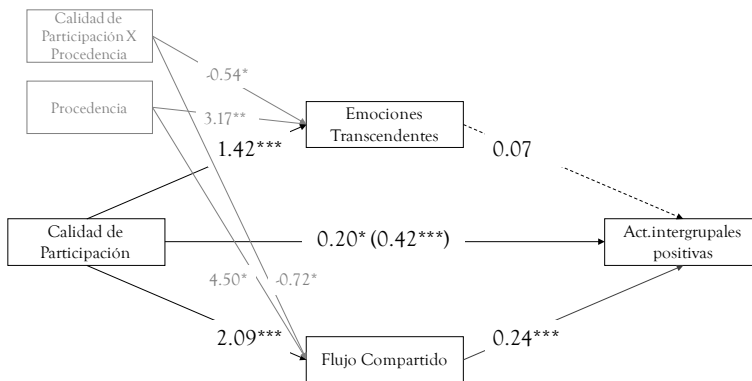


Figura 5. Mediación moderada: efectos de la calidad de la participación en el meso ritual de movilización social, mediados por Emociones transcendentales y Flujo compartido, moderado por procedencia: efectos directos e indirectos para (a) Eficacia Colectiva; (b) Actitudes positivas (admiración y simpatía). Nota: Coeficientes de regresión no estandarizados. Entre paréntesis efecto total; * $p < .10$, ** $p < .05$, *** $p < .001$.

Por su parte las actitudes negativas no se vieron afectadas por la participación en la movilización social ($B = -0.01$, $ET = 0.11$, $t = -0.12$, $p = .990$), de las ET $B = 0.10$, $ET = 0.13$, $t = 0.76$, $p = .447$, y del FC $B = -0.004$, $ET = 0.10$, $t = -0.04$, $p = .966$).

Asimismo, la participación no se asocio a la fusión o inclusión del Yo en el grupo (organizador de la movilización social) (efectos directos de la participación $B = 0.10$, $ET = 0.15$, $t = 0.66$, $p = .511$, del ET $B = 0.14$, $ET = 0.18$, $t = 0.80$, $p = .426$, y del FC $B = 0.03$, $ET = 0.13$, $t = 0.24$, $p = .807$). Por último, la inclusión intergrupala, entre personas inmigrantes y autóctonas tampoco se asoció a la participación en la movilización ($B = 0.01$, $ET = 0.13$, $t = 0.07$, $p = .944$), las ET ($B = -0.06$, $ET = 0.16$, $t = -0.38$, $p = .707$), y el FC ($B = 0.12$, $ET = 0.12$, $t = 1.05$, $p = .296$).

En suma, la participación en la movilización social y la experiencia de FC se asociaron únicamente a las actitudes positivas de simpatía y admiración ante los inmigrantes, no afectando al resto de variables inter-grupales.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Este estudio ha analizado tres tipos de actividades rituales comunitarias, dos de ellas eran celebraciones (un ritual micro, comida inter-cultural en el entorno familiar y un ritual meso-comunitario, una comida popular celebrado en un espacio público, una plaza de un pueblo) y la tercera era un manifestación (ritual meso de movilización social). Con ello, se esperaba mostrar que la participación en estos rituales se asociaría al empoderamiento individual y colectivo, incrementando la cohesión social y reforzando los valores y creencias sociales. De manera específica, interesaba resaltar el papel mediador de la experiencia de flujo compartido durante el desarrollo de estas actividades y al mismo tiempo, conocer el rol de las emociones colectivas positivas de transcendencia del Yo generadas durante la participación social.

Los eventos analizados constituyen rituales con un significado compartido y en los que se manifiestan los valores del grupo, estos eventos plasman el acuerdo con la defensa de las personas inmigrantes (DDHH). Las celebraciones analizadas se estructuran en torno a la comida como formas sacralizadas de expresión de las culturas de los grupos participantes, en los que a través de la comida y la bebida se desarrolla una intensa interacción, donde los actores ponen a prueba sus

destrezas culinarias pero también sus habilidades sociales. El ritual de la movilización colectiva añade además elementos interesantes para la experiencia de *fluir* y la sincronización, como son la marcha al ritmo de la música, los cánticos y consignas. Estos eventos implican conductas sincronizadas, repetitivas, que se desarrollan en un marco espacial y temporal determinado. En los micro eventos en el ámbito privado-familiar, en las celebraciones de la comida popular en el espacio comunitario-vecinal y en las manifestaciones en el espacio público donde se difunden las imágenes en los medios de comunicación. En estos espacios las personas se congregan en proximidad física e interacción, con una atención común focalizada en la acción, con elementos y emblemas simbólicos (logos de SOS Racismo, pancartas, o las mismas comidas y bebidas folclóricas).

Diferencias entre rituales de interacción social

De los tres estudios el primero, micro ritual comida familiar, consistía en un diseño longitudinal que permitió ver los cambios después de la intervención, al controlar la medida pretest. De este modo, se mostró que la participación en el ritual produjo cambios en el fortalecimiento o empoderamiento individual, en las relaciones intergrupales y en el nivel simbólico de las creencias sociales. Los efectos fueron mayores para la inclusión del yo con la otra familia, el bienestar subjetivo y las emociones de transcendencia. En especial, el ritual produjo cambios en el nivel interpersonal al fomentar la sensación de fusión con el grupo familiar con el que se había interactuado. Se trata de un ritual que se desarrolló en el ámbito privado aunque llega a adquirir una transcendencia social por tratarse de una actividad colectiva hecha simultáneamente en una red de hogares coordinados por una ONG.

Los rituales de celebración donde se comparte comida y bebida, en co-presencia corporal, donde se habla, canta y baila, presentan una meta clara, suponen un desafío superable y una experiencia autotélica, además permiten crear una atmósfera de sociabilidad (Collins, 2009). Confirmando estos presupuestos la experiencia de flujo, la implicación y calidad de la participación resultaron ser más importante en el micro-evento familiar que en otro tipo de celebraciones

como la comida popular o la movilización social (Estudio 1 vs. Estudio 2 y 3) (Hipótesis 1). En el mismo sentido, se constato que las comidas en micro y meso eventos inducían con más intensidad emociones positivas y trascendentes que la manifestación o *Martxa* (Estudio 1, 2 vs. Estudio 3). La participación en rituales despierta la afectividad positiva y el placer de relacionarse, la efervescencia colectiva de la que hablaba Durkheim (1912/2008) o la alegría de encontrarse en compañía de otros iguales (Páez et al., 2013). Apoyando también el papel reforzador de las celebraciones se encontraba que la eficacia colectiva fue mayor en la celebración (Arroces) que en la manifestación, aunque en ambos rituales la percepción de eficacia colectiva era alta y las diferencias fueron pequeñas.

Asimismo, los rituales sociales tiene la función de contribuir a la cohesión social, así los rituales de celebración de comidas también manifestaron mayor inclusión entre vascos e inmigrantes que la manifestación *Martxa* (si bien las diferencias fueron pequeñas) y el evento micro-familiar *Bizilagunak* generaba mayor grado de calidez hacia el exogrupo que el ritual Arroces.

Se puede concluir entonces que los rituales de celebraciones con comida en micro y meso eventos ofrecen la oportunidad de experimentar el flujo de manera compartida, inducen emociones positivas y trascendentes, favorecen la cercanía y proximidad intergrupala (cohesión social) con más intensidad que otro ritual como la manifestación (H1).

Efectos de los rituales, manifestaciones y celebraciones fortaleciendo al individuo y el grupo

Tal como se postulaba las emociones trascendentes y el flujo compartido incrementaron el bienestar subjetivo (felicidad) una semana después de la participación en la comida familiar, constituyendo los procesos explicativos de los efectos de la participación en el ritual (mediación total) (H3). Los efectos no fueron equiparables para los dos grupos de participantes, las personas inmigrantes se beneficiaron más del evento micro-familiar, de manera que la experiencia de fluir aumentaba más su bienestar que en las personas autóctonas.

Congruentemente con lo anterior, en la celebración de la comida popular (Arroces del mundo) las emociones de trascendencia y el flujo compartido durante la actividad se asociaron al bienestar subjetivo (la mediación fue parcial). Más, en este caso, las asociaciones fueron análogas entre los grupos (inmigrantes y autóctonas)

Por otro lado, se exploraron los efectos de la participación en la eficacia colectiva, esta medida fue implementada en los rituales meso-comunitarios: la comida popular y la movilización social (H3). En la celebración meso-comunitaria de la comida popular (Arroces del mundo) no se encontró relación entre la participación, las emociones de trascendencia y la eficacia colectiva. Es cierto que la emoción de esperanza se relacionaba con la experiencia de flujo compartido, pero finalmente el flujo compartido presentaba una relación débil con la EC.

No obstante, en la movilización social la eficacia colectiva se asociaba a la experiencia de fluir compartida, con una mediación completa, apoyando la hipótesis (3) mediadora. En este caso, se encontró que la relación (el efecto indirecto) fue algo mayor en las personas inmigrantes que en las autóctonas.

Por otro lado, la emoción de esperanza se asociaba a la experiencia de fluir durante la movilización social, pero la regresión mostró que la esperanza no tuvo un efecto específico ni en la experiencia de flujo ni en la EC. Así que, a pesar de las amplias evidencias que apoyan el papel impulsor de la esperanza colectiva en las movilizaciones sociales, en este caso, no se pudo constatar el papel dinamizador de la esperanza para la experiencia óptima de movilización social. Se ha constatado en diversos estudios que la esperanza predice las creencias sociales positivas y el cambio ante conflictos intratables (Halperin, Porat, Tamir y Gros, 2013), que se asocia al compromiso y la cohesión social (Gee, Khalaf y McGarty, 2007), y a la eficacia colectiva y a la movilización social (Páez et al, 2013; Sabucedo, Durán, Fernández, Romay y Dorna, 2007; Sabucedo y Vilas, 2014; Włodarczyk, 2015).

En suma, se han podido comprobar que la participación en rituales sociales cívicos fortalece a las personas participantes dado que se sienten más felices después del ritual. En esta experiencia intervienen tanto las emociones compartidas que nos conectan con los Otros como la experiencia de óptima o de fluir. El fortalecimiento colectivo se manifiesta, especialmente en la movilización social, mediante el flujo compartido; así, compartiendo una actividad común, desafiante y gratificante se expande la percepción de eficacia colectiva entre las personas participantes (H3).

De manera que los eventos rituales tienen efectos socio-emocionales en los individuos y los grupos; permiten compartir las emociones (Rimé, 2011) y los afectos positivos (Fischer et al., 2014; Van Cappellen y Rimé, 2014), proporcionan la oportunidad de vivir experiencias óptimas (Csikszentmihályi, 1990) y como resultado, fortalecen a los grupos (Drury y Reicher, 2009; Páez et al., 2015; Rimé, et al., 2011; Zumeta, Basabe, Włodarczyk et al., 2016). Como postulan Drury y Reicher (2000, 2009) la participación en movilizaciones colectivas se acompaña de euforia y sentimientos de felicidad en los participantes y, generan cohesión y empoderamiento.

Otro aspecto destacable han sido los efectos heterogéneos entre los grupos, entre las personas de origen inmigrante la experiencia de flujo incrementaba más el bienestar subjetivo y se asociaba más a la eficacia colectiva que entre las personas autóctonas. Lo que puede sugerir que para el grupo minoritario y desfavorecido, cuyas condiciones actuales son el objeto de la intervención o evento comunitario, compartir un ritual “óptimo o de flujo” intergrupar, es más central para fortalecer su empoderamiento personal y colectivo, su identidad personal y colectiva. En esta línea un estudio reciente (Mao, Roberts, Pagliaro, Csikszentmihalyi y Bonaiuto, 2016) ha mostrado que las actividades grupales que producen experiencias de fluir se asocian con una alta identificación social grupal; como sugieren estos autores cuando el mundo social es cambiante, en situaciones de estrés donde los desafíos son mayores que las habilidades, las personas se implican en actividades sociales compartidas de flujo que definen y fortalecen su

identidad social. En este sentido, puede interpretarse la especial relevancia que para las personas inmigrantes participantes ha tenido la experiencia de flujo compartido en un ritual de defensa de la DDHH y de la promoción del encuentro intergrupales e intercultural que representan las actividades promovidas por la ONG SOS Racismo y analizadas en este trabajo.

Efectos de los rituales, manifestaciones y celebraciones en la Cohesión social: conectando el Yo con los Otros

Planteábamos que los rituales pueden reforzar los vínculos sociales entre los grupos, en el caso de las minorías migrantes los rituales inclusivos podrían fomentar actitudes intergrupales positivas y la alofilia (Morales, 2012). De este modo, se pudo comprobar que la participación en el ritual micro-familiar generaba una actitud más cálida entre las personas inmigrantes y autóctonas y al mismo tiempo, también mayor inclusión del Yo con el exo-grupo familiar. De nuevo fue la experiencia de flujo compartido la variable mediadora que explicó dichos cambios (mediación total), con mayor efecto en las personas migrantes que en las autóctonas. Una relación similar se comprobó en la participación en la movilización social donde la experiencia compartida de fluir se asociaba a las actitudes inter-grupales positivas, simpatía y admiración, (con una mediación parcial) de forma más intensa en las personas inmigrantes que en las autóctonas.

Por el contrario, cuando se trata de la Inclusión o Fusión entre grupos o categorías sociales, autóctonas e inmigrantes, son las emociones transcendentales las que explican el incremento de la Inclusión por la participación en el ritual. De manera, que la generalización de la experiencia inter-personal del ritual a la inter-categorial se produce por la vivencia de emociones transcendentales que manifiestan así la apertura hacia los Otros. De modo que, las emociones de transcendencia que se activan con la participación en el ritual promueven la inclusión entre grupos y este efecto es homogéneo en los grupos de participantes, personas autóctonas e inmigrantes.

En consecuencia, los resultados obtenidos determinan que las emociones compartidas en los rituales, las ceremonias y las manifestaciones de masas, permiten reforzar la solidaridad con el grupo, incluso después de finalizado el ritual (Páez, Rimé y Basabe 2005), porque como estableciera Radcliffe-Brown el propósito del rito es reafirmar la existencia de vínculos entre los miembros de la sociedad (Homans, 1941). En apoyo a estos resultados, distintas evidencias experimentales y longitudinales (Kirschner y Tomasello, 2010; Wiltermuth y Heat, 2009) han mostrado que las conductas colectivas y coordinadas afianzaban la identidad y cohesión social (Páez, et al., 2011; Rimé, Páez, Basabe y Martínez, 2009).

Otro resultado de este estudio muestra que las emociones de transcendencia también se asociaron a la empatía hacia el exogrupo y ambas promovieron las conductas prosociales (mediación total). De este modo, la participación en un ritual de celebración inter-familiar promovía la cohesión social y la prosociabilidad. Sin embargo, en la celebración meso-comunitaria (Comida Arroces del mundo) no se encontraron efectos sobre ninguna de las variables intergrupales, las actitudes, la inclusión o fusión del yo en el grupo o la inclusión inter-grupal.

Al analizar las actitudes intergrupales se constató que son las emociones intergrupales positivas las que se activan la participación en estos rituales, no sólo en las celebraciones sino también en la movilización social o marcha de protesta; dado que la participación en los rituales no afectó a las actitudes intergrupales negativas en ninguno de los eventos evaluados. El papel clave de las actitudes positivas en contraposición con la falta de relación de las negativas mostrado en estos resultados, es congruente con la asociación entre las conductas de ayuda y las emociones y afectos positivos según los estudios de meta-análisis (Carlson y Miller, 1998; Carlson, Charlin y Miller, 1998).

En suma, la experiencia de flujo compartido se vincula a procesos de interacción directa, cara a cara, que afecta a las actitudes intergrupales (a la calidez en el ritual micro-familiar y a la simpatía y admiración en la movilización social), y al

acercamiento del Yo hacia el otro grupo con el que se interactúa. Estos procesos influyen más a las personas de procedencia inmigrante o población diana de la solidaridad social que impregna el ritual social que a las personas autóctonas. Por su parte, las emociones de transcendencia vividas durante el ritual permiten extender la experiencia concreta y generalizar la inclusión al ámbito intergrupales de las categorías sociales, al tiempo que se vinculan e impulsan la empatía intergrupales y la conducta prosocial. Por lo tanto, estas celebraciones inter-grupales pueden promover actitudes positivas intergrupales de Alofilia e identidades inclusivas (Morales, 2012).

La relación encontrada en este trabajo entre emociones de transcendencia, empatía exogrupal y conductas prosociales apoya que la empatía es un elemento clave y mediador de los efectos de los rituales, que como en situaciones traumáticas ayuda a la reconstrucción del tejido social (Martín Beristain et al., 2000). De este modo, la participación en un ritual de celebración inter-familiar promueve la cohesión social y la prosociabilidad.

Efectos de los rituales, manifestaciones y celebraciones en las creencias sociales: Trascendiendo el YO hacia el mundo social

En un tercer nivel, se exploraron los efectos de la participación en los rituales sobre el nivel simbólico, las creencias y los valores sociales, con la limitación de que estas variables sólo fueron evaluadas en el ritual micro-familiar.

La participación en el ritual inter-familiar incrementó las creencias de transcendencia por medio del efecto de las emociones transcendentales compartidas durante la celebración familiar y, este efecto fue más intenso en las personas de origen inmigrante que en las personas autóctonas. De este modo, las emociones experimentadas de agradecimiento, esperanza u optimismo, inspiración y amor o cercanía hacia las otras personas suscitaba en los y las participantes sentimientos de intensa conexión emocional o espiritual con todas las personas que les rodeaban y momentos de gran alegría en los que sentían profundos sentimientos de unidad con todo lo que existe. Al igual que en otros

contextos y estudios la participación en formas de acción colectiva refuerza el compromiso con los valores y la imagen moral del yo (Páez et al., 2005; Páez et al., 2011), de manera que participar en manifestaciones o rituales políticos polariza la actitud y hace que se intensifiquen el acuerdo con los valores de esos movimientos sociales (Javaloy, 2001).

Sin embargo, las creencias básicas sobre el sentido de la vida no se vieron afectadas por este tipo de ritual, de manera que no afectaron a la comprensión sobre el sentido de la vida y a la búsqueda de propósito. Podría argumentarse que las personas participantes no han sido impactadas por la experiencia de manera que su necesidad de sentido existencial se vea cuestionada, pero esta explicación no resulta coherente con el resultado anterior, que mostró que la experiencia suscitó una vivencia espiritual y de conexión con el mundo en general (creencias de trascendencia). Otra explicación plausible es la limitación en la validez de la escala de sentido de vida empleada (de difícil comprensión y con pocos ítems).

Por otro lado, la experiencia de fluir compartida se asocio a un incremento en las emociones transcendentales posteriores al evento, de manera que las personas participantes dijeron sentirse maravilladas, relajadas, calmadas y confiadas en la gente después de la celebración. Es interesante que haya sido la experiencia de flujo compartido la que ha activado estas emociones. Por el contrario, las emociones de agradecimiento, esperanza u optimismo, inspiración y amor o cercanía que se vivieron durante la celebración no suscitaron con posterioridad estas emociones transcendentales, como son sentirse maravillado, calmado y confiado en la gente. Esta diferencia puede atribuirse a las características de la experiencia de fluir en estos rituales inclusivos, en los que hay objetivos y reglas claras que posibilitan el encuentro en una actividad en la que los grupos y las personas pueden mostrar sus capacidades e identidades (la elaboración de comidas típicas comparte ambas características), proporciona retroalimentación [feedback] inmediata del curso de la acción compartida, facilita la concentración en la tarea y focaliza la atención interacción, de manera que se obtiene sensación de control sobre el curso de una actividad que resulta intrínsecamente

gratificante, esto es configurado una experiencia autotélica (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002).

Limitaciones

Es necesario tener en cuenta las limitaciones que presenta este trabajo y que deberían ser abordadas en futuras investigaciones. En primer lugar, los rituales analizados parten de un objetivo común y se realizan en la misma área geográfica y cultural. Sería interesante ampliar el tipo de rituales y eventos colectivos a distintos contextos culturales para aumentar la validez externa. Otro aspecto interesante sería poder realizar comparaciones entre rituales-eventos colectivos que persigan diversos objetivos, así cómo aplicar diseños experimentales para analizar el papel del flujo compartido y sus diversos componentes sobre la conducta colectiva.

Por otro lado, es importante explorar los efectos temporales de los rituales. En el caso de nuestro estudio longitudinal (Bizilagunak) la evaluación se hizo cuatro días después de la celebración. Por lo tanto, la investigación futura debe tener la intención de determinar cuánto tiempo pueden durar los efectos una vez que la reunión colectiva se ha disuelto. Estudios previos sugieren que estos efectos están limitados en el tiempo, con una semana para eventos colectivos comunes (Páez et al., 2015, Rimé et al., 2009). Como ya manifestaba Durkheim (1912/2008) los rituales necesitan repetirse periódicamente para conservar la fuerza de la conciencia colectiva. Asimismo, la naturaleza transversal de dos de los estudios limita las inferencias causales.

Otro aspecto a considerar es la composición de muestras y participantes. En estudios de campo naturales es difícil lograr grandes muestras y la adherencia de los participantes cuando hay medidas temporales. También son importantes las dificultades para reclutar a las personas participantes y lograr una distribución ajustada en función de las variables socio demográficas (Ej. el estudio de Bizilagunak estuvo compuesto mayoritariamente por mujeres). Estudios futuros

podrán utilizar diferentes grupos muestrales y tipos de rituales que permitan aumentar la heterogeneidad muestral y la validez externa.

Contribución y aplicaciones prácticas

A pesar de las limitaciones, este trabajo aporta evidencias apoyando que los rituales generan las condiciones óptimas para vivir experiencias de fluir transcendentales. Así, en esta propuesta el flujo compartido trasciende la experiencia óptima social (Landhäußer y Keller, 2012) y permite conectar las tradiciones de investigación sobre flujo compartido o colectivo (Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1988; Delle Fave, Massimini y Bassi, 2013 ; Salanova, et al., 2014; Sawyer, 2007; Walker, 2010), el compartir social de las emociones (Rimé, 2011; 2014) y las relaciones intergrupales (Gasparre et al., 2010; Neville y Reicher, 2011; Hawdon y Ryan, 2011; Martín Beristaín et al., 2000; Páez, et al., 2007); encontrando nexos de comunicación entre la psicología positiva y la psicología social (Javaloy, Morales, Fernández y Magallares, 2011).

Además, demuestra que la experiencia trascendente de fluir en la participación durante los rituales comunitarios y movilizaciones sociales se asocia a los efectos positivos psicosociales sobre las personas aumentando su bienestar y su felicidad, sobre los grupos incrementando la percepción de eficacia colectiva y, sobre las comunidades cohesionando los grupos, reduciendo las distancias y promoviendo actitudes intergrupales más cálidas.

Por último, este trabajo, incorpora un aspecto novedoso y aplicado en el estudio de los rituales sociales de carácter cívico, una herramienta (basada en la evidencia científica) que permite promover formas de actuaciones comunitarias que responden a los objetivos éticos de respeto a los derechos humanos, así como fortalecer los lazos comunitarios y la cohesión social; al tiempo que se promocionan los valores universalistas, de disolución de las fronteras entre las personas, los grupos y las comunidades.



6

Shared Flow in Social Rituals
and Psychosocial Correlates:
A Mini Meta-Analysis Review

Introduction

Flow in collective gatherings

Flow is also a universal experience (Delle Fave, Massimini, & Bassi, 2013; Goh, Hall, & Rosenthal, 2016). In collective gatherings, intense social interaction, social sharing, behavioral synchrony and shared emotional states also amplify the experience of flow (Páez, Rimé, Basabe, Włodarczyk, & Zumeta, 2015, Zumeta, Basabe, Włodarczyk, Bobowik, & Páez, 2016). In these situations, participants enjoy engaging in a specific activity with and alongside other people. The activity generating flow needs to be particularly intense and agreeable (Walker, 2010), and generate happiness and positive affect and emotions (Landhäußer & Keller, 2012). Importantly, flow can also be experienced as a shared state. As regards the structure of shared flow, our own studies have confirmed that shared flow is a single multifaceted construct composed of nine dimensions (Zumeta, Basabe, Telletxea, Amutio, & Bobowik, 2016). Following this novel line of research, the studies presented in this thesis frame this new construct and relate it to diverse psychosocial correlates. In this sense, the paper aims to examine the relationships, which exist between shared flow and psychosocial processes and their effects, using mini meta-analysis techniques.

Collective participation in rituals, celebrations and demonstrations awakens the pleasure of mobilization and the collective effervescence (Durkheim, 1912/2008). Sharing a common focus of attention, the synchronization of behaviors and mutual stimulation give rise to inter-subjectivity and emotional consonance (Collins, 2009). We have therefore postulated that perceived emotional synchrony (PES) may represent this process, defined as a sense of emotional connection, emotional fusion and reciprocal empathy that arises as the result of the reciprocal emotional stimulation and mutual empathy generated during collective emotional gatherings (Basabe, 2016, p. 6). At the same time, rituals may constitute optimal shared experiences because they provide the external conditions necessary for triggering shared flow (Csikszentmihályi, 1990).

In the emotional dynamics that are generated in collective gatherings, positive emotions and, in particular, self-transcendent ones, foster an emotional connection between participants (Rimé, 2014; Van Cappellen, Saroglou, Iweins, Piovesana, & Fredrickson, 2013). Together, collective experiences generate shared flow and emotional synchrony and intensify collective emotions that transcend the self. Previous studies on secular and religious rituals (Páez et al., 2016; Włodarczyk, 2015) have shown the relationship which exists between these three elements (shared flow, transcendent emotions and PES). In this particular study, we focus on the experience of shared flow and its positive outcomes.

Positive effects of the shared flow generated by participation in rituals, at an individual, group and collective level

Previous research has found that shared flow is associated with positive collective emotions that in turn have important positive effects at an individual, group and collective level (Páez et al., 2015; Włodarczyk, 2015; Zumeta, Basabe, Włodarczyk et al., 2016). Participation in collective rituals and gatherings serves to empower participants both individually (subjective well-being) (Włodarczyk, 2015; Zumeta, Basabe, Telletxea et al., 2016) and as a group (collective efficacy; Zumeta, Oriol, Telletxea, Amutio, & Basabe, 2016). As shown by Salanova, Rodríguez-Sánchez, Schaufeli, and Cifre (2014), in collective behaviors shared flow is both the source and consequence of perceived collective efficacy.

Positive effects have also been found in relation to social cohesion, with intense participation in massive celebratory rituals and shared flow intensifying fusion with co-participants, inter-group solidarity and social integration (Whitehouse & Lanman, 2014; ; Zumeta, Basabe, Włodarczyk et al., 2016). Similarly, in social situations, flow helps build a feeling of community and social solidarity (McGinnis, Gentry, & Gao, 2008; Sato, 1998).

For its part, self-transcendence facilitates a sense of connection with other people and with the world in general, giving meaning and purpose to one's life (Emmons, 2005; Peterson & Seligman, 2004; Van Cappellen et al., 2013).

In this sense, collective rituals fulfill a symbolic function, providing a means of expression for social beliefs and values and constituting a social representation that is shared by everyone in the group (Moscovici, 1988). Thus, in specific terms, research has revealed that religious and secular rituals help consolidate self-transcendent beliefs (Włodarczyk, 2015).

The effects of collective gatherings are likely to differ depending on the type of ritual in question and its specific characteristics. For example, in collective mobilizations such as the 15-M protest marches in Spain, the emotional communion and collective identity generated were more intense than those reported in other, more routine group activities (Páez et al., 2013). Similarly, situations of great emotional intensity, such as traumatic events affecting whole communities, may generate intense reactions. In such cases, shared emotions and perceived similarity with others contribute to creating a strong sense of social cohesion. One example of such events could be the demonstrations that followed the 2004 Madrid train bombings (Rimé, Basabe, & Páez, 2005; Rimé, Páez, Basabe, & Martínez, 2010).

The effect over time of participation in rituals should also be taken into consideration. While the events are actually occurring, emotional social sharing intensifies the social-emotional climate and personal and collective reactions (Rimé et al., 2009); at the same time, emotional synchrony stimulates perceived similarity and consolidates social ties (Thomas, McGarthy, & Mavor, 2009). However, while the effects generated during the gatherings, themselves are vivid and intense, their impact in the medium and long term may be more diluted. As Durkheim (1912) pointed out, rituals need to be periodically remembered in order for the collective identity to be consolidated and to persist over time. It is therefore hardly surprising that cross-sectional studies report more intense relations than longitudinal measures, in which the effects are assessed once the group has dissolved.

In short, the study of shared flow, a concept proposed only recently (Salanova et al., 2014), requires further study in collective situations. In other words, a systematic and empirical analysis of shared flow is required, and further research is necessary to determine whether or not the relationships found are stable. In this sense, the aim here is to summarize the relationships and effects of shared flow and the correlates found in the different types of collective gatherings and rituals studied.

Aims and Hypotheses

General aim

The general aim of this study is to examine the relationships between shared flow in collective gatherings (social rituals and ritualized collective activities) and co-occurring processes such as level of involvement and shared emotional mechanisms (i.e., perceived emotional synchrony and self-transcendent and positive emotions), and the outcomes on empowerment, social cohesion and group symbols.

Specific aims

Aim 1: To estimate the average effect sizes of the relationship between shared flow (SF) and level of involvement and shared emotional mechanisms (PES and collective emotions), and the outcomes of shared flow on (1) empowerment (subjective well-being and collective efficacy); (2) social cohesion (collective identity/solidarity, fusion of the self and inter-group relations) and (3) group symbols (social beliefs).

Aim 2: To analyze the heterogeneity of the effects generated in accordance with type of gathering and study design.

Hypotheses

H1: We postulate that shared flow in rituals (collective gatherings and community interventions) will be greater the more intense the involvement, the PES and the positive emotions experienced. Moreover, the associations between these variables will be strong and relatively homogeneous across different types of collective gatherings (Páez et al., 2013, 2015; Rimé et al., 2005; Rimé, et al., 2010; Van Cappellen et al., 2013; Włodarczyk, 2015; Zumeta, Oriol et al., 2016; Zumeta, Basabe, Włodarczyk et al., 2016).

H2: The effects of involvement will be heterogeneous, with the relationship between this variable and flow varying in accordance with the type of event in question and its intensity (Rimé et al., 2005; Rimé et al., 2009).

H2a: In social mobilizations, the link between shared flow and inter-group attitudes will be closer than in other types of events (Páez et al., 2013).

H2b: We also expect to find differences in accordance with the study design (cross-sectional versus longitudinal), with the effects or relationships found in longitudinal studies being less intense than those found in cross-sectional ones.

Method

Participants

The six studies analyzed in this mini meta-analysis review are:

Study 1 (S1). Intercultural family lunch: *Bizilagunak* - The family next door ($n_1 = 196$) is a micro-ritual consisting of over 200 meals eaten simultaneously, with each meal being shared by families of different origins (native Basque families and immigrants) (see Chapter 5).

Study 2 (S2). Demonstration: the 16th and 17th *Martxa* (March) against Racism and Xenophobia ($n_2 = 91$) is a popular march held every year and attended by between 600 and 700 people (see Chapter 5).

Study 3 (S3). Social Mobilization-Celebration entitled *Rices of the World* ($n_3 = 96$) is a community lunch held in a public area with rice as the common thread linking different cultures (see Chapter 5).

The sample groups of these three studies comprised people participating in the community-based interventions organized and promoted by the anti-racism NGO *SOS Racismo-Mugak*. In all three cases, around 25% of the sample group was immigrant.

Study 4 (S4). Macro folkloric celebration: the San Sebastian *Tamborrada* (folk festival) ($n_4 = 533$). The study was conducted on a convenience sample comprising all those participating in the collective drum parade that marches around the city.

Study 5 (S5). Psychosocial intervention: *Humanization* of the out-group ($n_5 = 82/29$) was a quasi-experimental study in which university Social Work students participated in a psychosocial intervention.

Study 6 (S6). *Sport/Physical Activity* ($n_6 = 263$). This was a retrospective study with a sample of university students who frequently engage in physical and/or sporting activity either as part of a group or in collective situations.

Table 1

Descriptive characteristics of the six samples

	<i>Study</i>	<i>Design</i>	<i>N</i>	<i>Age M (DT)</i>	<i>Gender (% of women)</i>	<i>Origin (% of immigrants)</i>
Study 1	Bizilagunak	longitudinal	196	37.91 (12.98)	75.0	26.6
Study 2	Martxa	cross-sectional	91	46.19 (11.67)	53.8	19.4
Study 3	Rices	cross-sectional	96	37.77 (12.69)	54.5	28.0
Study 4	Tamborrada	longitudinal	533	42.75 (13.98)	50.7	n.r.
Study 5	Humanization	longitudinal	82	20.78 (4.27)	71.1	n.r.
Study 6	Sport/Physical activity	cross-sectional	263	21.62 (1.83)	71.5	n.r.

Note: $N = 1231$; 6 studies; n.r.: not reported.

Participation in all the studies was voluntary, and in the first three cases, the sample group was recruited from among the NGO's list of volunteers. The characteristics of each study are outlined in more detail in Table 1.

Procedure

The mini meta-analysis included the samples of the five studies outlined in this dissertation, along with that of an additional study by Pizarro (2016). All studies included a measure of shared flow (Zumeta, et al., 2013; Zumeta, Basabe, Włodarczyk et al., 2016) in relation to participation in a collective activity.

Six studies were included in the mini meta-analysis (Goh, Hall, & Rosenthal, 2016) (see Table 11). Three of them were longitudinal studies measuring variables across three moments in time (S1, S4 and S5). In all of them two identical measures were taken 4 days before (T1) and four days after (T3) the collective gathering, with the aim of detecting any changes following participation. Moreover, the afternoon after the collective event, another measure was taken (T2) in which the level of involvement in the activity was evaluated, along with the shared flow experienced and other shared emotional variables. The other three studies were cross-sectional and comprised a single questionnaire completed either immediately after the event (S2 and S3) or after retrospectively (S6).

All participants received information about the research project and signed an informed consent form. The data collected were alphanumerically coded, thereby ensuring both anonymity and compliance with the Personal Data Protection Act passed by the Research Ethics Committee. Data was collected both online (Survey Monkey[®] application) and on paper.

Measures

The majority of the instruments reported had been used in prior studies with different samples, and had been found to have good psychometric properties and adequate reliability indexes. The descriptive characteristics and reliabilities of the instruments used in each study are shown in Table 2. The reliability indexes obtained were satisfactory ($\alpha > .60$). More information that is detailed in Table 2.

The following section describes the complete versions of the scales.

PROCESS VARIABLES: the process variables correspond to the T2 measure in the longitudinal designs.

Level of involvement. Participants were asked to evaluate their involvement in the social activity in relation to a number of different aspects: importance, intensity, satisfaction, involvement and pride (Zumeta, Basabe, Włodarczyk et al., 2016). For example: "How intense was your participation in the Tamborrada?" Responses ranged from 1 (*not at all*) to 7 (*very much*).

Shared Flow Scale (SF). The scale measuring shared flow was originally derived from the Spanish version of Jackson and Marsh's Flow Scale (1996), which was adapted first by Garcia Calvo, Jiménez, Santos-Rosa, Reina and Cervelló (2008) and then again by Zumeta, Basabe, Telletxea et al. (2016). The scale comprises 27 items distributed across nine dimensions: (1) Balance between challenge and skill; (2) Clear proximal goals; (3) Unambiguous and direct feedback; (4) Action-awareness merging; (5) Focused concentration on the current activity; (6) Sense of control over one's actions; (7) Loss of self-consciousness; (8) Loss of time awareness or time acceleration; (9) Autotelic experience. Responses ranged from 1 (*not at all*) to 7 (*very much*) (see Chapter 4).

Perceived Emotional Synchrony (PES). Scale developed by Páez et al. (2015) to assess the degree to which participants experienced an emotional contagion or shared emotions (e.g., "We felt a strong, shared emotion"), as well as perceived synchrony with others (e.g., "We all acted as if we were one person"). The scale is comprised of 16 items with response options ranging from 1 (*not at all*) to 7 (*very much*).

Positive and Transcendent Emotions. (Fredrickson, 2009; Fredrickson, Tugade, Waugh & Larkin, 2003). This scale includes positive and self-transcendent emotions (Emmons, 2005). Composite indexes were created by averaging the intensity of the experience of ten positive emotions (joy, amusement, awe, gratitude, hope, pride, inspiration, love, serenity, interest) and four self-transcendent emotions (gratitude, hope, inspiration, love). Participants were asked to indicate the extent to which they experienced each of the listed emotions during the event, on a response scale ranging from 0 (*not at all*) to 4 (*extremely*).

Oneness with group: Inclusion of the Other in the Self (IOS). Fusion index based on a pictorial measure that was originally developed by Aron, Aron and Smollan (1992) and proposed by Swann, Gómez, Seyle, Morales and Huici (2009): "Please select the drawing that best describes your relationship with ... your group" (e.g. participants in the activity, *Tamborada*, etc.).

CRITERION VARIABLES: The variables and instruments described below correspond to times T1 and T3 in the three longitudinal studies. The cross-sectional studies collected data for all variables on one single occasion (see Table 2).

Empowerment outcomes:

Subjective well-being. Measured using the Pemberton Happiness Index (PHI, Vázquez & Hervás, 2012). The brief version was used here (Zumeta, Basabe, Telletxea et al., 2016), comprising 4 items rated on an 11-point response scale (1 = never to 5 = all the time) (e.g. "I did something I really enjoy doing").

Collective efficacy. A short 4-item version was adapted from the CEQS-Collective Efficacy Questionnaire for Sports (Martínez, Guillén & Feltz, 2011) to assess respondents' perceptions of the efficacy of the group in which they engage in sport-physical activity (e.g., "My group demonstrated more skill than other groups"). The items were rated on an 11-point scale ranging from 0 (not at all) to 10 (very much).

Social cohesion outcomes:

Identity fusion (Verbal Fusion Scale). Fusion with the group was measured using a 7-item verbal fusion scale (e.g., “I am one with my group”) (Gómez et al., 2011). Respondents indicated the degree to which each statement reflected their relationship with their group on scales ranging from 0 (strongly disagree) to 6 (strongly agree).

In-group Solidarity. We selected. three-item solidarity dimension from a Spanish version of the In-Group Identification Scale (Leach et al. 2008; Włodarczyk, 2015) for this study (e.g., “I am in solidarity with the people in my group”). Items were rated on a 7-point response scale ranging from 1 (*totally disagree*) to 7 (*totally agree*).

Positive and Negative Inter-group Attitudes. We measured emotions towards the out-group (García, Navas, Cuadrado & Molero, 2003) using a scale comprising 4 items, two reflecting positive emotions and two reflecting negative ones (e.g., "How often have you felt admiration / sympathy / insecurity / mistrust for/in relation to immigrants/native Basques?"). Responses ranged from: 1 (*never*) to 5 (*very often*).

Prosocial behavior. A 4-item scale created *ad hoc* to measure prosocial attitudes to the out-group, with responses ranging from 1 = *never* to 5 = *very often* (e.g. "How often have you: participated in a demonstration or protest in favor of immigrants' rights / made a commitment to an NGO or association working in favor of immigrants / donated money to SOS Racism or other associations working in favor of immigrants?" and "Are you a member of SOS Racism?").

Table 1

Studies: Descriptives (Means and Standard Deviations), number of items, and reliability indices (Cronbach's α)

	Study 1				Study 2				Study 3				Study 4				Study 5				Study 6			
	Items	M	(SD)	α	Items	M	(SD)	α	Items	M	(SD)	α	Items	M	(SD)	α	Items	M	(SD)	α	Items	M	(SD)	α
Process Variables																								
Level of Involvement	3	6.20	(0.84)	.85	3	5.53	(0.96)	.81	3	5.26	(1.18)	.73	5	6.25	(0.88)	.91	3	5.34	(0.90)	.83	5	5.68	(1.01)	.88
Shared Flow	9	5.81	(0.88)	.83	9	4.98	(1.37)	.94	9	5.24	(1.28)	.92	27	5.78	(1.03)	.95	27	5.21	(0.81)	.84	27	5.28	(0.85)	.93
PES	5	4.96	(1.27)	.93	5	4.60	(1.58)	.97	5	4.85	(1.42)	.95	16	5.78	(1.23)	.94	18	4.23	(1.18)	.97	16	4.59	(1.39)	.97
Transcendent Emotions	4	3.33	(0.61)	.86	4	2.55	(0.95)	.89	4	3.19	(0.70)	.87	4	3.01	(0.75)	.80	4	2.71	(0.55)	.77	4	2.67	(0.73)	.72
Positive Emotions	5	3.37	(0.60)	.89	5	2.61	(0.91)	.91	5	3.24	(0.66)	.89	10	3.09	(0.61)	.88	10	2.71	(0.67)	.88	10	2.82	(0.62)	.83
Inclusion (IOS)	1	3.34	(1.05)		1	3.49	(1.09)		1	3.60	(1.01)		1	4.18	(0.87)		1	4.21	(0.81)					n.r.
Empowerment																								
Subjective Well-being ^{T3}	4	4.10	(0.62)	.88		n.r.			4	4.21	(0.70)	.83	10	4.46	(1.60)	.94	4	3.67	(0.58)	.78	10	3.60	(0.56)	.76
Collective Efficacy ^{T3}		n.r.			4	5.07	(1.16)	.83	4	5.68	(1.07)	.80	4	7.35	(1.78)	.92		n.r.			4	6.45	(1.76)	.89
Social cohesion																								
In-group Solidarity ^{T3}		n.r.				n.r.				n.r.			3	5.40	(1.14)	.87	3	4.83	(1.07)	.79	3	5.44	(1.20)	.77
Identity Fusion ^{T3}		n.r.				n.r.				n.r.			7	4.68	(1.25)	.92	7	4.68	(1.15)	.96	7	4.68	(1.35)	.92
Positive Inter-group Attitudes ^{T3}	2	4.03	(0.72)	.63	2	4.10	(0.77)	.75	2	4.06	(0.72)	.63		n.r.			2	3.13	(0.69)	.68		n.r.		
Negative Inter-group Attitudes ^{T3}	2	2.20	(0.76)	.77	2	2.10	(0.87)	.86	2	2.49	(1.06)	.84		n.r.			2	2.73	(0.69)	.83		n.r.		
Prosocial Behavior ^{T3}	3	3.84	(0.98)	.69		n.r.			3	3.27	(1.06)	.80		n.r.			3	3.90	(0.84)	.89		n.r.		
Group symbols (social beliefs)																								
Self-transcendence Beliefs ^{T3}	2	4.82	(1.23)	.79		n.r.				n.r.			3	5.59	(1.16)	.91		n.r.				n.r.		

Note: S1 = Bizilagunak, S2 = Martxa, S3 = Rice, S4 = Tamborrada, S5 = Humanization, S6 = Sport/physical activity; Study sizes: $n_1 = 196$; $n_2 = 91$; $n_3 = 99$; $n_4 = 533$; $n_5 = 82/29$; $n_6 = 264$. n.r.: not reported.

Group symbols (social beliefs):

Self-transcendent Beliefs. We used a shorter version of Cloeninger's scale (Vaillant, 2009, p. 235). The scale comprised five items such as "I have had moments of great joy in having strong feelings of unity" (Włodarczyk, 2015). Respondents indicated their agreement or disagreement with each of the 3 items on a 6-point scale, with endpoints 1 (*strongly disagree*) and 7 (*strongly agree*).

Statistical analyses: Mini Meta-analysis and meta-regression

A mini meta-analysis was conducted (Goh, Hall, & Rosenthal, 2016) with the pertinent calculations being made for meta analytical procedures using the SPSS® 23.0 and STATA® 10 software programs.

The Pearson correlation (r) was used as a measure of effect size (ES). Firstly, each r was Fisher's Z transformed and the standard error was calculated. Next, the SPSS data file containing all the Z effect sizes and their SEs was transferred to the STATA data set. The effects were then averaged using the *metan* command in the STATA program. All effect sizes were weighted in accordance with sample size, which enabled larger studies to contribute more to estimating the effect size than smaller ones, and an average effect size was then calculated with its respective confidence interval (CI at 95%) and statistical significance test. Following that, the homogeneity contrast of the effects across the studies was estimated (χ^2). If the value of χ^2 is statistically significant, it means there is more variability across the studies than can reasonably be expected as a result of chance. The degree of heterogeneity was calculated by I^2 (Higgins et al., 2003). The fixed effects method was used since the studies used similar methods and the results apply to the gatherings and rituals studied. Nevertheless, no substantial differences were observed in the estimations using the fixed and random methods. Finally, Fisher's Z was entered into the SPSS data file and transformed back into an r value using the standard formula (Hedges & Olkin, 1985; Goh, Hall & Rosenthal, 2016). In accordance with established conventions (Cohen, 1992), the effect sizes for the correlations were considered small (<0.10), medium (>0.30) or large (>0.50).

Heterogeneity explores whether one of the characteristics of the studies included in the mini meta-analysis has a moderator effect on the average ES. In order to analyze cases of heterogeneity in the effect sizes, meta-regression procedures were applied using the STATA *metareg* command (Test for heterogeneity Q and moment estimate of between-studies variance, Tobias Graces, 2003). The categorical moderator variables were: (a) type of event, i.e. whether the event in question was an intervention organized by the NGO *SOS Racismo - Mugak* to raise awareness about racism and xenophobia (Studies 1, 2 and 3) or another type of activity (Studies 4, 5 and 6); (b) study design, longitudinal (Studies 1, 4 and 5) or cross-sectional (Studies 2, 3 and 6); (c) degree of ritualization, i.e. whether it was a social ritual (Studies 1, 2, 3 and 4) or a group activity (Studies 5 and 6) and (d) whether the gatherings persisted over time (regular physical activity, Study 6) or were one-off events (Studies 1, 2, 3, 4 and 5).

In Figures 1 to 5 we present a series of graphs (produced by STATA) with estimates and confidence intervals for each study (horizontal lines), as well as the overall estimate and the confidence interval area marked by a diamond (Tobias Graces, 2003, p.88).

Results

Correlational Analysis

For descriptive purposes, Table 3 outlines the correlations found between shared flow and the different variables for each study. The analysis of the correlations between shared flow and the different process and outcome variables revealed positive associations in all cases except that of negative inter-group attitudes. The highest correlations ($r > .43$) were found for emotional processes or participation mechanisms in the ritualized activity or social ritual (level of involvement, perceived emotional synchrony, transcendent and positive emotions), followed by transcendent beliefs.

Table 2

Correlations between Shared Flow and psychosocial correlates in the six studies

<i>Correlates</i>	Study 1	Study 2	Study 3	Study 4	Study 5	Study 6
Level of Involvement	.63***	.58***	.63***	.55***	.61***	.62***
PES	.63***	.77***	.77***	.67***	.56***	.65***
Transcendent Emotions	.66***	.72***	.70***	.53***	.49***	.44***
Positive Emotions	.67***	.73***	.72***	.57***	.50***	.50***
Inclusion (IOS)	.32***	.17	n.r.	.48***	.34	n.r.
Subjective Well-being	.50***	n.r.	.76***	.44***	.36	.26**
Collective Efficacy.	n.r.	.48***	.41***	.55***	n.r.	.50***
In-group Solidarity	n.r.	n.r.	n.r.	.39***	.30**	.56***
Identity Fusion	n.r.	n.r.	n.r.	.49***	.43***	.48***
Positive Inter-group Attitudes	.17*	.64***	.25*	n.r.	.13	n.r.
Negative Inter-group Attitudes	-.09	.08	-.01	n.r.	.08	n.r.
Prosocial Behavior	.20**	n.r.	.23*	n.r.	.25	n.r.
Self-transcendent Beliefs.	.44***	n.r.	n.r.	.48***	n.r.	n.r.

Note: S1 = Bizilagunak, S2 = Martxa, S3 = Rice, S4 = Tamborrada, S5 = Humanization, S6 = Sport/Physical activity; $n_1 = 196$; $n_2 = 91$; $n_3 = 99$; $n_4 = 533$; $n_5 = 82/29$; $n_6 = 264$. n.r.: not reported. *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$.

Meta-analysis

Table 4 shows the combined and weighted estimation of the effect of shared flow in relation to the study variables in all the samples included in the mini meta-analysis. Most of the average effect sizes found for shared flow in this study are large ($ES > .50$) (Cohen, 1992), with perceived emotional synchrony, positive emotions, level of involvement, transcendent emotions, collective efficacy, identity fusion and transcendent beliefs being (in this order) the ones with the largest effects. Positive inter-group attitudes and prosocial behavior were found to have a medium average effect size (.30 and .22 respectively). No statistically significant associations were observed for negative inter-group attitudes.

The results therefore revealed large, homogeneous effects for the correlations between shared flow and level of involvement, collective efficacy and identity fusion, and medium effect sizes for prosocial behavior and transcendent beliefs. Thus, for five out of thirteen of the variables the effects of flow are homogeneous.

Table 3

Meta-analysis: Shared Flow average effect sizes (τ)

<i>Variables</i>	r_m	95% CI		χ^2	<i>df</i>	<i>p</i>	I^2
Level of Involvement	.68	0.623	0.734	3.68	5	.596	
PES	.82	0.758	0.870	11.45	5	<.001	56.3
Transcendent Emotions	.64	0.579	0.691	25.68	5	<.001	80.5
Positive Emotions	.68	0.630	0.741	19.87	5	<.001	74.8
Inclusion (IOS)	.43	0.365	0.497	12.72	3	.005	76.4
Subjective Well-being	.47	0.417	0.532	38.48	4	<.001	89.6
Collective Efficacy	.57	0.511	0.637	3.20	2	.361	
In-group Solidarity	.52	0.459	0.592	0.40	2	.819	
Identity Fusion	.47	0.402	0.535	10.68	2	.005	81.3
Positive Inter-group Attitudes	.30	0.204	0.388	24.09	3	<.001	87.5
Negative Inter-group Attitudes	-.01	-0.103	0.081	2.60	3	.457	
Prosocial Behavior	.22	0.106	0.327	0.11	2	.949	
Self-transcendent Beliefs.	.51	0.433	0.579	0.36	1	.548	

Note: sample-weighted average effect size. All τ , $p < .05$ (except for negative attitudes). K = num. of studies; df = degrees of freedom $df = k-1$; I^2 = % of variation in ES attributable to heterogeneity.

Strong yet heterogeneous associations were found between shared flow and seven of the variables: PES, positive emotions, transcendent emotions, inclusion of the self in the group, subjective well-being, in-group solidarity and positive inter-group attitudes. The following section analyzes heterogeneity in the effects of shared flow for each of these variables.

Meta-regression analysis and heterogeneity of effects

Firstly, meta-regression procedures were applied to the following variables: (a) type of event; (b) study design; (c) degree of ritualization; and (d) whether or not gatherings are persistent over time (regular physical activity) or one-off events. Type of event (i.e. SOS studies versus non SOS studies) was found to be a significant predictor of effect size for transcendent emotions ($B = -.30$, $t = -4.28$, $p = .013$) and positive emotions ($B = -.26$, $t = -3.96$, $p = .017$) (See Table 5) (see Figures 1b and 1c). No differences were observed in accordance with study design or degree of ritualization (all effects were $p_s > .10$). Shared flow was thus associated with shared positive and transcendent emotions, with this correlation being high in studies on community-based interventions and demonstrations organized and promoted by the human rights NGO, and medium in studies on other collective activities.

Table 4

Meta-regression according to type of activity

Variable	Type of event					
	G1=SOS			G2=Non SOS		
	χ^2 (df)	p	r_m	χ^2 (df)	p	r_m
Transcendent emotions	0.85 (2)	.65	.68	2.75 (2)	.25	.50
Positive emotions	1.09 (2)	.58	.70	1.99 (2)	.37	.54

Note: G1: SOS studies (S 1 2 3); and G2: others (4 5 6); df = degrees of freedom; r_m = sample-weighted average effect size.

For the heterogeneous effects corresponding to the variables perceived emotional synchrony, in-group solidarity and positive inter-group attitudes, the meta-regression analyses failed to reveal any significant effects in accordance with the variables type of activity, study design and degree of ritualization ($p > .10$). Consequently, heterogeneity was explored separately for each variable in each different study.

With regard to process variables, in relation to perceived emotional synchrony (PES), Study 5 (*Humanization*) was the most heterogeneous and had the lowest ES ($r = .56$) (see Figure 1a). When this study was excluded and the average effect size recalculated, the results revealed a large, homogeneous ES ($r_m = .68$; $\chi^2 = 8.85$, $df = 4$, $p = .065$) for all five remaining studies (with a p close to $.05$). As for the inclusion or fusion of the self in/with the group during the event, the most heterogeneous studies were Study 4 (*Tamborrada*, $r = .48$), with a large ES, and Study 2 (*Martxa*) with a lower ES ($r = .17$) (see Figure 2). The ESs were recalculated for Studies 1 (*Bizilagunak*) and 5 (*Humanization*), finding a medium, homogeneous effect size ($r_m = .32$; $\chi^2 = 0.03$, $df = 1$, $p = .867$). In short, shared flow is closely associated with perceived emotional synchrony in 5 out of the 6 studies (with the exception of the study on the humanization intervention), and in all studies, the correlations are medium to high. As regards the inclusion of the self, the effects were found to be medium for activities which foster a rapprochement with the out-group (Studies 1 and 5, i.e. leisure activities designed to promote *alophilia*), and low in the case of the demonstration.

In relation to well-being, one of the indicators of empowerment effects of participation in collective gatherings, the study with the largest ES was Study 3 (*Rice*) ($r = .76$). Nevertheless, the effect size was not found to be homogeneous in the rest of the studies, which is why it was necessary to study them in two subgroups. Studies 1 (*Bizilagunak*) and 4 (*Tamborrada*) were found to have a large, homogeneous ES ($r_m = .45$; $\chi^2 = 0.84$, $df = 1$, $p = .359$), while for Studies 5 (*Humanization*) and 6 (*Sport/Physical activity*), the ES was found to be medium and homogeneous ($r_m = .28$; $\chi^2 = 0.74$, $df = 1$, $p = .388$) (see Figure 3). That is, shared

flow and subjective well-being are closely linked (large ES) in gatherings which seek to foster the defense of human rights (Studies 1 - *Bizilagunak* and 3 - *Rice*) or celebrate collective identity (Study 4, *Tamborrada*), whereas in other gatherings which are not celebratory in nature (Studies 5 and 6), the association is less pronounced (medium ES).

Finally, in the case of social cohesion outcomes, for in-group solidarity, the most heterogeneous study was Study 6 (*Sport/Physical activity*), which also had the largest ES ($r = .56$). When this study was excluded and the average effect size recalculated, the results revealed a medium, homogeneous ES ($r_m = .38$; $\chi^2 = 0.72$, $df = 1$, $p = .397$) for Studies 4 and 5 (*Tamborrada* and *Humanization*) (see Figure 4). In relation to positive inter-group attitudes, the largest, most heterogeneous ES was found for Study 2 (*Martxa*) ($r = .64$). When the average ES was recalculated for the rest of the studies, the results revealed a homogeneous yet small average ES for Studies 1 (*Bizilagunak*), 3 (*Rice*) and 5 (*Humanization*) ($r_m = .18$; $\chi^2 = 0.73$, $df = 2$, $p = 0.695$) (see Figure 5). In other words, the association between in-group solidarity and shared flow is of medium strength, although it is slightly stronger in activities that are persistent over time, such as sport (Study 6), and less intense (medium effect) in the case of one-off events such as celebrations (Study 4, *Tamborrada*) and the humanization intervention (Study 5). In addition, shared flow was linked to positive attitudes towards the out-group in protest marches (Study 2), with a large ES, while in other, more festive events (Studies 1 and 3), as well as the experimental intervention (Study 5) the effects were small.

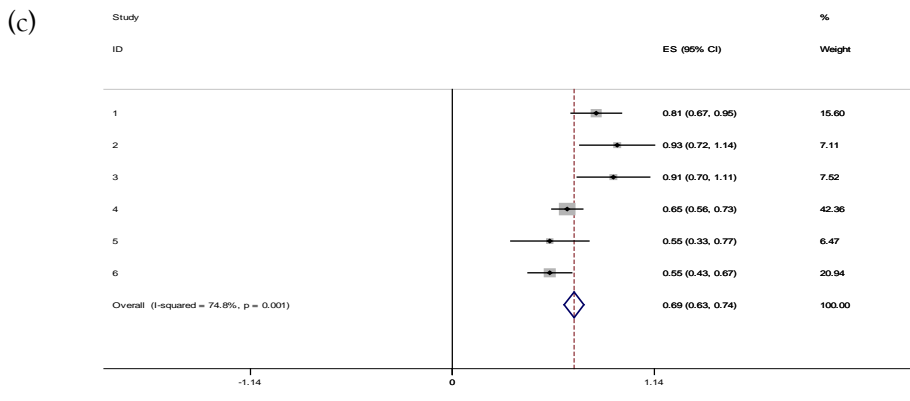
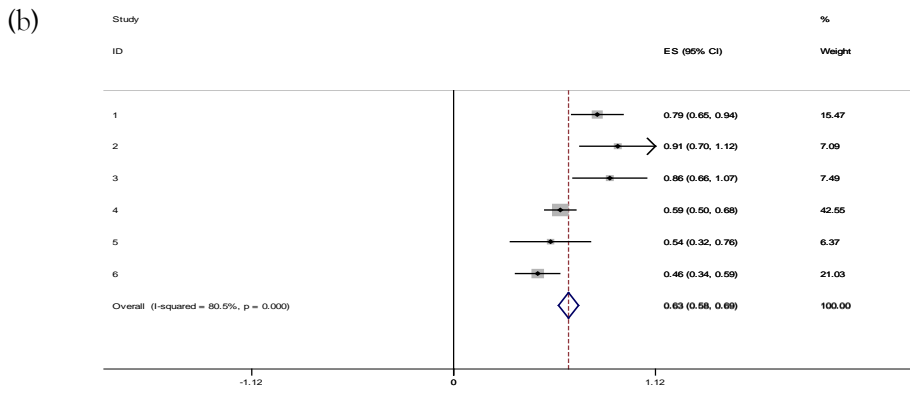
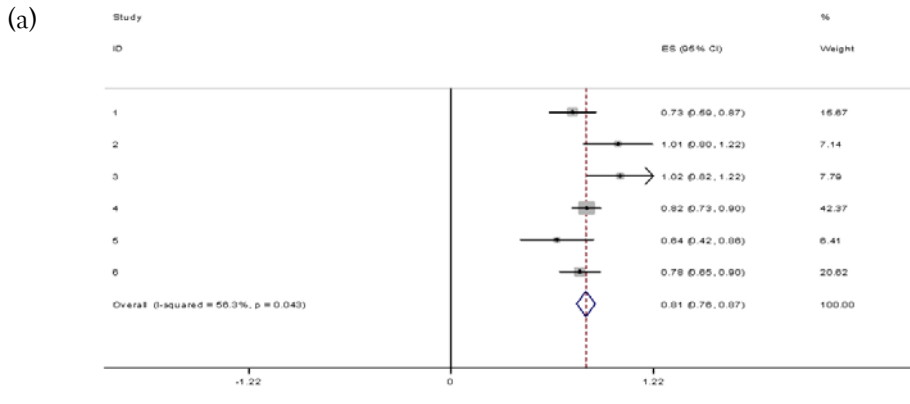


Figure 1. Plot of sample-weighted average effect size (diamond) and sample effect sizes and confidence intervals for three process-related variables. (a) PES, (b) Transcendent Emotions, (c) Positive Emotions Six studies: 1 = Bizilagunak(S1), 2 = Martxa(S2), 3 = Rice(S3), 4 = Tamborrada(S4), 5 = Humanization(S5), 6 = Sport/Physical activity(S6).

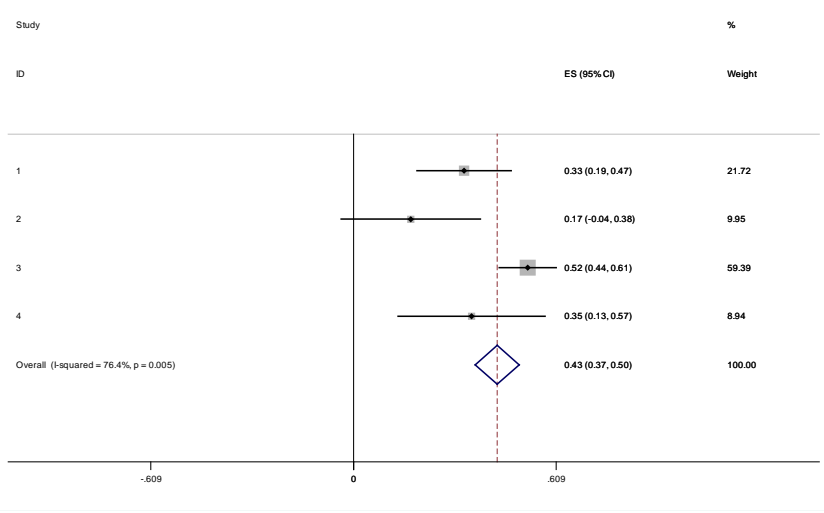


Figure 2. Inclusion of the self. Plot of sample-weighted average effect size (diamond) and sample effect sizes and confidence intervals. Four studies: 1 = Bizilagunak (S1), 2 = Martxa (S2), 3 = Tamborrada (S4), 4 = Humanization (S5).

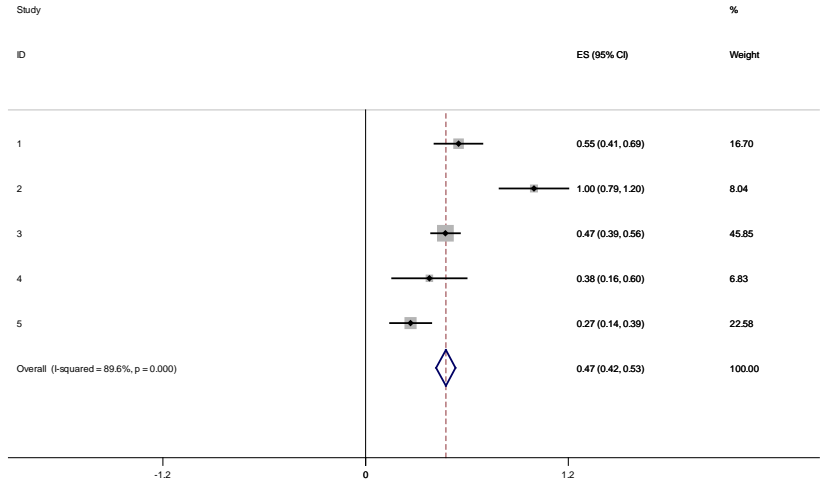


Figure 3. Subjective well-being. Plot of sample-weighted average effect size (diamond) and sample effect sizes and confidence intervals. Five studies: 1 = Bizilagunak (S1), 2 = Rice (S3), 3 = Tamborrada (S4), 4 = Humanization (S5), 5 = Sport/Physical activity (S6).

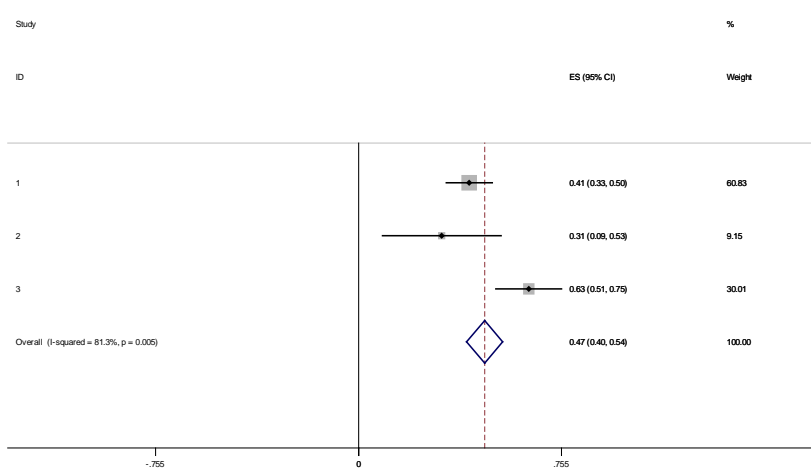


Figure 4. In-group Solidarity. Plot of sample-weighted average effect size (diamond) and sample effect sizes and confidence intervals. Three studies: 1 = Tamborrada (S4), 2 = Humanization (S5), 3 = Sport/Physical activity (S6).

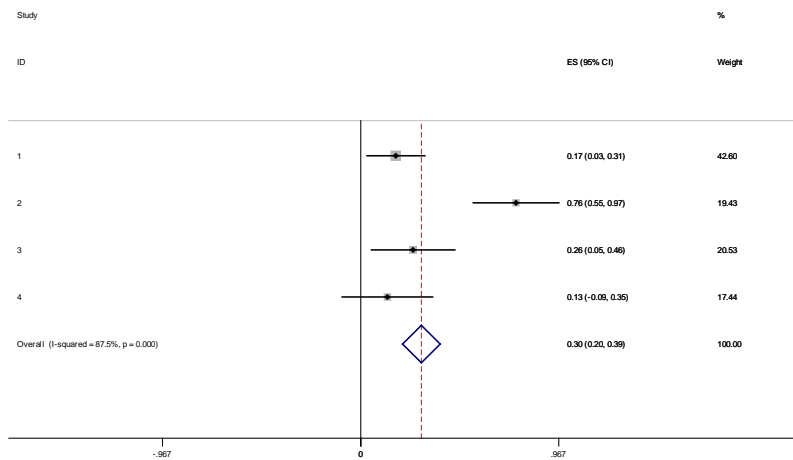


Figure 5. Positive inter-group attitudes. Plot of sample-weighted average effect size (diamond) and sample effect sizes and confidence intervals. Four studies: 1 = Bizilagunak (S1), 2 = Martxa (S2), 3 = Rice (S3), 4 = Humanization (S5).

Discussion

Several studies have explored the psychosocial effects of emotional social sharing (Rimé, 2011, 2014; Van Cappellen, Saroglou, Iweins, Piovesana, & Fredrickson, 2013). Participation in collective gatherings and social rituals provides particularly rich opportunities for shared flow around a common activity, a phenomenon which amplifies the emotional experience due to reciprocal stimulation, social sharing and behavioral synchrony (Collins, 2004; Páez, et al., 2015, Rossano, 2012; von Scheve & Ismer, 2013; Walker, 2010; Zumeta, Basabe, Włodarczyk et al., 2016). Previous research has found that shared flow is associated with positive collective emotions that in turn have important effects at an individual, group and collective level (Páez et al., 2015; Włodarczyk, 2015; Zumeta, Basabe, Włodarczyk et al., 2016; Zumeta, Oriol, Telletxea, Amutio & Basabe, 2016).

Based on our proposal of the construct of shared flow, which encompasses the nine facets of flow (Zumeta, Basabe, Teletxea et al., 2016), this study aimed to estimate the average effect between shared flow and its psychosocial correlates across six different studies. The study focuses on the processes which occur together during collective gatherings, such as PES and positive and transcendent emotions, as well as on the effects of shared flow on (1) empowerment (subjective well-being and collective efficacy); (2) social cohesion (collective identity/solidarity, fusion of the self and inter-group relations); and (3) social values and beliefs. To this end, a mini meta-analysis was conducted on six studies: two longitudinal ones focusing on a micro family celebration (*Bizilagunak*) and a macro cultural event celebrating local identity (*Tamborrada*); two meso-rituals, a pro-human rights demonstration (*Martxa*) and a cultural lunch celebration (*Rice*); one quasi-experimental intervention designed to humanize the out-group (*Humanization*); and finally, a study focusing on collective physical activities, which are micro flow events that are repeated regularly over time (*Sport/Physical activity*). The studies were classified in accordance with design (three longitudinal studies and three cross-sectional ones); type of activity (three voluntary activities

organized by an NGO in favor of human rights, and three other ones); and their degree of ritualization (four social rituals and two collective activities).

The results of the ES homogeneity contrasts revealed large, homogeneous effects for the correlations between shared flow and level of involvement, collective efficacy and identity fusion, and medium effect sizes for prosocial behaviors and transcendent beliefs. However, we found heterogeneous effects for the relationship between shared flow and PES, positive and transcendent emotions, subjective well-being, in-group solidarity and positive inter-group attitudes.

As for processes involved in rituals, collective gatherings, and community interventions, as postulated in the hypothesis, shared flow was found to correlate closely with level of involvement, PES and positive emotions. In all but one of the intervention studies (Study 5), perceived emotional synchrony was closely linked to shared flow. The difference here probably lies in the fact that synchrony is more important in events involving people marching together and sharing a geographic space and a common activity over a longer period of time (studies 1, 2, 3, 4 and 6) than it is in a one-off intervention lasting an hour and a half (study 5). Shared flow is also linked to transcendent emotions (with medium/large effects), with this association being particularly strong in studies focusing on community interventions and demonstrations organized by an NGO in favor of human rights. This difference in the intensity of the relationship between flow and emotions may be explained by the fact that social mobilizations in favor of human rights may constitute a secular means of consolidating the sacred values of European societies. This would explain the strength of the relationship between shared flow and transcendent emotions. This result highlights the importance of the symbolic nature of rituals, in addition to their physical synchrony, since this symbolic dimension enables and intensifies a feeling of being connected to others in the pursuit of a supra-ordained goal (Collins, 2009; Páez & Rimé, 2014; Menges & Kilduff, 2015; Von Scheve & Salmela, 2014; Xygalatas et al., 2011).

We also hypothesized that participation in rituals and collective gatherings would empower the individuals in question (Włodarczyk, 2015; Zumeta, Basabe,

Włodarczyk et al., 2016). The analysis revealed that this association is particularly strong in celebratory rituals (Studies 1, 3 and 4) and less intense in the case of everyday micro events (Study 6) and group tasks (Study 5, humanization intervention). Further, in all studies, both those involving celebratory rituals and those focusing on demonstrations or more routine activities, collective efficacy was found to be closely linked to shared flow. Previously, other authors also found a close relationship between shared flow and collective efficacy in groups and work teams (Salanova et al., 2014).

The results of this mini meta-analysis also confirm the relationship between shared flow and social cohesion outcomes. First, shared flow was associated with two different aspects of ingroup cohesion or identity. That is, shared flow was found to have a homogenous effect on identity fusion, with the limits between the self and the group becoming blurred during involvement in a shared activity (cross-sectional Study 6, on shared physical activity). More importantly, shared flow continues to have an effect on the fusion of the self and group even after the end of the activity itself (longitudinal Studies 4 and 5). In the same vein, participation in optimal activities was found to foster in-group solidarity, another aspect of social cohesion, although in this case the effects were heterogeneous. In persistent physical activities, shared flow is associated with social solidarity. In one-off gatherings measured longitudinally, solidarity was found to increase slightly, both in celebratory events (Study 4) and in the group intervention aimed at humanizing the out-group (Study 6). In this sense, a number of studies have argued that, in social situations, flow helps build a feeling of community and social solidarity (McGinnis, Gentry & Gao, 2008; Sato, 1998).

Second, shared flow may help foster allophilia and rapprochement between social groups, reflecting inter-group cohesion based on a common group identity construed during the ritualized event. As we hypothesized, participation in social mobilizations intensely fosters an optimal shared experience and positive inter-group attitudes (of admiration and friendliness). In other rituals, flow generates positive attitudes (both longitudinally, Studies 1 and 5, and cross-section ally,

Study 3), although this relationship was found to be more moderate. Social mobilizations (protests or celebrations) constitute experiences of intense flow and shared emotional synchrony, in which inter-group attitudes are reinforced (thus responding to group values and symbols). These results resonate with the model of common group identity (Gaertner & Dovidio, 2000), where strengthening a category of superordinate identity, shared between the members of the in-group and the out-group would promote positive intergroup relations (Dovidio et al., 1997; Levine, Prosser, Evans, & Reicher, 2005). Furthermore, collective rituals may foster a rapprochement with the out-group, especially when said gatherings are prompted by social values or hyper-norms in favor of human rights. Even though the effects on behavioral intention may be low, homogeneous effects were found in all three studies involving events organized by an NGO, a result which supports the idea of the symbolic and normative function of social rituals (Collins, 2009).

Finally, positive consequences of shared flow in collective gatherings manifest themselves also at a cognitive level, through the reinforcement of self-transcendence beliefs. There was a medium-high level of agreement with transcendent beliefs being shared in optimal experiences. Further, shared flow was strongly associated with self-transcendence beliefs. This occurs in both micro events designed to forge closer ties between groups/families of different cultural origins (Study 1) and in macro cultural events celebrating local identity (Study 4). In sum, the studies analyzed in this mini meta-analysis highlight the role played by social rituals in strengthening social values (Collins, 2009) that transcend self-interests. They also suggest that emotional situations provide sense and meaning to life (Emmons, 2005; Van Cappellen et al., 2013) and offer a social representation for groups (Moscovici, 1988), thus consolidating self-transcendent beliefs (Włodarczyk, 2015).

Limitations

This mini meta-analysis is a small-scale review of the strength of the relationship between optimal experiences and their psychosocial correlates during shared participation in collective rituals and gatherings. One limitation of this research is that the studies summarized here all come from the same cultural context and were conducted by the same research team. Also, in some cases the measures had to be simplified due to the fact that they were natural field studies, in others the research was conducted in accordance with a cross-sectional design and in yet others the sample size was small. In light of these limitations, in order to verify their ecological and external validity, the results presented here need to be compared with those reported by other studies encompassing greater variability as regards samples, designs and contexts.

Contribution

Together, to our knowledge, this is the first study based on meta-analytical procedure that offers an estimation of the strength of the relationship between shared flow and its emotional correlates during participation in collective rituals and gatherings, perceived emotional synchrony and transcendent emotions, as well as its outcomes at an individual, group and collective level. Our proposal of shared flow transcends individual flow (Landhüßer & Keller, 2012) and forges a connection between different research traditions on this topic (Delle Fave, Massimini & Bassi, 2013; Salanova et al., 2014; Walker, 2010) and emotional social sharing (Rimé, 2011; 2014).



CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN ◀

CONCLUSIONES

Experiencias óptimas y fluir: confluencia de tradiciones de investigación

Esta tesis ha analizado las experiencias óptimas o de flujo desde un punto de vista social, dedicándole especial atención a la experiencia de fluir compartida. Desde que el fenómeno de flujo fuera descrito por Csikszentmihalyi (1975), la investigación en este campo se ha expandido enormemente, aplicándose a distintos ámbitos desde la educación, el aprendizaje, la cultura (Delle Fave, Massimini y Bassi, 2011), las organizaciones y los equipos de trabajo, hasta la salud y el deporte (Harmat, Andersen, Ullén, Wright y Sadlo, 2016).

Al mismo tiempo, en los últimos años se ha producido una confluencia entre la Psicología positiva (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000) y los estudios sobre las experiencias óptimas (Nakamura y Csikszentmihalyi, 2009). Desde esta óptica, se postula que las experiencias óptimas son elementos clave para la felicidad humana porque a través de ellas se logra desarrollar el bienestar eudaimónico. Más precisamente, a través de experiencias óptimas generadas en el transcurso de una actividad significativa, que supone desafíos y aumenta sus habilidades y su competencia, las personas cultivan relaciones con otros miembros de la comunidad y refuerzan su identidad personal. Desde este punto de vista, cuando la sociedad ofrece a sus miembros el espacio para auto-expresarse a través de estas actividades significativas, se hace posible su florecimiento y crecimiento personal dentro de los grupos. Sin embargo, el flujo puede ser también amoral, o crear pseudo-estados óptimos como sucede con las actividades que dañan el Yo o a los otros, como por ejemplo la adicción a juegos en internet (Delle Fave, Massimini y Bassi, 2011).

Entre las experiencias óptimas, las actividades de este tipo que se replican y cultivan a largo plazo son las que van a incidir en el desarrollo positivo de las personas. En esta dinámica, el medio social es una fuente continua de nuevas

oportunidades, de manera que el bienestar psicológico y el compromiso comunitario se complementan, resultando en el auténtico desarrollo personal (Delle Fave, Massimini y Bassi, 2011, p. 53). Apoyando estos supuestos, las investigaciones en este campo han confirmado la relación entre la participación en actividades generadoras de experiencias óptimas con el bienestar subjetivo y los afectos positivos (dimensión hedónica) (Delle Fave, Massimini y Bassi, 2013), pero también con el desarrollo personal (dimensión eudaimónica del bienestar), (Delle Fave y Bassi, 2009).

El estudio de las experiencias óptimas incluye un amplio rango de experiencias: puede tratarse de eventos de “macro flujo”, que se producen en aquellas tareas estructuradas que requieren una alta concentración, absorción y energía -como juegos, representaciones teatrales y artísticas, el deporte de alto rendimiento o las actividades laborales- o bien puede tratarse de eventos de “micro flujo” en tareas o actividades cotidianas cuyas manifestaciones en las dimensiones del flujo serían menos intensas, por ejemplo la práctica diaria de ejercicio físico moderado (Csikszentmihalyi, 1975). Asimismo, las experiencias de micro flujo que transcurren en la vida cotidiana son generalmente menos complejas que las experiencias de macro flujo que son más excepcionales y más intensas (Magyaródi y Oláh, 2015).

Por otro parte, la investigación sobre las emociones positivas y colectivas en la Psicología ha experimentado un creciente interés (Emmons, 2005; Frederickson, 2009; Haidt, 2006; van Cappellen y Rimé, 2014). Retomando los estudios sobre el compartir social de las emociones (Rimé, 2009) y los modos de transmisión de las emociones colectivas (von Scheve, 2011), se ponen en relación las emociones colectivas y las experiencias óptimas. Las emociones colectivas se pueden concebir como sentimientos compartidos por los miembros de una unidad social resultantes de experiencias compartidas (Lawler, Thye y Yoon, 2008). Emergen cuando los miembros de un grupo desarrollan una tarea, generalmente en grupos pequeños (perspectiva organizacional) y donde se comparten atributos del grupo y una identificación con el grupo (perspectiva psicológica). Por ello, proponemos

analizar las experiencias emocionales en el marco de los rituales sociales (Durkheim, 1912/2008) y las reuniones o encuentros colectivos (Collins, 2004; Páez, Rime, Basabe, Włodarczyk y Zumeta, 2015; Włodarczyk, 2015). En estos encuentros colectivos es posible vivir experiencias de fluir cotidianas de micro flujo, pero también experiencias más intensas de fluir o macro flujo, cuando son rituales puntuales y de mayor intensidad (Csikszentmihalyi, 1975), como ocurre en el caso de las celebraciones folclóricas.

Flujo Compartido en encuentros colectivos y rituales sociales

Diversos autores han destacado la especificidad de las experiencias colectivas a diferencia de las individuales o solitarias. Walker (2010) mostraba mediante el análisis de situaciones experimentales que el flujo en situaciones sociales era más agradable que en condiciones en solitario/individuales (por ejemplo, cuando se practica deportes solo/a o con una pareja o un equipo, siendo equivalentes los desafíos y las habilidades). Mesurado (2009) apuntaba que la mayoría de las actividades que generaron un estado óptimo se produjeron en compañía de otras personas. Según diversos autores, el fluir compartido potencia la sincronía con el grupo co-participante y también con la audiencia presente (Walker, 2010), pudiendo producir contagio emocional y sincronía emocional (Páez et al., 2015; Salanova, et al., 2014) o una sincronía interaccional que fomenta la creatividad (Sawyer, 2006).

Por ello, un creciente número de investigaciones destaca la importancia de estudiar la experiencia de fluir compartido en actividades colectivas, rescatando los aspectos sociales de la experiencia óptima compartida (Boffi, Riva, Rainisio y Inghille, 2016; Delle Fave, Massimini y Bassi, 2011). Se han descrito variadas formas compartidas de la experiencia de fluir (Magyaródi y Oláh, 2015), ofreciendo distintas denominaciones para este fenómeno colectivo, tales como flujo compartido (Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1988), flujo relacional (Moore, Drake, Tschannen-Moran, Campone y Kauffman, 2005), flujo grupal (Armstrong, 2008; Boffi et al., 2016; Sawyer, 2006, 2007), flujo colectivo

(Salanova et al., 2014); flujo social (Walker, et al., 2010), o redes de flujo (Gaggioli, Milani, Mazzoni y Riva, 2011). Considerando el concepto propuesto (Csíkszentmihályi y Csíkszentmihályi, 1988), en este caso se ha retomado el término flujo compartido (Páez et al., 2015).

La experiencia de fluir resultante de la participación en encuentros colectivos se amplifica por la intensa interacción social, el compartir social, los comportamientos sincrónicos y el estado emocional compartido (Collins, 2004; Páez, Bilbao, Bobowik, Campos y Basabe, 2011; Páez, Rimé, Basabe, Włodarczyk y Zumeta, 2015; Rossano, 2012, von Scheve y Ismer, 2013; Zumeta, Basabe, Włodarczyk, Bobowik y Páez, 2016). Confirmando la importancia de la centralidad de interacción social, los estudios han encontrado que en rituales navideños los aspectos más importantes de las vacaciones incluían oportunidades para conectar o reconectarse con amigos y familiares (Greenberg y Berktdold, 2006; Howe, 2002). Los estudios empíricos han confirmado que la experiencia navideña que implica la interacción con la familia se asocia con un mayor bienestar general (Kasser y Sheldon, 2002; Páez et al., 2011). En esas situaciones, las personas disfrutaban haciendo una actividad específica con y junto a otras personas, actividad que puede resultar particularmente intensa y agradable. En el trabajo presentado en esta tesis, nos ha interesado estudiar las experiencias óptimas dentro de los encuentros y rituales sociales porque entendemos que poseen las condiciones externas susceptibles de provocar una experiencia de fluir compartida por los y las participantes.

Asimismo, según las definiciones existentes, los rituales sociales son 1) marcos de interacción estructurada y regulada por normas (Collins, 2009; Rossano, 2012), 2) tienen un significado compartido para los participantes y a través de cual se manifiestan los valores del grupo, ya sean seculares o religiosos, y 3) son conductas repetitivas y estereotipadas, que se desarrollan en un marco espacial y temporal determinado. Así, dichas actividades sociales o colectivas reúnen las características propias de la experiencia de flujo: implican objetivos claros, presentan reglas manejables, posibilitan el ajuste de las oportunidades para

actuar de acuerdo a las propias habilidades; facilitan información clara sobre la calidad de la ejecución, y hacen posibles altos niveles de concentración (Csíkszentmihályi, 1990, 2008). Por supuesto, no todos los encuentros colectivos serán igualmente intensos y suficientemente desafiantes para motivar alta implicación en la actividad, y por ello flujo compartido.

En resumen, en esta tesis hemos postulado, como otros autores (Boffi, Riva, Rainisio y Inghille, 2016) que las experiencias óptimas o de fluir sirven para renovar el compromiso con la comunidad y reforzar la transmisión de los artefactos culturales y el desarrollo de identidades complejas y creativas en las sociedades contemporáneas.

A continuación se recogen y discuten los hallazgos principales de esta tesis. Este trabajo ha incluido experiencias de fluir individual y colectivo en actividades cotidianas (Capítulo 1, 2 y 3) y rituales sociales (Capítulo 4 y 5). En la primera parte, se han analizado las experiencias de micro flujo individual en situaciones solitarias, interactivas (cooperativas y competitivas) y de audiencia (Capítulo 1), las diferencias entre la experiencia individual y la experiencia compartida de flujo (Capítulo 2) y el papel del flujo compartido en relación con la eficacia colectiva (Capítulo 3) en las actividades colectivas físico-deportivas. En la segunda parte, se han examinado las experiencias de flujo compartido en rituales macro de celebración folclórica (Capítulo 4) y en rituales cívicos de nivel meso-comunitario y en micro rituales familiares (Capítulo 5). Esta diversidad de actividades nos ha permitido comparar los efectos de la participación y el fluir compartido sobre los resultados individuales, grupales y culturales (Capítulo 6 de síntesis).

Parte I: Flujo individual y compartido en actividades cotidianas

Los primeros estudios sobre el fluir describían experiencias intensas en determinadas actividades extraordinarias, como las artísticas o en otras desarrolladas por deportistas de élite o expertos en diferentes disciplinas (Csíkszentmihályi, 1975, 1988; Jackson y Csíkszentmihályi, 2002/2010), es decir, “eventos macro de flujo”. No obstante, las experiencias de fluir se pueden producir también en actividades cotidianas, como por ejemplo cocinando, leyendo o conversando con otros, que Csíkszentmihályi (1975) denominó “eventos micro de flujo”. Así pues nuestro primer estudio exploró las formas cotidianas de fluir tanto en situaciones individuales como colectivas.

El fluir individual cotidiano y su prevalencia por ámbitos

El primer estudio (Capítulo 1) mostró que las experiencias óptimas son frecuentes y comunes (98% de las personas experimentaron dichas situaciones en algún momento de su vida); dichos eventos micro de flujo se experimentan en la mayoría de las personas varias veces a la semana (48.9%) o varias veces al mes (38.5%). Convergiendo con otros estudios que aplican muestras mayores y más dispares culturalmente (Delle Fave, Massimini y Bassi, 2013), las experiencias óptimas en esta investigación han sido reportadas por la mayor parte de las personas en su vida diaria (85%). Las actividades estructuradas como los deportes y la actividad física (52%), como también las aficiones y los juegos (47%) eran las más comunes. En comparación con el estudio de Delle Fave y colaboradores (2013), en el estudio aquí presentado la frecuencia de las actividades deportivas y de auto-cuidado fue un poco más baja (solo un tercio del total, 34%), mientras que las actividades relativas al ocio y los encuentros sociales y al uso de TICs (una agrupación similar a la usada por estos autores) fue algo superior (36%). A pesar de las limitaciones de la comparación entre ambos estudios, dado que se han empleado medidas y categorizaciones distintas, se aprecia que las experiencias óptimas son frecuentes y están muy orientadas a las actividades ocio y a las compartidas o en compañía de otras personas.

Otros autores (Mao, et al., 2016) han clasificado las actividades cotidianas generadoras de la experiencia de *fluir* en los siguientes tipos: productivas y compulsivas (ej. trabajar), sociales (ej. salir), de tiempo libre estructuradas (ej. deportes) y no estructuradas (ej. de relajación como ver la TV, o tener relaciones sexuales), artísticas y teatrales (ej. esculpir o cantar en un coro) y, religiosas y altruistas (ej. hacer voluntariado). En el estudio del Capítulo 1 se han reportado todas estas experiencias de *micro fluir*. Asimismo, las actividades de ocio y tiempo libre han sido ampliamente constatadas en muestras de adolescentes y jóvenes estudiantes (Harmat, et al., 2016), aunque también se han descrito en otros ámbitos como en adultos en el trabajo y en otros ámbitos (Ullén, Harmat, Theorell y Madison, 2016).

Frecuencia e intensidad del *fluir* individual en actividades individuales y colectivas

La primera hipótesis planteaba que los eventos de *micro fluir* serían más frecuentes en situaciones colectivas que individuales. Concordando con Mesurado (2009), incluso en el porcentaje, en este estudio se constató que la mayoría de las personas (60%) que reportan experiencias óptimas lo hacen en los encuentros colectivos (actividades que realizaban en compañía de otros). Del mismo modo, se informaron más actividades generadoras de *fluir* en compañía de otros (60%) que en solitario (40%), predominando entre las situaciones colectivas aquellas que eran cooperativas. Estos resultados apoyan que los eventos de *micro fluir* son más frecuentes en situaciones colectivas que individuales (H_{1.1}).

La experiencia de *fluir* puede variar también en intensidad. En el Capítulo 1 se indagaron los tipos de situaciones que generan *fluir*, comparándolas con experiencias solitarias o individuales: el *fluir interactivo*, la experiencia de *fluir* durante la interacción, que pueden darse en situaciones de cooperación o en competición, y el *fluir coactivo*, es decir, el experimentado en presencia de otras personas pero sin interactuar con ellas, como pueden ser las situaciones de audiencia. Por tanto, se exploró la intensidad del flujo, en este caso, percibido de

manera individual (escala de percepción de fluir personal) según el contexto y la situación en la que se desarrolla la actividad (solitaria, cooperativa, competitiva o audiencia).

Se mostró que la intensidad del flujo en las distintas situaciones individuales y colectivas era por lo general alta (con puntuaciones medias por encima de 7 en una escala de 1 a 10). La intensidad de la experiencia de fluir era similar entre las actividades solitarias y las cooperativas y era algo menor en las situaciones competitivas. Diferenciando los resultados por tipo de actividad y situación, las actividades artísticas fueron en las que los participantes reportaron mayor intensidad de fluir, comparado con otras actividades. Dentro de las situaciones solitarias, participantes reportaban mayor intensidad de flujo también en actividades artísticas que en las del uso de TICs o las formas de auto-cuidado. En las formas colectivas, la intensidad del flujo era similar en distintas actividades. Por otro lado, para la medida del flujo individual, no se constató que las situaciones colectivas se asociaran a mayor intensidad en la experiencia personal/individual de fluir en comparación a las actividades en solitario (H1.1), mientras destacaron los altos niveles de fluir en las actividades artísticas e intelectuales realizadas individualmente (H1.2). Este resultado es coherente con los estudios que han mostrado que el estado de fluir se asocia a un grado alto de concentración e interés, motivación elevada, sensación de control e implicación profunda (Csikszentmihályi, 1998; Massimini y Carli, 1998). En este caso, las actividades artísticas desarrolladas en solitario mostraron la mayor intensidad en la experiencia de flujo ya que requieren un desarrollo cognitivo y una mayor concentración en la tarea.

Nakamura y Csikszentmihályi (2002) señalaron que el estado de flujo es un estado en el que la persona se fusiona con una actividad que demanda toda su concentración y le proporciona *un placer incomparable*. Así, al estudiar la relación entre la experiencia de flujo y la balanza emocional, en este estudio esta asociación positiva se confirmó tanto en las actividades solitarias como en las realizadas en compañía de otros (colectivas) (H1.4). Este hallazgo confirma que la

relación entre bienestar subjetivo y experiencia de fluir es independiente del tipo de actividad en el que se haya vivido el estado óptimo (Delle Fave y Bassi, 2009; Delle Fave, Massimini, y Bassi, 2013)

El primer estudio presentado analizaba las experiencias cotidianas, principalmente las realizadas en el de tiempo libre, sin embargo no todas las actividades recreacionales *per se* proporcionan oportunidades de experiencias óptimas. A menudo los deportes, juegos, actividades de arte y aficiones permiten disfrutar porque implican alta motivación intrínseca, requieren concentración, proporcionan retroalimentación inmediata, definen metas y requieren esfuerzos para lograr habilidades específicas; por ello, se han denominado como ocio importante o serio en contraste a las actividades de ocio no serias o casuales (Delle Fave, Massimini y Bassi, 2011, p. 102).

Aunque en nuestro estudio no se pudo constatar que el flujo fuera más intenso en situaciones colectivas que en las individuales, otros estudios, en los que se ha inducido experimentalmente el estado de flujo, se ha constatado que la interacción social intensifica la experiencia de flujo. Este es el caso de uno de los estudios de Páez y colaboradores (2015), en el cual, realizar una tarea colectiva cooperativa provocaba experiencia de fluir más intensa que una tarea similar individual. Por otra parte, las fuentes de flujo pueden variar según las motivaciones sociales y la relación con la actividad. Por ejemplo, un alto porcentaje de activistas políticos declaraban experimentar flujo en actividades cívicas y políticas (Boffi et al., 2016).

En conjunto, se ha demostrado que el tipo de actividad cumple un papel importante para generar las experiencias óptimas. Si bien está admitido que la experiencia de flujo es universal (Delle Fave, Massimini y Bassi, 2011), no habiéndose encontrado diferencias importantes por edad ni género en la experiencia subjetiva de flujo (Mao et al., 2016), los tipos de actividades que conducen al canal del fluir si difieren en función de la cultura, el género, la etapa del ciclo vital o la educación (Magyaródi y Oláh, 2015). Una revisión describe que la propensión al flujo se incrementa solo ligeramente con la edad y que las

diferencias personales están relacionadas con rasgos de personalidad (como la estabilidad emocional o el bajo neuroticismo) y con la motivación intrínseca (Ullén, Harmat, Theorell y Madison, 2016).

Actividades cotidianas colectivas de fluir: balanza emocional y sincronía emocional percibida

Previamente, en el Capítulo 1 se pudo apreciar que el estado de flujo se asociaba al bienestar o balanza emocional, tanto en las situaciones solitarias como en las colectivas. Al mismo tiempo, se comprobó que en las situaciones colectivas la balanza emocional positiva se asociaba con la misma intensidad al flujo y a la sincronía emocional percibida (PES).

Al analizar con mayor detalle las situaciones colectivas, se constató que las actividades realizadas de modo cooperativo indujeron niveles más altos de PES que aquellas actividades de tipo competitivo o audiencia (H1.3). Esto sugiere que la cooperación en las situaciones colectivas intensifica la experiencia emocional compartida. Varios estudios experimentales apuntan en esta línea indicando que la cooperación se incrementa cuando hay sincronía e intencionalidad compartida (Reddish, Fischer y Bulbulia, 2013). En este sentido, Rennung y Göritz (2015) señalan que cuando la atención del grupo se focaliza en una acción común, aumenta la sensación de similitud, cercanía y vinculación con el grupo. Además, la fusión con el grupo refuerza la solidaridad colectiva en rituales sociales sincronizados (Páez et al., 2015).

Según algunos autores (Salanova et al., 2014; Sawyer, 2016), el flujo colectivo y grupal se acompaña de sincronía mientras se ejecuta la tarea colectiva, lo cual, indicaría que ambos constructos (flujo y PES) correlacionaran entre sí en las situaciones colectivas, apoyando el planteamiento que cuando las experiencias óptimas se producen en situaciones compartidas el flujo y la sincronía emocional percibida se refuerzan mutuamente (Páez et al., 2015).

A pesar de su asociación, el flujo compartido y la sincronía emocional son constructos distintos, conceptual y empíricamente. Por ejemplo, el Capítulo 3

mostró que en las actividades físico-deportivas colectivas el flujo compartido y la sincronía emocional percibida constituían mecanismos importantes para explicar la relación entre la identificación grupal y la eficacia colectiva (H3.2). Sin embargo, también se confirmó que el papel de ambos constructos era diferente; así, el flujo compartido mediaba la relación entre identificación grupal y eficacia colectiva, mientras que la sincronía emocional percibida afectaba también a la fusión de identidad, lo que concuerda con los resultados encontrados en Páez et al. (2015), donde la PES se asociaba a la fusión de identidad, pero el flujo compartido no mostraba correlación significativa con la fusión.

El flujo compartido comprende una experiencia motivacional compleja que implica que el grupo progresivamente incrementa sus habilidades y un sentido de control sobre la tarea al mismo tiempo que su identificación con el grupo aumenta, los sentimientos de solidaridad, satisfacción, integración y centralidad. Ello expresa que el grupo se convierte en una parte central de la identidad de los participantes (dimensión de centralidad) pero no conlleva la fusión de la identidad, donde el Yo se fusiona con la identidad grupal. Por el contrario, la sincronía emocional hace que el individuo se fusione con el grupo, esto es, la identidad social se convierte en parte esencial del autoconcepto (Swann et al., 2012) y entonces el individuo se relaciona como un miembro anónimo de una misma categoría social (Gómez et al., 2011; Whitehouse y Lanman, 2014). La sincronía emocional significa que los miembros del grupo comparten fuertes sentimientos comunes, y necesitan sentirse unidos “en comunión” (“éramos un todo”, “actuando todos como una sola persona”) (Páez et al., 2015). Asimismo, se han detectado diferencias sustanciales entre flujo compartido y PES en cuanto a sus consecuencias. En general, el flujo compartido influye más sobre la autoestima individual y colectiva que la PES, mientras que la PES presenta efectos sociales más potentes que el flujo compartido (Páez et al., 2015). De todos modos, esta cuestión requiere una investigación más extensa sobre el papel del flujo compartido en distintos grupos y contextos colectivos, y su diferenciación de otros constructos afines.

Diferencias entre flujo individual y compartido

Con la intención de concretar cuáles son los aspectos diferenciadores entre la experiencia de fluir individual y la compartida, se planteó la investigación recogida en el Capítulo 2. Dicho estudio se centró en una de las actividades de micro fluir más prevalentes en los jóvenes, como son las actividades físico-deportivas. En este caso, se estudiaron solo actividades realizadas en compañía de otras personas, comparando en ellas flujo individual y compartido. Se comprobó que, en aquellas actividades, el flujo compartido fue algo más intenso que el individual (H2.1). Las diferencias encontradas entre ambas experiencias indicaban que, con respecto al flujo individual, el flujo compartido proporcionaba mayor percepción de equilibrio entre el reto y las habilidades, metas más claras y más alcanzables y mayor información sobre el desempeño durante la actividad (retroalimentación). En apoyo a este resultado, un estudio cuasi-experimental mostraba que el estado de flujo en una tarea colectiva era más intenso que el flujo con una tarea individual (Páez et al., 2015). Además, cuando la importancia, la intensidad, la satisfacción, la implicación y el orgullo en la actividad eran altos, entonces, también era más intensa la experiencia de flujo compartido, indicando que la calidad de la participación durante la actividad físico-deportiva es un prerrequisito para experimentar flujo o para poder hablar propiamente de una experiencia óptima (H2.2).

Estos resultados confirman evidencias anteriores, apoyando que los encuentros colectivos generan una experiencia óptima compartida que se intensifica cuando se comparte una tarea común, que es desafiante pero no supera las habilidades de la persona, con metas claras y que proporcionan retroalimentación inmediata, lo que permite que se experimenten las distintas manifestaciones del fluir y resulte en una experiencia autotélica (Delle Fave et al., 2013; Walker, 2010).

Así, tanto para el flujo individual como para el flujo compartido, las actividades físico-deportivas se asocian al disfrute, siendo experiencias autotélicas con metas claras y alcanzables. Sin embargo, en ambas experiencias de fluir, la distorsión temporal y la pérdida de la autoconciencia fueron bajas. Estudios previos también

destacaron que en las actividades de tiempo libre y deporte, la pérdida de autoconciencia y la distorsión temporal eran experiencias menos acentuadas y comunes (Delle Fave et al., 2013; Moneta, 2012).

Actualmente, existe un debate en torno a los componentes esenciales del *fluir* y su influencia o carga en el estado de flujo. Por ejemplo, Nakamura y Csikszentmihályi (2005) propusieron el componente de distorsión temporal, recogiendo la percepción de que el tiempo pasa más rápido o más lento de lo normal, no obstante dicha faceta no se experimenta en todas las situaciones de flujo (Engeser 2012).

Flujo compartido, sincronía emocional y afectos positivos

Una de las aportaciones más novedosas del primer estudio del Capítulo 2 ha consistido en demostrar que en situaciones sociales se experimenta más flujo compartido que individual (H2.1), coincidiendo con otros autores (Delle Fave et al., 2013; Walker 2010). Además, evidencia empírica previa sugiere que el flujo compartido se asocia con la felicidad y el bienestar subjetivo (Delle Fave et al., 2013; Laundhäßer y Keller, 2012). La participación en encuentros colectivos estimula el compartir de las emociones con los otros, proveyendo la oportunidad de experimentar flujo de manera socialmente deseable (Csikszentmihályi, 1990) y estimulando los afectos positivos y el bienestar eudaimónico personal (Páez et al., 2015).

Otra aportación teórica de este trabajo ha consistido en contrastar que las conductas sincronizadas que ocurren en las actividades físico-deportivas, el hacer cosas de forma sincronizada y conjunta, promueve en las personas participantes afectos positivos. Estos efectos son especialmente importantes cuando se genera una experiencia compartida de *fluir*, intrínsecamente motivada y absorbente. Como ya se ha señalado más arriba, los resultados de presente tesis han confirmado que a mayor calidad de participación en una actividad colectiva, más intensa será la experiencia del *fluir* compartido (H2.2) y los afectos positivos tras la participación (H2.4).

Asimismo, las emociones positivas como la diversión y la alegría, como también las emociones trascendentes (más allá del propio sujeto) como la gratitud, la esperanza, la inspiración o la serenidad se relacionan con el flujo compartido. Así quedó constando en esta investigación tanto en el caso de las actividades cotidianas generadoras de eventos de micro flujo (Capítulo 1 como en las experiencias de flujo compartido en el marco de los rituales sociales (Capítulos 4 y 5) (H4.2, H5.2 - H5.5).

A pesar de ello, tal y como otros estudios han destacado, no todas las experiencias de flujo producen necesariamente bienestar, por lo tanto, la relación entre flujo y felicidad no es automática (Engeser, 2012). Incluso pueden producirse efectos estresantes y negativos con una implicación excesiva en la actividad (Peifer, 2012) o lo que Delle Fave ha denominado flujo amoral o pseudo-estados óptimos como sucede con las actividades que dañan el Yo o a los otros (Delle Fave, Massimini y Bassi, 2011). No obstante, en este estudio las actividades físico-deportivas durante el tiempo libre y la recreación aparecen vinculadas a las experiencias placenteras y felices. Y esto, era más intenso cuando la experiencia de flujo era compartida.

Componentes y estructura de la experiencia de fluir: multidimensionalidad

Existen diferentes aproximaciones a la medición del flujo o experiencia óptima. Entre ellas, se han señalado las tres más significativas: (1) la entrevista de flujo (FQ- *Flow Questionnaire Method*; Csíkszentmihályi, 1975, 2000), (2) el método de muestreo de experiencias cotidianas o registro diario de flujo (ESM- *Experience Sampling Method*; Csíkszentmihályi y Larson, 1987) y, (3) las escalas estandarizadas multidimensionales (Moneta, 2012). En esta última, continuando con la propuesta original de Jackson y Csíkszentmihályi (2002, 2010) subyacen nueve dimensiones o facetas a la experiencia de flujo: (1) equilibrio entre las habilidades personales y el reto o desafío; (2) fusión de acción y conciencia, la persona actúa de manera automática; (3) metas claras y directas; (4) retroalimentación inmediata; (5) concentración enfocada en la actividad con una absorción

completa; (6) sensación de control sobre la actividad y las propias acciones; (7) pérdida de conciencia del yo; (8) distorsión en la percepción temporal y; (9) experiencia intrínsecamente gratificante o autotélica.

Exclusivamente en el Capítulo 1 se aplicó una parte del método de la entrevista (FQ) para explorar las distintas actividades cotidianas de flujo. Esta forma de medición es considerada como la más válida para evaluar la prevalencia del flujo en comparación con el método de escalas multidimensional (ya que no presupone que exista flujo entre los que puntúan bajo en las escalas) (Moneta, 2012, p. 27). Salvo en el caso del estudio del Capítulo 1, en los estudios aquí presentados se optó por usar escalas estandarizadas para medir la intensidad de la experiencia de flujo, teniendo en cuenta los nueve componentes que estructuran la dimensión común (modelo factorial de segundo orden): la escala de estado de flujo (FSS; Jackson y Marsh, 1996) y la escala de flujo compartido (SFS/EFC; Zumeta, Basabe, Tellexea et al., 2016).

Uno de los objetivos de esta tesis era probar la estructura factorial del flujo compartido. Para ello, se partió de una concepción multidimensional del estado flujo (intensidad del flujo vivida durante la realización de una actividad específica). Siguiendo con esta concepción, el instrumento del flujo compartido se basó en la adaptación de la escala de Jackson y Marsh (1996) realizada en castellano por García-Calvo, Jiménez, Santos- Rosa, Reina y Cervelló (2008). Para realizarla, se adaptó su formulación a la experiencia compartida con el grupo o el colectivo de co-participantes (p.ej., “Sabíamos que nuestras capacidades nos permitían hacer frente al desafío que se nos planteaba”) y se redujo a una versión final de 27 ítems. Medir el flujo compartido mediante este instrumento (escala de flujo compartido) permitiría considerar la intensidad de la experiencia compartida de fluir teniendo en cuenta su concepción multifacética, de manera que, para cada una de las dimensiones o facetas del flujo compartido, es posible obtener el nivel de intensidad que se experimenta, permitiendo así, su análisis como variables de intervalo.

Se postuló que el flujo compartido es un constructo único (Delle Fave et al., 2013; García-Calvo et al., 2008; Jackson y Csikszentmihályi, 2002, 2010), pero que se configura según un modelo factorial de segundo orden con nueve dimensiones de primer orden (Jackson y Eklund, 2002, 2004; Moneta, 2012). Tanto en las actividades colectivas de tiempo libre, físico-deportivas, (Capítulo 2) como en el macro ritual folclórico (Tamborrada) (Capítulo 4), se constató que este modelo presentaba un ajuste adecuado a los datos. Otras investigaciones apoyan y confirman la validez de estas nueve dimensiones o facetas de la experiencia de flujo (Delle Fave et al., 2013; García-Calvo, Jiménez, Santos-Rosa, Reina y Cervelló, 2008) y el modelo factorial de nueve factores (Jackson y Eklund, 2002, 2004; Moneta, 2012).

La aproximación multidimensional, aquí asumida, evalúa la intensidad o nivel de flujo de modo más completo y psicométricamente más adecuado que las perspectivas de la entrevista de flujo (FQ) y que el diario de flujo cotidiano (ESM). Por el contrario, la aproximación de la entrevista (FQ) es mejor para evaluar la prevalencia del flujo en situaciones cotidianas, y los diarios cotidianos investigan el flujo en tiempo real y presentan mejor validez ecológica (Delle Fave, Massimini y Bassi, 2011). Sin embargo, la perspectiva multidimensional permite analizar cómo pueden combinarse los componentes del flujo en distintas circunstancias (Moneta, 2012). Otro aspecto destacable de nuestros estudios longitudinales (Capítulo 4 y 5) es que el flujo se ha medido inmediatamente al finalizar la actividad lo que consolida la validez ecológica respecto a las medidas retrospectivas y transversales.

Como han mostrado nuestros resultados, el flujo compartido se descubre como una experiencia multifacética donde sus distintas facetas correlacionan entre sí. A pesar de ello, existe cierta controversia en relación con la contribución relativa de cada una de las facetas a la experiencia de flujo (Enseger y Schiepe, 2012) como mostraron los resultados del Capítulo 2 (véase más arriba).

Parte II Experiencias de flujo compartido en rituales sociales

Otra de las aportaciones novedosas de esta tesis ha consistido en estudiar las experiencias de flujo compartido en situaciones de interacción social y sobre todo en los rituales sociales. Los rituales sociales son encuentros colectivos que tienen un significado compartido para las personas participantes. En este sentido, los rituales son conductas repetitivas, estereotipadas, que se desarrollan en un marco espacial y temporal determinado y expresan centrales para sus participantes valores o creencias compartidas, sean seculares o religiosas. Los rituales públicos presentan una serie de características: (a) congregan a las personas en espacios públicos, en proximidad física, donde son conscientes de su influencia mutua; (b) concentran la atención en un tema o foco común; (c) implican la realización de conductas conjuntas, convergentes, comunes y coordinadas por normas y se exponen a estímulos estéticos con carga simbólica; (d) incluyen conductas expresivas como gritos, cánticos, representaciones dramáticas y otras formas de comunicación y estimulación y, generalmente provocan un aumento de la activación afectiva y emocional (Collins, 2004; Durkheim, 1912/2008; Páez, Bilbao, Bobowik, Campos, y Basabe, 2011; Páez et al., 2015). Participar en rituales, manifestaciones o en celebraciones, despierta el placer de movilizarse, la efervescencia colectiva de la que hablaba Durkheim (1912/2008) o la alegría de encontrarse en compañía de otros iguales (Páez, Włodarczyk, Javaloy, Espelt y Rimé, 2013). Esta perspectiva converge con el modelo neo-durkheimiano de rituales, que resalta los efectos de la sincronía emocional percibida (Páez et al., 2015) sobre la afectividad positiva. También presenta similitudes con el estado de flujo compartido definida por Csikszentmihályi y Csikszentmihályi (1988) y sugerida por distintos autores (Salanova, Rodríguez-Sánchez, Schaufeli y Cifre, 2014; Sawyer, 2007; Walker, 2010).

En general, estudios precedentes han demostrado que la participación en los rituales religiosos (como las celebraciones navideñas, Kasser y Sheldon, 2002; Páez et al., 2011), rituales seculares cotidianos (como la participación en actividades regulares con amigos, Javaloy et al., 2007), rituales familiares (Fiese et

al., 2002; Fulkerson, Story, Mellin, Leffert, Neumark-Sztainer y French, 2006; Kiser, Bennett, Heston y Paavola 2005) fiestas folclóricas (Páez et al., 2015), las conmemoraciones positivas y los rituales de glorificación (Collins, 2004), o manifestaciones ante el 11M (Páez, Basabe, Ubillos, y González-Castro, 2007) tiene efectos positivos. Otros estudios también han demostrado el papel mediador del PES y del flujo compartido (Páez et al., 2015; Włodarczyk, 2015). Esta tesis profundiza en el papel específico del flujo compartido en distintos encuentros colectivos y rituales sociales.

Los rituales sociales pueden constituir eventos excepcionales en el transcurso de la vida cotidiana. Por ello, algunos de los estudios aquí presentados (Sección 2, Capítulos 4 y 5) recogen encuentros colectivos especiales que se celebran como máximo anualmente, en los que muchas personas participarán por primera vez y tienen, también, un carácter público que trasciende a las personas y las familias que participan. Esta tesis analiza los macro rituales de celebraciones folclóricas, rituales que permiten mantener la identidad cultural de comunidades (Capítulo 4), así como, meso rituales con un significado compartido y orientado por valores sociales trascendentes centrados en la defensa de los derechos humanos (DDHH) de las minorías étnicas, la diversidad cultura y la ciudadanía inclusiva (Capítulo 5). Creemos que los estudios aquí presentados son importantes porque constituyen estudios únicos en los que se analiza el papel del flujo compartido, su relación con la sincronía emocional percibida y las emociones colectivas trascendentes en los rituales y encuentros colectivos. Se trata de estudios de campo que evalúan experiencias reales de flujo inmediatamente al finalizar la actividad (en las 24 horas siguientes), y miden sus efectos de manera longitudinal. En dos de estos estudios, las muestras son de población general o de voluntariado con un amplio rango de edades, lo que a nuestro entender, da fuerza a la validez externa de los estudios.

El conjunto de estudios de la Sección 2 (Capítulo 4 y 5) ha analizado los efectos de la participación en rituales sociales en distintos niveles: en primer lugar, fortaleciendo a los individuos y los grupos; en segundo lugar, promoviendo la

cohesión social y la solidaridad social (Durkheim, 1912/2008), reforzando las identidades colectivas y también, permitiendo la cohesión entre grupos, especialmente aquellos rituales que impulsan la motivación prosocial (como los estudiados en el Capítulo 5); finalmente, en tercer lugar, reafirmando los símbolos, valores y creencias sociales.

Algunos de los rituales o encuentros analizados, especialmente las celebraciones, se estructuran en torno a la comida como formas sacralizadas de expresión de las culturas de los grupos participantes. Así, a través de la comida y la bebida se desarrolla una intensa interacción donde los actores ponen a prueba sus destrezas culinarias, pero también sus habilidades sociales. Por ejemplo, varios estudios revisados por Fiese et al. (2002) sugirieron una relación entre los rituales familiares significativos como las comidas y el bienestar subjetivo o la satisfacción con las relaciones familiares. Kiser, Bennett, Heston y Paavola (2005) señalaron que las familias no clínicas obtuvieron puntajes más altos en un índice de ritualización general que las clínicas (con hijos adolescentes en tratamiento psiquiátrico), lo que sugiere que las actividades familiares ritualizadas como las comidas tienen un impacto en el ajuste de los adolescentes y el estado de salud mental.

Los macro rituales folclóricos y los meso rituales de movilización social añaden a la experiencia de fluir compartido conductas sincronizadas, repetitivas que se desarrollan en un marco espacial y temporal determinado (sincronización). En todos los rituales sociales aquí estudiados (micro rituales, meso ritual de celebración popular, meso ritual de movilización social y macro ritual folclórico) las personas se congregan en proximidad física con alto grado de interacción, con una atención común focalizada en la acción, con elementos y emblemas simbólicos, bien representando a la ciudad y la identidad local o bien con íconos y pancartas representando la defensa de los DDHH y la diversidad inclusiva o las mismas comidas y bebidas tradicionales.

Como mostró el Capítulo 3, en el caso de las actividades físico-deportivas cotidianas, el flujo compartido contribuye a la cohesión grupal y permite

entender la relación entre identificación grupal y eficacia colectiva (H3.2). Para avanzar en esta línea, en la Sección 2 (Capítulos 4 y 5) se ha analizado la relación entre el flujo compartido y la eficacia colectiva en diferentes encuentros colectivos. La novedad de los estudios de la Sección 2 consiste en que proponen que los encuentros colectivos, que proporcionan espacio para expresión de la identidad local (Capítulo 4) o que están orientados por objetivos trascendentes como es la defensa de los DDHH de las personas inmigrantes y la diversidad inclusiva (Capítulo 5), constituyen oportunidades para experimentar flujo compartido. Además, los encuentros colectivos, sean de celebración, protesta o movilización social, provocan el compartir emociones trascendentes durante la actividad. Las emociones trascendentes motivan la dinámica de los rituales, fomentando el sentido de unión con los otros, el sentimiento de fortalecimiento o empoderamiento (Páez et al., 2015) y aumentan el sentido y propósito en la vida (Emmons, 2005; Van Cappellen et al., 2013). En este sentido, las emociones de transcendencia experimentadas durante la participación en un ritual (Fredrickson, 2009) consolidan los valores y creencias sociales, como se pudo observar en el estudio de Włodarczyk (2015), donde las emociones de transcendencia vividas durante la participación en una macro celebración predecían (directa e indirectamente) el incremento en las creencias trascendentes.

El Capítulo 4 mostró el rol explicativo del flujo compartido entre la calidad de participación y sus resultados en una macro celebración folclórica. Se pueden destacar los siguientes elementos que apoyan la validez de este estudio: 1. Se aplicó la versión completa de la escala de flujo compartido; 2. Se trata de un diseño longitudinal donde los análisis están ajustadas por las medias en las variables criterio antes de la fiesta; 3. Es un estudio de campo en condiciones reales; 4. La muestra de participantes es amplia y diversa, representando al amplio colectivo de grupos/tamboradas participantes en la fiesta; y, 5. Se han realizado análisis confirmatorios y estructurales para un mejor control estadístico. Los análisis de modelos estructurales, una vez controladas las medidas tomadas antes

de la fiesta (pretest), revelaron efectos indirectos del flujo compartido, en la relación entre la calidad de participación y el aumento en el bienestar subjetivo la eficacia colectiva, la cohesión endogrupal (fusión de identidad y la integración social) y las creencias de trascendencia, una semana después de haber participado en la actividad. Más precisamente, el flujo compartido explicaba totalmente los efectos positivos de la participación (con una mediación completa) sobre el empoderamiento individual (bienestar subjetivo) y colectivo (eficacia colectiva). El flujo compartido también mostró su capacidad explicativa, aunque solo de forma parcial, sobre los efectos de la participación sobre la cohesión social y las creencias de trascendencia. Los efectos encontrados en el Capítulo 4 apoyan resultados de estudios precedentes que indicaban que la experiencia de flujo compartido tenía efectos más importantes sobre los individuos y grupos (empoderamiento) que a nivel social, en contraposición a la influencia social de la sincronía emocional percibida (Páez et al., 2015). Este resultado apoya la validez discriminante del flujo compartido respecto a la sincronía emocional como ya se ha indicado más arriba.

El segundo estudio de esta Sección 2 que también aplicó un diseño longitudinal fue el micro-ritual familiar (Capítulo 5, Bizilagunak). En este estudio, la participación en el ritual produjo cambios en el fortalecimiento individual, en las relaciones intergrupales y en el nivel simbólico de las creencias sociales. Los efectos fueron mayores para la inclusión del yo con la otra familia, el bienestar subjetivo y las emociones de trascendencia, comparado con otras variables de resultado. En especial, en el nivel interpersonal, la participación en el ritual produjo un aumento en la sensación de fusión con el grupo familiar con el que se había interactuado. Se trata de un ritual que se desarrolló en el espacio privado aunque adquiere trascendencia social por tratarse de una actividad colectiva anual que se realiza de forma simultánea en una red de hogares coordinados por la ONG.

Al comparar los tres rituales (la comida intercultural en el entorno familiar, la comida popular intercultural celebrada en un espacio público, y la manifestación

a favor de los DDHH), los resultados señalaron que los rituales (donde la comida es un elemento vertebrador) inducen emociones positivas y trascendentes, como también favorecen la proximidad intergrupala (cohesión social) con más intensidad que otros rituales como la manifestación. Las experiencias óptimas en las celebraciones (estudio Arroces) se asociaron a la eficacia colectiva con más fuerza que en la manifestación, aunque en ambos rituales la percepción de eficacia colectiva era alta. También el flujo compartido y las emociones trascendentes explicaban los efectos positivos de la participación en el incremento del bienestar subjetivo, la eficacia colectiva, la cohesión social (la alofilia o las actitudes positivas intergrupales y la inclusión inter-grupal), además de reforzar las creencias y emociones de transcendencia (H5.1).

La experiencia de flujo compartido tuvo efectos positivos sobre la cohesión intergrupala (actitudes) mediando totalmente la relación entre la calidad de participación y los resultados en las comidas familiares y de forma parcial en la manifestación, con un efecto más importante en las personas inmigrantes, comparado con las autóctonas. Sin embargo, las emociones trascendentes vividas durante el ritual mostraron diferentes efectos de mediación sobre la inclusión intergrupala o la fusión de identidad entre grupos, de modo que permiten generalizar la experiencia inter-personal del ritual a la inter-categorial. De este modo, se aprecia el rol trascendente de las emociones que facilitan así la apertura hacia los Otros, rompiendo barreras intergrupales. Cabe destacar que se ha generado el mismo efecto en la personas participantes independientemente de su procedencia (personas inmigrantes y autóctonas). Simultáneamente, las emociones trascendentes se vincularon e impulsaron la empatía intergrupala y la conducta prosocial (H5.3, H5.4, H5.5). Estos resultados pone de relieve que la dimensión simbólica de los rituales sociales comunitarios permiten e intensifican el sentimiento de estar conectado con otros en la búsqueda de un objetivo supra-ordenado (Collins, 2009; Páez y Rimé, 2014, Menges y Kilduff, 2015, Von Scheve y Salmela, 2014, Xygalatas et al., 2011). En este sentido, el flujo compartido ayuda a construir un sentimiento de solidaridad comunitaria y social

(McGinnis, Gentry y Gao, 2008; Sato, 1998) con los miembros de nuevo grupo de pertenencia, basado en la identidad común Gaertner y Dovidio (2000), construida a través de la participación un ritual comunitario. Es decir, del fortalecimiento de una categoría de identidad superordenada, compartida entre los miembros de distintas categorías sociales, promueve relaciones intergrupales positivas (Dovidio et al., 1997; Levine, Prosser, Evans, y Reicher, 2005).

Sin embargo, el flujo compartido no se asoció con las creencias sociales. En cambio, fueron las emociones transcendentales vividas durante el ritual quienes sí reforzaron las creencias sociales. De este modo, las emociones de agradecimiento, esperanza u optimismo, inspiración y amor o cercanía hacia las otras personas suscitaban en los y las participantes sentimientos de intensa conexión emocional o espiritual con todas las personas que les rodeaban y momentos de gran alegría en los que sentían profundos sentimientos de unidad con todo lo que existe (creencias de trascendencia), al igual que en otros contextos las acciones colectivas refuerzan el compromiso con los valores y la imagen moral del grupo (Javaloy, 2001; Páez, Rimé y Basabe, 2005; Páez et al., 2011).

Otro resultado interesante fue que la experiencia de flujo compartida se asoció a un incremento en las emociones transcendentales posteriores al evento (efecto predictivo que no se produjo con las emociones transcendentales durante la actividad), de manera que las personas participantes dijeron sentirse maravilladas, relajadas, calmadas y con confianza en la gente después de compartir una “celebración óptima”, emociones que tienen bastante semejanza con los atributos que transculturalmente definen la felicidad: vivir en armonía, en paz, equilibrio, con sentimientos de serenidad y tranquilidad (Delle Fave et al., 2016). Esta diferencia puede atribuirse a las características de la experiencia de fluir en estos rituales inclusivos, en los que hay objetivos y reglas claras que posibilitan el encuentro en una actividad en la que los grupos y las personas pueden mostrar sus capacidades e identidades, proporciona una retroalimentación inmediata del curso de la acción compartida, facilita la concentración en la tarea y focaliza la atención sobre la interacción de manera que se obtiene sensación de control

sobre el curso de la actividad que resulta intrínsecamente gratificante, esto es, una experiencia autotélica (Jackson y Csíkszentmihályi, 2002).

Es destacable que los efectos positivos de la “participación comunitaria óptima” hayan sido más potentes para el fortalecimiento individual y colectivo de las personas inmigrantes, a pesar de las limitaciones derivadas de los pequeños tamaños muestrales y de la menor participación de personas inmigrantes en la investigación respecto a las autóctonas. Aún así, compartir un ritual inclusivo “óptimo o de flujo” intergrupal es una ocasión para fortalecer la identidad personal y colectiva (Mao, et al., 2016) y también para obtener felicidad (calma, confianza y trascendencia), con mayor intensidad en las personas inmigrantes que en las autóctonas. Por otro lado, las emociones transcendentales manifiestan su función al conectar el yo con los otros, no distinguiendo entre identidades categoriales y produciendo cambios en las creencias sociales que trascienden a los grupos.

Parte III: Beneficios de flujo compartido: síntesis

El capítulo final (Capítulo 6), a modo de resumen incluyó un mini-meta-análisis para comprobar la fuerza de la relación entre el flujo compartido y las variables estudiadas. La revisión recogió seis estudios: dos estudios longitudinales (de nivel micro y macro); dos meso-rituales (una manifestación y una celebración de comidas de las culturas), una quinta intervención cuasi-experimental para promover la humanización de la inmigración y, por último, las actividades físicas colectivas, micro-eventos de flujo, que son continuadas en el tiempo.

Los resultados mostraron efectos altos y homogéneos para las correlaciones del fluir compartido con calidad de participación, eficacia colectiva y fusión de identidad y, efectos moderados para las conductas prosociales y las creencias sociales. Por su parte, se encontraron asociaciones altas, pero heterogéneas en la experiencia emocional compartida durante la participación (PES, emociones positivas y de trascendencia), el bienestar subjetivo, la solidaridad endogrupal y las actitudes intergrupales positivas.

La experiencia de fluir compartido implica que las personas se involucran y participan activamente (calidad de participación) en una actividad, donde es importante la sincronía emocional y las emociones se comparten e intensifican con la interacción. La sincronía emocional percibida y el fluir compartido van acompañados particularmente en aquellos rituales que implican marchar juntos y compartir un espacio geográfico y una actividad común durante más tiempo (confirmado en cinco de los estudios). Por otra parte, la experiencia de fluir compartido se vincula con las emociones transcendentales (con efectos medio/altos) en aquellos rituales con un significado compartido y solidario que busca trascender las barreras sociales (actividades a favor de los DDHH).

Las experiencias óptimas compartidas se asociaron a las creencias de transcendencia, pero como ya se ha visto no tienen un efecto de regresión específico sobre las creencias (evento micro-familiar) o su efecto es parcial (estudio *Tamborrada*). No podemos afirmar qué sucede en otros encuentros colectivos donde no se midió esta variable. Los rituales y las emociones transcendentales afectan a las creencias sociales (Collins, 2009; Emmons, 2005; Van Cappellen et al., 2013; Włodarczyk, 2015), pero el papel del flujo compartido a este nivel es menos claro.

Los efectos del flujo compartido sobre el bienestar subjetivo son más intensos en los rituales excepcionales de celebraciones (Capítulos 1, 3 y 4) que en los micro eventos o situaciones cotidianas (Capítulo 6). Este resultado puede explicarse porque la efervescencia emocional durante los rituales intensifica los afectos positivos (Collins, 2009; Fischer et al., 2014; Van Cappellen y Rimé, 2014) y, al mismo tiempo, los grandes rituales necesitan ser rememorados periódicamente para que la identidad colectiva persista en el tiempo (Durkheim, 1912). Sin embargo, la eficacia colectiva se vincula fuertemente con la experiencia de fluir compartida en todos los estudios, tanto en rituales de celebración, como en manifestaciones o en actividades más cotidianas. Otros autores ya encontraban una importante relación entre el fluir compartido y la eficacia colectiva en grupos y equipos de trabajos (Salanova et al., 2014).

Además, se constató que la participación en actividades óptimas compartidas fomentaba la solidaridad intergrupala, pero en este caso los efectos fueron heterogéneos. Hay que precisar que no todos los estudios incluyeron esta medida.

Por último, la experiencia de fluir compartida puede fomentar actitudes de alofilia y promover la aproximación entre los grupos sociales (Morales, 2012). Sin embargo, los efectos en las actitudes fueron moderados en casi todos los estudios, excepto en la manifestación. Las movilizaciones sociales (reivindicativas o festivas) constituyen experiencias de flujo compartido de gran intensidad y sincronía emocional compartida, donde las actitudes intergrupales se reforzaban (respondiendo así a los valores y símbolos del grupo). Por último, los rituales colectivos fomentan las conductas de aproximación al exogrupo, cuando dichos encuentros están dirigidos por valores o hipernormas sociales a favor de los DDHH, aunque los efectos sobre las intenciones de conducta prosocial fueron bajos, si hubo un efecto homogéneo para los tres estudios promovidos desde la ONG, lo que apoya la función social simbólica y normativa de los rituales sociales (Collins, 2009).

Contribuciones e implicaciones

Esta tesis ha contribuido a afianzar la investigación sobre las experiencias óptimas en encuentros colectivos y rituales sociales, proponiendo el estudio del flujo desde una perspectiva colectiva. En síntesis, este trabajo ha mostrado la especificidad del flujo compartido a diferencia del flujo individual. Asimismo ha constatado que la participación en encuentros colectivos y rituales sociales genera las condiciones para experimentar flujo compartido y múltiples efectos psicosociales de apertura del Yo a los Otros y el mundo social. Los estudios de rituales constataron el rol mediador del flujo compartido y sus efectos positivos fortaleciendo a los individuos y grupos, incrementando la cohesión social y reforzando las creencias sociales.

Desde el punto de vista metodológico, se pueden destacar varias aportaciones de presente trabajo. Esta tesis incluye diversidad en los diseños de investigación

(transversales y longitudinales) al tiempo que analiza diversas actividades y encuentros colectivos (cotidianos, físicos deportivos), así como rituales sociales de nivel micro, meso y macro comunitario. Desde punto de vista psicométrico, se aplicaron diferentes instrumentos de medición de flujo. Para estimar la prevalencia del flujo se aplicó parte de la entrevista de flujo (FQ) y listado de actividades de fluir cotidianas. En cambio, el análisis de la intensidad de flujo se evaluó a través de escala multidimensional de flujo, incluso proponiendo una nueva medida para captar las experiencias de flujo compartidas que fue contrastada en distintas muestras, tanto de conveniencia (con muestras de estudiantes y también de población general) y cuasi aleatorias (estudio Tamborrada).

Por otro lado, se ha incorporado también distintos métodos y técnicas estadísticas de análisis de datos. Entre ellas, la estructura dimensional de la escala de flujo compartido se contrastó a través de Análisis Factorial Confirmatorio (AFC). Para contrastar las hipótesis sobre la relación de flujo con diferentes variables de resultado, se usaron métodos de análisis de covarianza con modelos lineales de ecuaciones estructurales (Capítulo 4), también modelos de regresión para estimar efectos directos e indirectos, incluyendo mediaciones secuenciales y mediación moderada (para control de grupos y tipo de actividad) (Capítulo 5). Se incorporó también una síntesis final sobre la relación entre el flujo compartido y diferentes resultados por medio de un mini-meta-análisis (Capítulo 6).

La utilidad de las investigaciones aquí presentadas en el ámbito aplicado es amplia. En primer lugar, cabe destacar la coordinación y conjunción de lo académico, lo institucional y lo comunitario (ONGs). Los estudios incluidos en la Sección 2, especialmente los recogidos en el Capítulo 5, se han realizado gracias al trabajo conjunto y al apoyo del contrato de investigación Universidad-Sociedad (US13/11), que contó con el apoyo de un amplio grupo de profesorado de Psicología social, como también trabajadores y voluntariado de SOS Racismo. Así, se conectó la investigación psicosocial con la intervención social y comunitaria. La transferencia mutua de conocimientos y el trabajo conjunto,

permitió devolver estrategias y herramientas de intervención basadas en la evidencia. En este sentido, este trabajo ha permitido promover la mejora de las intervenciones comunitarias orientadas a la sensibilización intercultural y la búsqueda de nuevas herramientas para reducir el prejuicio hacia la población inmigrante que tengan en cuenta efectos beneficiosos de experiencias óptimas compartidas. El estudio de la experiencia de fluir compartido merece especial atención en el estudio de contacto interétnico que puede darse solamente en actividades coactivas o interactivas. Por otro lado, los hallazgos de presente tesis pueden también reforzar nuevas líneas de investigación en psicología de deporte, donde la experiencia de fluir puede ser el elemento clave tanto para el rendimiento en el ámbito profesional, como para el disfrute y satisfacción en ámbitos de ocio, por ejemplo, en los centros escolares. En el ámbito de educación, se puede buscar fomentar cohesión grupal a través de las experiencias de fluir compartido.

Limitaciones

Es necesario tener en cuenta las limitaciones que presenta este trabajo y que deberían ser abordadas en futuras investigaciones. Parte de los estudios de esta tesis, los dos primeros, analizan las micro experiencias cotidianas de flujo en muestras de estudiantes universitarios. Estos resultados han sido comparados con los obtenidos en otros colectivos y países (Delle Fave, Massimini y Bassi, 2013). Así y todo, estos resultados deberían ser replicados en muestras de distintas edades, nivel educativo o posición laboral para tener una visión más holística de esta experiencia universal que constituye el fluir en actividades cotidianas.

Asimismo, los pequeños tamaños muestrales en algunos casos han impedido mostrar las diferencias entre distintas experiencias. La estimación de la prevalencia de las formas de flujo se miden mejor a través de registros diarios (Delle Fave, Massimini y Bassi, 2011; Moneta, 2012). El tamaño muestral y la homogeneidad de las muestras afectan a la validez externa. Sin embargo, en estudios de campo naturales es difícil lograr grandes muestras y la adherencia de los participantes cuando hay medidas temporales, lo que disminuye intensamente

el tamaño muestral. Por ejemplo, el primer estudio no pudo comprobar las diferencias entre las situaciones individuales y colectivas, al disponer en ese momento únicamente de la versión individual de la escala de flujo. Sin embargo, el segundo estudio vino a subsanar esta dificultad con la aplicación de una versión de flujo compartido.

La perspectiva aquí asumida parte de considerar el flujo y su intensidad como un fenómeno multidimensional, por lo que se ha optado por medirlo a través de una escala tipo likert. No obstante, hay cuestiones en debate que no se han abordado en este trabajo, como es el rol diferencial de las distintas facetas del flujo y su papel según el tipo de actividad y los grupos participantes (Delle Fave, Massimini y Bassi, 2011; Engeser, 2012; Harmat et al., 2016).

Algunos de los estudios han tenido una naturaleza retrospectiva lo que limita sus resultados, en especial los estudios sobre micro flujo cotidiano. Ahora bien, los estudios longitudinales de rituales han permitido subsanar en parte este déficit al poder evaluar la experiencia de flujo inmediatamente o unas horas después de finalizar la experiencia compartida. Por otro lado, es importante explorar los efectos temporales de los rituales óptimos: cuánto tiempo permanecen una vez acabado el encuentro, sugiriendo algunos estudios que los efectos son breves (Páez et al., 2015; Rimé et al., 2009). Ahora bien las evidencias son limitadas y se requiere más investigación al respecto.

Por otro lado, los estudios aquí reportados son de naturaleza observacional, pero cabe también otra perspectiva experimental, por ejemplo en la línea de Walker (2010), que determine cuáles son las condiciones de los rituales que facilitan las experiencias óptimas y la relación entre sincronía física o emocional y flujo compartido.

VISIÓN FINAL

Esta tesis ha estudiado la experiencia de *fluir* (Csikszentmihályi 1975/1990) en encuentros colectivos y rituales sociales, proponiendo que el flujo compartido presenta características diferenciales del individual. El flujo compartido es una propiedad de todo el grupo como unidad colectiva (Sawyer, 2006), donde los miembros del grupo están completamente involucrados en actividades comunes, repetitivas y estereotipadas, con objetivos claros y alcanzables, que permiten ajustar el rendimiento a las propias capacidades, con información clara sobre la calidad de la ejecución, y con sincronía que elimina las distracciones y facilita la concentración.

Se ha postulado que los encuentros y rituales sociales proporcionan la oportunidad de vivir experiencias óptimas (Csikszentmihályi, 1990) por medio de la interacción social, el compartir social, los comportamientos sincrónicos y el estado emocional compartido (Collins, 2004; Páez, et al., 2015; Rossano, 2012; von Scheve y Ismer, 2013). Se han analizado los mecanismos y dinámicas psicosociales involucradas en los encuentros colectivos, poniendo el foco en el *fluir* compartido y sus efectos sobre los individuos y los grupos, la cohesión social y las identidades colectivas y, los símbolos, valores y creencias sociales.

Se han analizado experiencias desde el micro flujo en actividades cotidianas hasta experiencias extraordinarias y puntuales o macro flujo en celebraciones folclóricas y rituales cívicos. Una primera sección incluye dos estudios con actividades de micro flujo cotidiano y actividades colectivas físico-deportivas. Una segunda sección expande el estudio del flujo a los encuentros y rituales sociales, englobando cuatro estudios de rituales de nivel micro, meso y macro comunitario. Se han aplicado distintas estrategias y métodos de análisis, incluyendo estudios transversales y longitudinales y, análisis de modelos estructurales confirmatorios, de mediación y moderación.

Se ha mostrado que las experiencias óptimas son vividas por la casi totalidad de las personas y, los micro-eventos de *fluir* son más frecuentes en situaciones

colectivas que individuales. La experiencia de *fluir individual* es alta, tanto en actividades solitarias como colectivas. Sin embargo, la intensidad del flujo individual destaca sobre todo en las actividades artísticas en solitario que requieren gran concentración. Asimismo, las experiencias óptimas promueven el bienestar subjetivo, tanto en situaciones en solitario como colectivas. En las situaciones colectivas, flujo y sincronía emocional percibida (PES) correlacionan entre sí, intensificando la experiencia emocional. Sin embargo, entre las situaciones colectivas, son particularmente las situaciones cooperativas que inducen más PES que las competitivas y de audiencia.

Respecto al *flujo compartido*, se ha comprobado que fue algo más intenso que el individual, y las diferencias entre ambas experiencias se producían en las siguientes facetas del flujo: equilibrio entre las habilidades y el reto, las metas claras y retroalimentación inmediata sobre el desempeño. La calidad de la participación era un prerequisite del flujo compartido. Se ha contrastado y validado que el flujo compartido es un constructo único, que se configura según un modelo factorial de segundo orden con nueve dimensiones (de primer orden). Otro estudio ha revelado que flujo compartido y la sincronía emocional percibida son mecanismos importantes para explicar la relación entre la identificación grupal y la eficacia colectiva. Ambos constructos se diferencian entre sí: mientras el flujo compartido media la relación entre identificación grupal y eficacia colectiva, PES afecta también a la fusión de identidad.

Los estudios de rituales han constatado el rol mediador del flujo compartido y sus efectos positivos fortaleciendo a los individuos y grupos, incrementando la cohesión social y reforzando las creencias sociales. En la celebración folclórica se han revelado que el *fluir compartido* es un proceso explicativo en la relación entre la intensidad de participación en el ritual y el bienestar subjetivo, la eficacia colectiva, la cohesión endogrupal y las creencias de trascendencia una semana después del ritual. En la micro celebración familiar los efectos del flujo compartido fueron mayores para la inclusión del yo con la otra familia, el bienestar subjetivo y las emociones de trascendencia posteriores al evento,

haciendo que las personas se sientan maravilladas, calmadas y confiadas en la gente después compartir una “celebración óptima”. Los rituales que tuvieron como elemento vertebrador las comidas, en micro y meso eventos, inducen emociones transcendentales y favorecen la proximidad intergrupala con más fuerza que la manifestación. Los rituales prosociales cívicos tienen efectos más potentes para el empoderamiento individual y colectivo de las minorías inmigrantes respecto a los autóctonos. Por último, el mini-meta-análisis ha concluido que la relación del fluj compartido con la eficacia colectiva y la fusión de identidad, las conductas prosociales y las creencias sociales fue fuerte y homogénea a través de seis estudios diferentes. Por otro lado, las correlaciones del flujo compartido con la experiencia emocional compartida (PES y emociones colectivas), el bienestar subjetivo, la solidaridad endogrupal y las actitudes intergrupales positivas fueron heterogéneas.

Concluyendo, este trabajo ha mostrado la especificidad del flujo compartido a diferencia del flujo individual. Se ha constatado que la participación en encuentros colectivos y rituales sociales genera las condiciones para experimentar flujo compartido y múltiples efectos psicosociales de apertura del Yo a los Otros y el mundo social.



DISCUSSION AND CONCLUSIONS

CONCLUSIONS

Optimal experiences and flow: confluence of research traditions

This dissertation has analyzed optimal or flow experiences from a social point of view, paying special attention to the experience of shared flow. Since Csikszentmihalyi described (1975) the phenomenon of flow, research in this field has expanded enormously, applying to different fields from education, learning, culture (Delle Fave, Massimini, & Bassi, 2011), organizations and work teams, to health and sport (Harmat, Andersen, Ullén, Wright, & Sadlo, 2016).

At the same time, in recent years there has been a convergence between positive psychology (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) and studies on optimal experiences (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009). From this point of view, optimal experiences are postulated to be key elements for human happiness because through them people develop eudaimonic wellbeing. More precisely, through optimal experiences generated in the course of a meaningful, challenging, and increasing one's skills and competence activity, people cultivate relationships with other members of the community and reinforce their personal identity. From this point of view, when society offers its members the space to express themselves through these meaningful activities, flourishing and personal growth within the groups becomes possible. However, the flow can also be amoral, or create pseudo-optimal states like activities that damage the self or others, such as addiction to online games (Delle Fave, Massimini, & Bassi, 2011).

Among the genuine optimal experiences, this type of activities, replicated and cultivated in long term, will facilitate positive development of a person. In this dynamic, social environment is a continuous source of new opportunities, in a way that psychological wellbeing and community commitment are complemented, resulting in authentic personal development (Delle Fave, Massimini, & Bassi, 2011, 53). Supporting these assumptions, research in this field has confirmed the relationship between participation in activities that

generate optimal experiences and subjective well-being and positive affect (hedonic dimension of wellbeing) (Delle Fave, Massimini, & Bassi, 2013), but also with the feeling of personal development (eudaimonic wellbeing) (Delle Fave & Bassi, 2009).

The study of flow includes a wide range of experiences: from "macro flow" activities, occurring in structured tasks that require high concentration, absorption and energy (e.g., artistic activities, theater performances, games, high performance sports, or work activities), to "micro-flow" activities or daily activities whose manifestations in flow dimensions would be less intense (e.g., the daily practice of moderate physical exercise) (Csikszentmihalyi, 1975). Likewise, the micro-flow experiences that occur in everyday life are generally less complex than the macro flow experiences that are more exceptional and more intense (Magyaródi & Oláh, 2015).

On the other hand, research on positive and collective emotions in psychology has experienced a growing interest (Emmons, 2005; Frederickson, 2009; Haidt, 2006; van Cappellen & Rimé, 2014). Addressing again studies on social sharing of emotions (Rime, 2009) and studies on ways of transmission of collective emotions (von Scheve, 2011), collective emotions and optimal experiences are put together. Collective emotions can be conceived as shared affects resulting from experiences shared by members of a social unit (Lawler, Thye, & Yoon, 2008). They emerge when members of a group develop a task, usually in small groups (organizational perspective), and where group attributes and identification are shared (psychological perspective). Therefore, we proposed to analyze the emotional experiences within the framework of social rituals (Durkheim, 1912/2008) and collective gatherings or encounters (Collins, 2004, Páez, Rime, Basabe, Włodarczyk, & Zumeta, 2015; Włodarczyk, 2015). In these collective encounters, it is possible to experience everyday flow experiences of micro-flow, but also more intense experiences of flow or macro flow, when the encounters are rituals of greater intensity (Csikszentmihalyi, 1975), as in the case of folkloric celebrations.

Shared Flow in Collective Gatherings and Social Rituals

Several authors have emphasized the specificity of collective experiences as opposed to individual or solitary ones. Walker (2010) showed through the analysis of experimental situations that flow in social situations was more pleasant than in individual conditions (for example, when practicing sports alone or with a partner or a team, when challenges and abilities are equivalent). According to Mesurado (2009) most of the activities that generate flow were produced in the company of other people. In the same vein, several authors pointed out that shared flow enhances synchronicity with the co-participant group, as well as with the present audience (Walker, 2010), producing emotional contagion and emotional synchrony (Páez et al., 2015; Salanova et al., 2014) or an interactional synchronicity that encourages creativity (Sawyer, 2006).

In this way, a growing number of empirical studies emphasizes the importance of examining the experience of shared flow in collective activities, with a special emphasis on the social aspects of shared optimal experience (Boffi, Riva, Rainisio, & Inghille, 2016; Fave, Massimini, & Bassi, 2011). This collective phenomenon has been described (Magyaródi & Oláh, 2015) using several different denominations, such as shared flow (Csikszentmihalyi and Csikszentmihalyi, 1988), relational flow (Moore, Drake, Tschannen-Moran, Campus, & Kauffman, 2005), group flow (Armstrong, 2008; Boffi et al., 2016; Sawyer, 2006, 2007), collective flow (Salanova et al., 2014), social flow (Walker, et al., 2010), or flow networks (Gaggioli, Milani, Mazzoni, & Riva, 2011). In this dissertation, we use the term “shared flow” (Páez et al., 2015) to describe the latter concept (Csikszentmihályi & Csikszentmihályi, 1988).

The experience of flow resulting from participation in collective encounters is amplified by intense social interaction, social sharing, synchronous behaviors, and shared emotional states (Collins, 2004; Páez, Bilbao, Bobowik, Campos, & Basabe, 2011; Rimé, Basabe, Włodarczyk, & Zumeta, 2015, Rossano, 2012; von Scheve & Ismer, 2013; Zumeta, Basabe, Włodarczyk, Bobowik & Páez, 2016). Accordingly, studies by Greenberg and Berktdold (2006) or Howe (2002) have

found that the most important aspect of Christmas rituals was the opportunity to connect or reconnect with friends and family. Consequently, social interaction seems experiences involving interaction with the family were shown to be associated with greater overall wellbeing (Kasser & Sheldon, 2002; Páez et al., 2011). In such situations, people enjoy doing a specific activity along with other people, an activity that can be particularly intense and pleasant. In the present dissertation, we were interested in studying optimal experiences within social encounters and rituals because we understand that they possess the external conditions that can provoke an experience of shared flow among participants

According to the existing definitions, social rituals are (1) frameworks of structured and norm-regulated interaction (Collins, 2009; Rossano, 2012), (2) have a shared meaning for the participants and through which manifest themselves the values of the group, either secular or religious, and (3) are repetitive and stereotyped behaviors, which are developed within a given space and time frame. Thus, these social or collective activities share the characteristics of the flow experience: they imply clear objectives, present manageable rules, allow the adjustment of opportunities to act according to one's own abilities, provide clear information on the quality of implementation, and make possible high levels of concentration (Csikszentmihályi, 1990, 2008). Of course, not all collective encounters will be equally intense and challenging enough to motivate high involvement in the activity, and thus shared flow.

Taken together, in this dissertation we have postulated that optimal experiences or flow experiences serve to renew the commitment to the community and to reinforce the transmission of cultural artifacts and the development of complex and creative identities in contemporary societies (see also Boffi, Riva, Rainisio, & Inghille, 2016).

Subsequently, we summarize and discuss the main findings of this dissertation, which included studies exploring individual and collective flow in everyday activities (Chapter 1, 2 and 3) and social rituals (Chapter 4 and 5). In the first part, we have analyzed individual micro-flow experiences in solitary, interactive

(cooperative and competitive), and audience situations (Chapter 1), differences between individual and shared flow experience (Chapter 2), and the role of shared flow in relation to collective efficiency in collective physical-sport activities (Chapter 3). In the second part, we have examined the experiences of shared flow in macro rituals, like folk celebrations (Chapter 4), and in civic rituals at meso-community level and in family micro-rituals (Chapter 5). Finally, this diversity of the analyzed activities has allowed us to compare the effects of participation and shared flow on individual, group and cultural outcomes (synthesis in Chapter 6).

Part I: Individual and Shared Flow in Everyday Activities

The first studies on flow described intense experiences in certain extraordinary activities, such as artistic ones or in activities developed by elite athletes or experts in different disciplines (Csikszentmihályi, 1975, 1988; Jackson & Csikszentmihályi, 2002/2010), namely, "macro events of flow". However, flow experiences can also occur in everyday activities, such as cooking, reading or talking with others, which Csikszentmihályi (1975) calls "micro-flow events". Thus, our first study explored the everyday ways of flowing in both individual and collective situations.

The daily individual flow and its prevalence by domains

The first study (Chapter 1) showed that optimal experiences are common and frequent (98% of people experienced such situations at some point of their lives). Most people experience such micro-flow events several times a week or several times a month (48.9% reported a frequency of experience of flowing several times a week and 38.5% several times a month). Converging with other studies based on larger and more culturally disparate samples (Delle Fave, Massimini, & Bassi, 2013), in the present research, optimal experiences have been reported by most participants in their daily lives (85%). Structured activities such as sports and physical activity (52%), as well as hobbies and games (47%) were the most common. Compared with the study by Delle Fave et al. (2013), the frequency of sports and self-care activities was slightly lower (only a third of the total, 34%),

whereas the leisure activities, social encounters and the use of ICTs (a grouping similar to that used by these authors) was somewhat higher (36%). Despite the limitations of the comparison between the two studies, due to different measures and categorizations used, taken together the findings suggest that optimal experiences are frequent and are linked to leisure activities and activities in company of other people.

Mao and colleagues (2016) classified daily activities that generate the experience of flow as follows: productive and compulsive activities (e.g., work), social activities (e.g., going out), free time activities (e.g., sports), unstructured activities (e.g., relaxation, watching TV, or having sexual relationships), artistic and theatrical activities (e.g., sculpting or singing in a choir), and religious and altruistic activities (e.g., volunteering). All of these micro-flow experiences have been reported in the Chapter 1. Likewise, leisure activities have been widely observed as a source of flow experience in samples of adolescents and young students (Harmat, Andersen, Ullén, Wright, & Sadlo, 2016), they have also been described in other fields such as adults at work and in other fields (Ullén, Harmat, Theorell, & Madison, 2016).

Frequency and intensity of individual flow in individual and collective activities

The first hypothesis stated that micro-flow events would be more frequent in collective than individual situations. Consistent with the results presented by Mesurado (2009), our study found that the majority of the people (60%) report optimal experiences in collective encounters (activities carried out in the company of others). In the same vein, participants report more flow experiences in company of others (60%) than in solitary (40%), predominating during collective cooperative activities. These results support that micro-flow events are more frequent in collective than individual situations (H1.1).

The experience of flowing can also vary in intensity. Chapter 1 explored the types of situations that generate flow, by comparing solitary or individual experiences:

interactive flow, the experience of flow during an interaction, in situations of either cooperation or competition, and coactive flow, that is, experienced in the presence of other people but not in interaction with them, such as audience situations. Therefore, we examined the intensity of the flow, in this case, perceived individually (personal perception of flow experience), according to the context and the situation in which the activity was carried out (solitary, cooperative, competitive or audience).

Flow intensity in individual and collective situations was shown to be generally high (with mean scores above 7 on a scale of 1 to 10). The intensity of flow experience was similar in solitary and cooperative activities and was somewhat lower in competitive situations. Differentiating results by both the type of activity and the type of situation, artistic activities were those where participants reported the greatest intensity of flow, as compared with other activities. Within solitary situations, participants also reported greater intensity of flow in artistic activities compared to the ones with the use of TICs or forms of self-care. In collective situations, the intensity of flow was similar in the different activities (confirming the H1. 2).

On the other hand, in case of individual flow, we did not find that collective situations were associated with greater intensity in the experience of individual flow than in solitary activities, whereas high levels of flow in individual artistic and intellectual activities stood out. This result is consistent with studies that have shown that the state of flow is associated with a high degree of concentration and interest, high motivation, sense of control, and deep involvement (Csikszentmihályi, 1998; Massimini & Carli, 1998). In this case, the artistic activities developed alone showed the greatest intensity of flow because they require a cognitive development and a greater concentration on the task.

Nakamura and Csikszentmihályi (2002) pointed out that the state of flow is a state in which the person merges with an activity that demands its full concentration and provides him or her incomparable pleasure. Thus, in studying the relationship between the experience of flow and emotional balance, in our

study this positive link was confirmed in solitary activities as well as those performed in the company of others (collective ones) (H1.4) (Delle Fave & Bassi, 2009, Delle Fave, Massimini, & Bassi, 2013). This finding confirms that the relationship between subjective wellbeing and the experience of flow is independent of the type of activity in which a person experienced the optimal state.

The first study analyzed daily experiences, mainly those carried out in the leisure time, however not all recreational activities *per se* provide opportunities for optimal experiences. Sports, games, artistic activities, and hobbies allow are enjoyable because they involve high levels of intrinsic motivation, require concentration, provide immediate feedback, define goals, and require efforts to achieve specific skills. For this reason, they have been labeled as important or serious leisure activities in contrast to non-serious or casual leisure activities (Delle Fave, Massimini, & Bassi, 2011, p 102).

Although our study failed to show that flow was more intense in collective than individual situations, other studies, where the flow state has been experimentally induced, have shown that social interaction intensifies the flow experience. This is the case of one of the studies by Páez and colleagues (2015), which showed that performing a cooperative collective task caused more intense flow experience than a similar individual task. On the other hand, sources of flow may vary according to social motivations and relationship to an activity. For example, a high percentage of political activists claimed to experience flow in civic and political activities (Boffi et al., 2016).

Overall, it has been shown that the type of activity plays an important role in generating optimal experiences. Although it is known that the experience of flow is universal (Delle Fave, Massimini, & Bassi, 2011), with no significant differences by age or gender (Mao et al., 2016), *the types of activities* that lead to the channel of flow differ according to culture, gender, stage of the life cycle or education (Magyaródi & Oláh, 2015). A review describes that the propensity to flow increases only slightly with age and that personal differences in flow are

related to personality traits (such as emotional stability or low neuroticism) and to intrinsic motivation (Ullén, et al., 2016).

Collective flow in daily activities: emotional balance and perceived emotional synchrony

Previously, Chapter 1 showed that the state of flow was associated with wellbeing or emotional balance, both in solitary and collective situations. Furthermore, we found that in collective situations positive emotional balance was associated with both the intensity of the experience of flow and the perceived emotional synchrony (PES).

In analyzing collective situations in detail, the study revealed that cooperative activities induced higher levels of PES than competitive or audience activities (H1.3). This suggests that cooperation in collective situations intensifies shared emotional experience. Several experimental studies point out in this direction indicating that cooperation increases when there is synchrony and shared intentionality (Reddish, Fischer, & Bulbulia, 2013). In this sense, Rennung and Göritz (2015) mention that when the group's attention is focused on a common action, the feeling of similarity, closeness and attachment to the group increases. In addition, the fusion with the group reinforces collective solidarity in synchronized social rituals (Páez et al., 2015).

Accordingly (see Salanova et al., 2014; Sawyer, 2016), collective and group flow is accompanied by synchrony while the collective task is executed. This would indicate that flow and PES correlate with each another in collective situations, supporting the approach that when optimal experiences occur in shared situations the perceived emotional synchrony and flow reinforce each other (Páez et al., 2015). Despite their association, shared flow and emotional synchrony are distinct constructs, both conceptually and empirically. For example, Chapter 3 showed that, in shared physical-sport activities, both shared flow and perceived emotional synchrony were important mechanisms for explaining the relationship between group identification and collective efficacy (H3.2). However, it was also

confirmed that the role of both constructs was different. Namely, shared flow mediated the relationship between group identification and collective efficacy, whereas perceived emotional synchrony also affected identity fusion, in congruence with the results reported by Páez et al. (2015), where PES but not shared flow was associated with identity fusion.

Shared flow comprises a complex motivational experience that implies that the group progressively increases their skills and a sense of control over the task, at the same time as their identification with the group, feelings of solidarity, satisfaction, integration and centrality increase. This suggests that the group becomes a central part of participants' identity (dimension of centrality) but does not entail the fusion of identity, where the "I" merges with group identity. On the contrary, emotional synchrony causes the individual to merge with the group, that is, social identity becomes an essential part of self-concept (Swann et al., 2012) and this is when the individual relates to others as an anonymous member of the same social category (Gómez et al., 2011, Whitehouse & Lanman, 2014). Emotional synchrony means that group members share strong common feelings, and need to feel united "in communion" ("we were a whole", "acting as one person") (Páez et al., 2015). Likewise, substantial differences have been detected between shared flow and PES in terms of their consequences. In general, shared flow is more strongly associated with individual and collective self-esteem than PES, while PES has more powerful social effects than shared flow (Páez et al., 2015). However, this issue requires more extensive research on the role of shared flow in different groups and collective contexts, and its differentiation from other related constructs.

Differences between individual and shared flow

In Chapter 2, we aimed at identifying differentiating aspects between the individual and shared flow experience. This study focused on one of the most prevalent micro-flow activities in young people's lives: physical-sport activities. In this case, we only studied activities carried out in the company of other people,

where we compared levels of individual shared flow. We found that in those activities shared flow was somewhat more intense than individual flow (H2.1). The differences found between the two experiences indicated that, with respect to individual flow, shared flow provided a greater perception of balance between challenge and skills, clearer and more achievable goals, and more feedback on performance during activity. In support of this result, a quasi-experimental study showed that the flow state in a collective task was more intense than the flow with an individual task (Páez et al., 2015). In addition, when the importance, intensity, satisfaction, involvement, and pride in the activity were high, then the shared experience was also more intense, indicating that the quality of participation during physical-sport activity is a prerequisite for experiencing flow or to be able to speak properly of an optimal experience (H2.2).

These results confirm previous evidence, supporting that collective encounters generate a shared experience of flow that intensifies when sharing a common task, challenging but not exceeding the person's abilities, with clear goals and that provide immediate feedback, and thus allowing to experience different manifestations of flow and this being an autotelic experience (Delle Fave et al., 2013, Walker, 2010).

Thus, both for individual and shared flow, physical-sport activities are associated with enjoyment, being autotelic experiences with clear and achievable goals. Nevertheless, in both cases, temporal distortion and loss of self-consciousness were low. Previous studies also pointed out that in leisure and sports activities, the loss of self-awareness and temporal distortion were less accentuated and common experiences (Delle Fave et al., 2013; Moneta, 2012).

At present, there is a debate about the essential components of flow and its influence or change in the flow state. For example, Nakamura and Csikszentmihályi (2005) proposed the temporal distortion component, collecting the perception that time passes faster or slower than normal, although this facet is not always experienced in all flow situations (Engeser 2012).

Shared flow, emotional synchrony and positive affect

One of the most important contributions of the first study of Chapter 2 was to show that, in social situations, people experience more shared than individual flow (H2.1), concurring with other authors (Delle Fave et al., 2013; Walker 2010). In addition, existing empirical evidence suggests that shared flow is associated with happiness and subjective wellbeing (Delle Fave et al., 2013; Laundhäßer & Keller, 2012). Participation in collective encounters encourages the social sharing of emotions, which provides the opportunity to experience flow in a socially desirable way (Csikszentmihályi, 1990), and thus stimulates personal positive affect and eudaimonic wellbeing (Páez et al., 2015).

Another theoretical contribution of this work was to confirm that the synchronized behaviors that occur in the physical-sports activities (i.e., carrying out an activity in a synchronized and joint way) promote positive affect in participants. These are especially important when generating a shared, intrinsically motivated and absorbing, experience of flow. As already mentioned above, the results of this dissertation confirmed that the higher the quality of participation in a collective activity, the more intense the experience of the shared flow (H2.2) and the positive affect after participation.

Likewise, increase positive emotions like amusement and joy, but also do so transcendent beyond the subject itself) emotions, such as gratitude, hope, inspiration, or serenity. This was evidenced in this research, both in the case of everyday activities generating micro-flow events (Chapter 2 and in shared flow experiences in the framework of social rituals (Chapters 4 and 5) (H4.2, H5.2 - H5.5).

However, as other studies have pointed out, not all flow experiences necessarily generate wellbeing and, therefore, the relationship between flow and happiness is not automatic (Engeser, 2012). Even stressful and negative effects can occur with excessive involvement in activity (Peifer, 2012) or what Delle Fave has called amoral flow or optimal pseudo-states: activities that damage the self or others

(Delle Fave, Massimini, & Bassi, 2011). However, in this study, physical-sports activities during leisure time and recreation are linked to pleasurable and happy experiences; and this was more intense when the flow experience was shared.

Components and structure of the flow experience: multidimensionality

There are different approaches to measurement of flow or optimal experience. Among them, the three most significant are: (1) the Flow Questionnaire Method (FQ, Csikszentmihályi, 1975, 2000), (2) the daily life sampling method or daily flow record (ESM- Experience Sampling Method; Csikszentmihályi & Larson, 1987) and, (3) the multidimensional standardized scales (Moneta, 2012). In the latter, continuing with the original proposal of Jackson and Csikszentmihályi (2002, 2010), the experience of flow would cover nine dimensions or facets: (1) balance between personal skills and challenge; (2) fusion of action and consciousness (i.e., the person acts automatically); (3) clear and direct goals; (4) immediate feedback; (5) concentration focused on activity with complete absorption; (6) feeling of control over activity and actions; (7) loss of self-awareness; (8) distortion in temporal perception, and (9) inherently rewarding or autotelic experience.

The interview method (FQ) was partially applied only in Chapter 1 to explore daily flow activities. This form of measurement is considered to be the most valid for evaluating the prevalence of flow in comparison with the multidimensional scaling method (since it does not presuppose that those who score low on the scales experience flow) (Moneta, 2012, p.27). Except for the study in Chapter 1, in the studies presented in this dissertation we chose to use standardized scales to measure the intensity of the flow experience, taking into account the nine components subjacent to one common dimension of flow (second order factorial model): the flow state scale (FSS, Jackson & Marsh, 1996) and the shared flow scale (SFS/EFC, Zumeta, Basabe, Telletxea et al., 2016).

One of the objectives of this dissertation was to test the factor structure of shared flow. For this purpose, we applied a multidimensional conceptualization of the flow state (intensity of flow experienced during the execution of a specific activity). Following this conceptualization, the instrument of shared flow was based on the adaptation of the scale of Jackson and Marsh (1996) realized in Spanish by García-Calvo, Jiménez, Santos-Rosa, Reina and Cervelló (2008). To do this, we adapted this tool to a shared experience with a group of co-participants (e.g., "We knew that our capabilities enabled us to meet the challenge we faced") and reduced the scale to 27 items. Measuring shared flow using this tool (shared flow scale) would allow us to consider the intensity of the shared experience of flow, taking into account its multifaceted conception. That is, for each of the dimensions or facets of shared flow, it is possible to obtain its specific level of intensity, allowing its analysis as interval variables.

Scholars have postulated that shared flow is a unique construct (Delle Fave et al., 2013, García-Calvo et al., 2008; Jackson & Csikszentmihályi, 2002, 2010), but configured according to a second order factorial model with nine first-order dimensions (Jackson & Eklund, 2002, 2004; Moneta, 2012). In both collective leisure, physical-sport activities (Chapter 2) and in the folkloric macro-ritual (Tamborrada) (Chapter 4), it was found that this model presented an adequate fit to the data. Other investigations support and confirm the validity of these nine dimensions or facets of the flow experience (Delle Fave et al., 2013, García-Calvo, Jiménez, Santos-Rosa, Reina, & Cervelló, 2008) (Jackson & Eklund, 2002, Moneta, 2012).

The multidimensional approach to the construct of flow adopted in this dissertation, evaluates the intensity or level of flow more completely and psychometrically more adequately than the perspectives of the flow interview (FQ) and daily flow diary (ESM). On the contrary, the interview approach (FQ) is more useful to evaluate the prevalence of flow in everyday situations, whereas daily diaries investigate the flow in real time and have better ecological validity (Delle Fave, Massimini, & Bassi, 2011). However, the multidimensional

perspective allows us to analyze how the components of flow can be combined in different circumstances (Moneta, 2012). Another important aspect of our longitudinal studies (Chapters 4 and 5) is that the flow has been measured immediately at the end of the activity, which consolidates the ecological validity with respect to the retrospective and transversal measures.

As our results showed, shared flow is a multifaceted experience where its different facets correlate with each other. Despite this, there is some controversy regarding the relative contribution of each facet to the flow experience (Enseger & Schiepe, 2012), as shown in Chapter 2 (see above).

Part II Experiences of Shared Flow in Social Rituals

Another novel contribution of this dissertation was the examination of the experiences of shared flow in situations of social interaction and above all in social rituals. Social rituals are collective encounters that have a shared meaning for their participants. In this way, rituals are repetitive, stereotyped behaviors that develop in a given spatial and temporal framework and express central for their participants shared, either secular or religious, values or beliefs. Public rituals have a number of characteristics: (a) they congregate people in public spaces, in physical proximity, where they are aware of their mutual influence; (B) they concentrate attention on a common theme or focus; (C) they involve the realization of joint, convergent, common and coordinated by norms behaviors and are exposed to aesthetic stimuli with symbolic load; and (D) they include expressive behaviors such as cries, chants, dramatic representations, and other forms of communication and stimulation, and generally lead to an increase in affective and emotional arousal (Collins, 2004, Durkheim, 1912/2008; Páez, Bilbao, Bobowik, Campos, & Basabe, 2011; Páez et al., 2015). Participating in rituals, demonstrations or celebrations awakens the pleasure of mobilizing, the collective effervescence, as defined by Durkheim (1912/2008), or the joy of being in the company of other equals (Páez, et al., 2013). This perspective converges

with the neo-Durkheimian model of rituals, which highlights the effects of perceived emotional synchrony (Páez et al., 2015) on positive affect. It also presents similarities with the state of shared flow defined by Csíkszentmihályi and Csíkszentmihályi (1988) and suggested by different authors (Salanova, Rodríguez-Sánchez, Schaufeli, & Cifre, 2014; Sawyer, 2007; Walker, 2010).

In general, previous studies have shown that participation in religious rituals (such as Christmas celebrations, Kasser & Sheldon, 2002; Páez et al., 2011), everyday secular rituals (such as participation in regular activities with friends, Javaloy et al., 2007), family rituals (Fiese et al., 2002; Fulkerson, Story, Mellin, Leffert, Neumark-Sztainer, & French, 2006; Kiser, Bennett, Heston, & Paavola 2005), commemorations and rituals of glorification (Collins, 2004), or manifestations (Páez, Basabe, Ubillos, & Gonzalez-Castro, 2007) has positive effects. Studies have also confirmed the mediating role of PES and shared flow (Páez et al., 2015; Włodarczyk, 2015). This dissertation analyzes in depth the specific role of shared flow in diverse collective encounters and social rituals.

Social rituals can be exceptional events in the course of everyday life. As a result, some of the studies presented here (Section 2, Chapters 4 and 5) encompass extraordinary collective gatherings held annually at the most, in which many people participate for the first time and which also have a public character that transcends people and families involved. This dissertation examines the macro-rituals of folkloric celebrations, rituals that maintain the cultural identity of communities (Chapter 4), as well as meso-rituals with a shared meaning and oriented by transcendent social values centered on the defense of human rights of ethnic minorities, cultural diversity and inclusive citizenship (Chapter 5). We believe that the studies presented in this dissertation are important because they are unique studies that analyze the role of shared flow, its relation with perceived emotional synchrony and collective transcendent emotions in rituals and collective encounters. These are field studies that evaluate actual flow experiences immediately upon completion of the activity (within the 24 hours), and they measure effects of shared flow on the outcomes in a longitudinal manner. In two

of these studies, the samples are general population or volunteers with a wide range of ages, which, in our opinion, strengthens the external validity of the studies.

The set of studies in Section 2 (Chapter 4 and 5) has analyzed the effects of participation in social rituals at different levels: first, by strengthening individuals and groups; second, by promoting social cohesion and social solidarity (Durkheim, 1912/2008), as well as reinforcing collective identities and cohesion between groups, especially those rituals that drive prosocial motivation (such as those discussed in Chapter 5); finally, by reaffirming symbols, values, and social beliefs.

Some of the rituals or encounters analyzed here, especially celebrations, are structured around a meal as a secular form of cultural expression. Thus, through food and drink, an intense interaction takes place where the actors test their culinary skills, but also their social skills. For example, several studies reviewed by Fiese et al. (2002) suggested a relationship between significant family rituals such as meals and subjective wellbeing or satisfaction with family relationships. Kiser, Bennett, Heston, and Paavola (2005) noted that nonclinical families scored higher on a general ritualization index than clinics (with adolescent children on psychiatric treatment), suggesting that ritualized family activities such as meals have an impact on adolescent adjustment and mental health status.

Folkloric macro-rituals and meso-rituals of social mobilization add to the experience of shared flow synchronized and repetitive behaviors that unfold in a given spatial and temporal framework (synchronization). In all the social rituals studied in this dissertation (micro-rituals, meso-ritual of popular celebration, or meso-ritual of social mobilization and folkloric macro-ritual) people congregate in physical proximity with high degree of interaction, with a common attention focused on the action, with elements and symbolic emblems, either representing the city and local identity or with icons and banners representing the defense of human rights and inclusive diversity or the same traditional dishes and drinks.

As shown in Chapter 3, in the case of daily physical-sport activities, shared flow contributes to group cohesion and explains the relationship between group identification and collective efficacy (H3.2). To advance in this line, Section 2 (Chapters 4 and 5) has analyzed the relationship between shared flow and collective efficacy in diverse collective meetings. The novelty of studies presented in Section 2 lies in that they propose collective encounters, which provide space for the expression of local identity (Chapter 4) or which are driven by transcendent objectives such as the defense of human rights of immigrants and inclusive diversity (Chapter 5), are opportunities to experience shared flow. In addition, collective gatherings, as celebrations, protests or social mobilizations provoke the social sharing of transcendent emotions during the activity. Transcendent emotions motivate the dynamics of rituals, fostering a sense of union with others, a sense of empowerment (Páez et al., 2015) and increase meaning and purpose in life (Emmons, 2005; Van Cappellen et al. Al., 2013). In this sense, the emotions of transcendence experienced during participation in a ritual (Fredrickson, 2009) consolidate social values and beliefs, as was observed in Włodarczyk's study (2015), where the emotions of transcendence experienced during participation in a macro-ritual celebration predicted (directly and indirectly) the increase in transcendent beliefs.

Chapter 4 showed the explanatory role of shared flow between the quality of participation and its positive outcomes in a macro-folkloric celebration. We highlight the following elements that support the validity of this study 1. The full version of the shared flow scale was applied; 2. It is a longitudinal design where the analyses are controlled for the means in outcome variables before the ritual; 3. It is a field study under real conditions; 4. The sample of participants is wide and diverse, representing the wide range of participants, that is different *Tamborrada* groups; and, 5. We applied confirmatory factor analyses and structural equation modeling for better statistical control. Structural modeling analyses, once controlled for pre-test measures, revealed indirect effects of shared flow in the relationship between the quality of participation in the ritual and the

increase in subjective wellbeing, collective efficacy, ingroup cohesion (identity fusion and social integration) and beliefs of transcendence, a week after participating in the activity. Namely, shared flow fully explained the positive effects of participation (with full mediation) on individual (subjective well-being) and collective (collective efficacy) empowerment. The shared flow also showed its explanatory capacity, although only partially, in the case of the effects of participation on social cohesion and beliefs of transcendence. The effects found in Chapter 4 support results from previous studies, which have indicated that shared flow experience has more significant effects on individuals and groups (empowerment) than at the social level, as opposed to the social influence of perceived emotional synchrony (Páez et al., 2015). This result supports the discriminant validity of shared flow with respect to the emotional synchrony, as already indicated above.

The second study of Section 2, which also applied a longitudinal design, was the family micro-ritual (Chapter 5, Bizilagunak). In this study, participation in the ritual generated positive changes in terms of individual empowerment, intergroup relations, and the symbolic level of social beliefs. The effects were greater for the inclusion of the self with the other family, the subjective wellbeing, and the emotions of transcendence, as compared to other outcomes. In particular, at the interpersonal level, participation in the ritual provoked an increase in the feeling of fusion with the other family group that has participated in a common meal. It should be noted that this ritual took place in the private space although it becomes socially important because it is an annual collective activity that is carried out simultaneously in a network of hundreds of families, coordinated by the NGO.

When comparing the three rituals (an intercultural family meal, a popular intercultural meal held in a public space, and demonstration in favor of human rights), the results pointed out that participating in rituals where the food is a central feature generates positive and transcendent emotions, and strengthens intergroup proximity (social cohesion) with more intensity than other rituals such

as a protest. Optimal experiences in intercultural meal celebrations (*Arroces* study) were associated with collective efficacy more strongly than in a protest, although in both rituals the perception of collective efficacy was high. Also, shared flow and transcendent emotions showed explained the positive effects of participation in increasing subjective wellbeing, collective efficacy, and social cohesion (allophilia or positive intergroup attitudes), in addition to reinforcing the beliefs and emotions of transcendence (H5.1).

The experience of shared flow had positive effects on intergroup cohesion (attitudes) by fully mediating the relationship between the quality of participation and positive outcomes in the family meal ritual and partially in the demonstration ritual, with a more important effect on immigrants, as compared to host nationals. However, the transcendent emotions experienced during the ritual showed different mediating effects on intergroup inclusion or the identity fusion between groups, so that we can generalize the interpersonal experience of ritual to inter-categorical. In this way, we can appreciate the transcendent role of emotions that facilitate the opening to the others, and thus breaking intergroup barriers. It should be noted that the same effect has been generated in the participants regardless of their origin (immigrant and host national participants). Simultaneously, transcendent emotions were linked to and fostered intergroup empathy and prosocial behavior (H5.3, H5.4, H5.5). These results show that the symbolic dimension of community social rituals allows and intensifies the feeling of being connected with others in the pursuit of a supra-ordered goal (Collins, 2009; Paez & Rimé, 2014, Menges & Kilduff, Von Scheve & Salmela, 2014, Xygalatas et al., 2011). In this sense, shared flow helps to build a sense of community and social solidarity (McGinnis, Gentry, & Gao, 2008; Sato, 1998) with members of a new membership group, based on the common identity Gaertner and Dovidio (2000), built through participation a community ritual. In other words, by strengthening a category of superordinate identity, shared by members of different social categories, it promotes positive intergroup relations (Dovidio et al., 1997; Levine, Prosser, Evans, & Reicher, 2005).

Yet, shared flow was not associated with social beliefs. Instead, it was the transcendent emotions that reinforced social beliefs. In this way, the emotions of gratitude, hope or optimism, inspiration and love or closeness to other people aroused in the participants feelings of intense emotional or spiritual connection with all the people around them and moments of great joy in them. They felt deep feelings of unity with all that exists (beliefs of transcendence), just as in other contexts collective actions reinforce commitment to values and the moral image of the group (Paez, Rimé, & Basabe, 2005; Páez et al., 2011).

Another interesting result was that the experience of shared flow was associated with an increase in transcendent emotions after the event (a predictive effect that did not occur with the transcendent emotions during the activity), so that participants reported feeling astonished, relaxed, calm and trusting others after sharing an "optimal celebration", emotions that have a close resemblance to attributes that transculturally define happiness: living in harmony, in peace, in balance, with feelings of serenity and tranquility (Delle Fave et al., 2016). This difference can be attributed to the characteristics of the experience of flow in these inclusive rituals, in which there are clear objectives and rules that enable the encounter in an activity. Additionally, groups and people can show their capacities and identities, which provides an immediate feedback on the course of shared action, which facilitates concentration on the task and focuses the attention on the interaction, giving a sense of control over the course of activity that is intrinsically rewarding: an autotelic experience (Jackson & Csikszentmihályi, 2002).

It is noteworthy that the positive effects of "optimal community participation" have been more powerful for the individual and collective empowerment of immigrants, despite the limitations derived from small sample sizes and the lower participation of immigrants in this research, as compared to host nationals. Even so, sharing an "optimal" inclusive intergroup ritual is an occasion to strengthen personal and collective identity (Mao, et al., 2016) and also to obtain happiness (calm, confidence and transcendence), with greater intensity in immigrants than

in host nationals. On the other hand, transcendent emotions manifest their function by connecting the self with others, not distinguishing between social identities and producing changes in social beliefs that transcend groups.

Part III: Benefits of Shared Flow: the Synthesis

With the purpose of summarizing results, the final chapter (Chapter 6) included a mini-meta-analysis to test the strength of the relationship between the shared flow and the variables studied. This review included six studies: two longitudinal studies (micro- and macro-level); two meso-rituals (a demonstration and a culinary cultural celebration), a fifth quasi-experimental intervention to promote the humanization of immigration and, finally, collective physical activities (ie., microflow events, which are continued in time).

The results showed high and homogeneous effects for the correlations of shared flow with quality of participation, collective efficacy, fusion of identity, and mean relationships for prosocial behaviors and social beliefs. In turn, the effects for the relationship of shared flow with shared emotional experience during participation (PES, positive and transcendent emotions), subjective wellbeing, ingroup solidarity, and positive intergroup attitudes were also high but heterogeneous.

The experience of shared flow implies that people are actively involved (quality of participation) in an activity, where emotional synchrony is important and emotions are shared and intensified through interaction. Perceived emotional synchrony and shared flow co-occur particularly in such rituals that involve marching together and sharing a geographic space and a common activity for a longer time (confirmed in five of the studies). On the other hand, the experience of shared flow is linked to the transcendent emotions (with medium/high effects) in rituals with a shared and solidary meaning that seeks to transcend social barriers (activities in favor of human rights).

Optimal shared experiences are also associated with transcendence beliefs, but the findings of this investigation failed to reveal a specific regression effect of

shared flow on beliefs (family micro-event) or its effect is partial (Tamborrada study). Further, we cannot generalize these effects over other collective meetings where this variable was not measured. Transcendental rituals and emotions affect social beliefs (Collins, 2009; Emmons, 2005; Van Cappellen et al., 2013; Włodarczyk, 2015), but the role of shared flow at this level is less clear.

The effects of shared flow on subjective wellbeing are more intense in exceptional rituals of celebrations (Chapters 1, 3 and 4) than in micro events or daily experiences (Chapter 6). This result can be explained by the fact that the emotional effervescence generated during a ritual intensifies positive affect (Collins, 2009; Fischer et al., 2014; Van Cappellen & Rimé, 2014) and, at the same time, the great rituals need to be periodically recalled so that collective identity persists in time (Durkheim, 1912). However, collective efficacy is strongly linked to the experience of shared flow in all the studies: in rituals, demonstrations, and in daily activities. Other authors already found an important relationship between shared flow and collective efficacy in groups and work teams (Salanova et al., 2014).

Also, this research has showed that participation in collective activities encouraged ingroup solidarity, but in this case the effects were heterogeneous. It should be noted that not all studies included this measure.

Finally, the experience of shared flow can foster attitudes of allophilia and promote the rapprochement between social groups (Morales, 2012). However, the effects on outgroup attitudes were moderate in almost all studies, except for the demonstration. Social mobilizations (responsibility actions or festive-like activities) constitute shared flow experiences of great intensity and shared emotional synchrony, where intergroup attitudes are reinforced (thus responding to group values and symbols). Finally, collective rituals are expected to promote outgroup approach tendencies especially when such encounters are driven by values or social hyper-norms in favor of human rights. Yet, in our research the effects on prosocial behavioral tendencies were low, although there was a homogeneous effect for the three studies carried out in collaboration with the

NGO, confirming the symbolic and normative social function of social rituals (Collins, 2009).

Contributions and implications

This dissertation has contributed to consolidate research on optimal experiences in collective gatherings and social rituals, addressing the study of flow from a collective perspective. In summary, this work has shown the specificity of shared flow as opposed to individual flow. We also have demonstrated that participation in collective encounters and social rituals generates the necessary conditions for experiencing shared flow, as well as multiple psychosocial effects of opening the self to the others and the social world. The study of participation in rituals has verified the mediating role of shared flow and its positive effects by strengthening individuals and groups, increasing social cohesion and reinforcing social beliefs.

From the methodological point of view, we can highlight several contributions of this work. This dissertation includes diversity in research designs (cross-sectional and longitudinal) while analyzing various activities and collective encounters (daily physical sports), as well as social rituals at micro-, meso-, and macro- or community level. From a psychometric point of view, different flow measurement instruments were applied. To estimate the prevalence of flow, we applied the flow interview (FQ) and the list of daily flow activities. In contrast, we evaluated the flow intensity analysis through multidimensional flow scale, proposing a new measure to capture the shared flow experiences that was validated in different samples, both of convenience (with university samples but also general population) and quasi-random (*Tamborrada* study).

On the other hand, this dissertation has also incorporated different methods and statistical techniques. Among them, we tested the dimensional structure of the shared flow scale through Confirmatory Factor Analysis (CFA). In order to test the hypotheses about the relationship between flow and different outcome variables, we used analysis of covariance with linear models of structural equations (*Tamborrada* study), as well as regression models to estimate direct and

indirect effects, including sequential and moderated mediation (for group control and type of activity) (study on transcendence rituals). In addition, a final synthesis for the relationship between shared flow and different outcomes was incorporated by means of a mini-meta-analysis.

The usefulness of the investigations presented here in the applied field is ample. In the first place, it is important to emphasize the coordination and conjunction of the academic, institutional and community (NGOs). The studies included in Section 2, especially those included in Chapter 5, have been carried out thanks to the joint work and support of the University-Society research contract (US13/11), which was supported by a large group of professors of Social Psychology, as well as workers and SOS Racism volunteers. Thus, psychosocial research was linked to social and community intervention. The mutual transfer of knowledge and the joint work, allowed returning strategies and tools of intervention based on the evidence. In this sense, this work has allowed to promote the improvement of community interventions aimed at intercultural sensitization and the search for new tools to reduce prejudice towards the immigrant population that take into account the beneficial effects of shared optimal experiences. The study of shared flow experience deserves special attention in the study of interethnic contact that can occur only in coactive or interactive activities. On the other hand, the findings of this dissertation can also reinforce new lines of research in sports psychology, where the experience of flow can be the key element both for the performance in the professional field, as well as for the enjoyment and satisfaction in leisure areas, for example, in schools. In the field of education, one can seek to foster group cohesion through shared flow experiences.

Limitations

It is necessary to take into account the limitations that this work presents and that should be addressed in future investigations. Some studies of this dissertation (i.e., the first two studies) analyze daily experiences of micro-flow in samples of university students. These results have been compared with those

obtained in other groups and countries (Delle Fave, Massimini, & Bassi, 2013). However, these results should be replicated in samples of different ages, educational level or occupational status to have a more holistic view of this universal experience that constitutes the flow in daily activities.

In addition, small sample sizes in some cases could have prevented us from detecting differences between different experiences. Estimating the prevalence of flow forms is best measured through daily records (Delle Fave, Massimini, & Bassi, 2011; Moneta, 2012). Sample size and homogeneity of samples affect external validity. Yet, in natural field studies it is difficult to achieve large samples and the adherence of the participants when there are temporary measures. For instance, the first study was unable to find differences between individual and collective activities, when only the individual version of the flow scale was measured. However, the second study came to remedy this difficulty with the application of a shared-flow version of the questionnaire.

Further, the perspective assumed here is part of considering the flow and its intensity as a multidimensional phenomenon, so we have chosen to measure it through a Likert scale. However, there are issues that have not been addressed in this paper, such as the differential role of the different facets of flow and their role according to the type of activity and the groups involved (Delle Fave, Massimini, & Bassi, 2011; Harmat et al., 2016).

Also, some of the studies had a retrospective nature, which is another limitation, especially in the studies on daily micro flow. However, longitudinal studies of rituals have made it possible to partially rectify this deficit by evaluating the flow experience immediately or few hours after the end of the shared experience. On the other hand, it is important to explore the temporal effects of optimal rituals: how long they remain once the encounter is over, some studies suggesting that the effects are brief (Páez et al., 2015; Rimé et al., 2009). However, the evidence is limited and more research is needed.

On the other hand, the studies reported here are observational in nature, but there is also another experimental perspective, for example in the line of research by Walker (2010), which determines the conditions of the rituals that facilitate the optimal experiences and the relationship between physical or emotional synchrony and shared flow.

The Final Overview

This dissertation has studied the experience of flow (Csikszentmihályi 1975/1990) in collective encounters and social rituals, proposing that shared flow presents differential characteristics with regard to the experience of individual flow. Shared flow is a property of the whole group as a collective unit (Sawyer, 2006), where group members are fully involved in common, repetitive and stereotyped activity, with clear and achievable goals that allow for regulating performance, with clear information on the quality of the execution, and with synchrony that eliminates distractions and facilitates concentration.

It has been postulated that social encounters and rituals provide an opportunity to live optimal experiences (Csikszentmihályi, 1990) through social interaction, social sharing, synchronous behaviors, and shared emotional states (Collins, 2004, Páez, et al., 2015, Rossano, 2012, von Scheve & Ismer, 2013). We have analyzed the mechanisms and psychosocial dynamics involved in collective encounters, focusing on the shared flow and its effects on individuals and groups, social cohesion and collective identities, and social symbols, values and beliefs.

We have analyzed experiences from the micro flow in daily activities to macro flow in extraordinary and one-time experiences, such as folk celebrations and civic rituals. The first section of the dissertations has presented two studies examining micro-flow in diverse daily activities and in collective physical-sport activities. The second section expands the study of flow to social encounters and rituals, encompassing four studies of micro-, meso-, and community macro-rituals. We applied different strategies and methods of analysis, including cross-sectional

and longitudinal studies and confirmatory structural models of mediation and moderation as statistical tools.

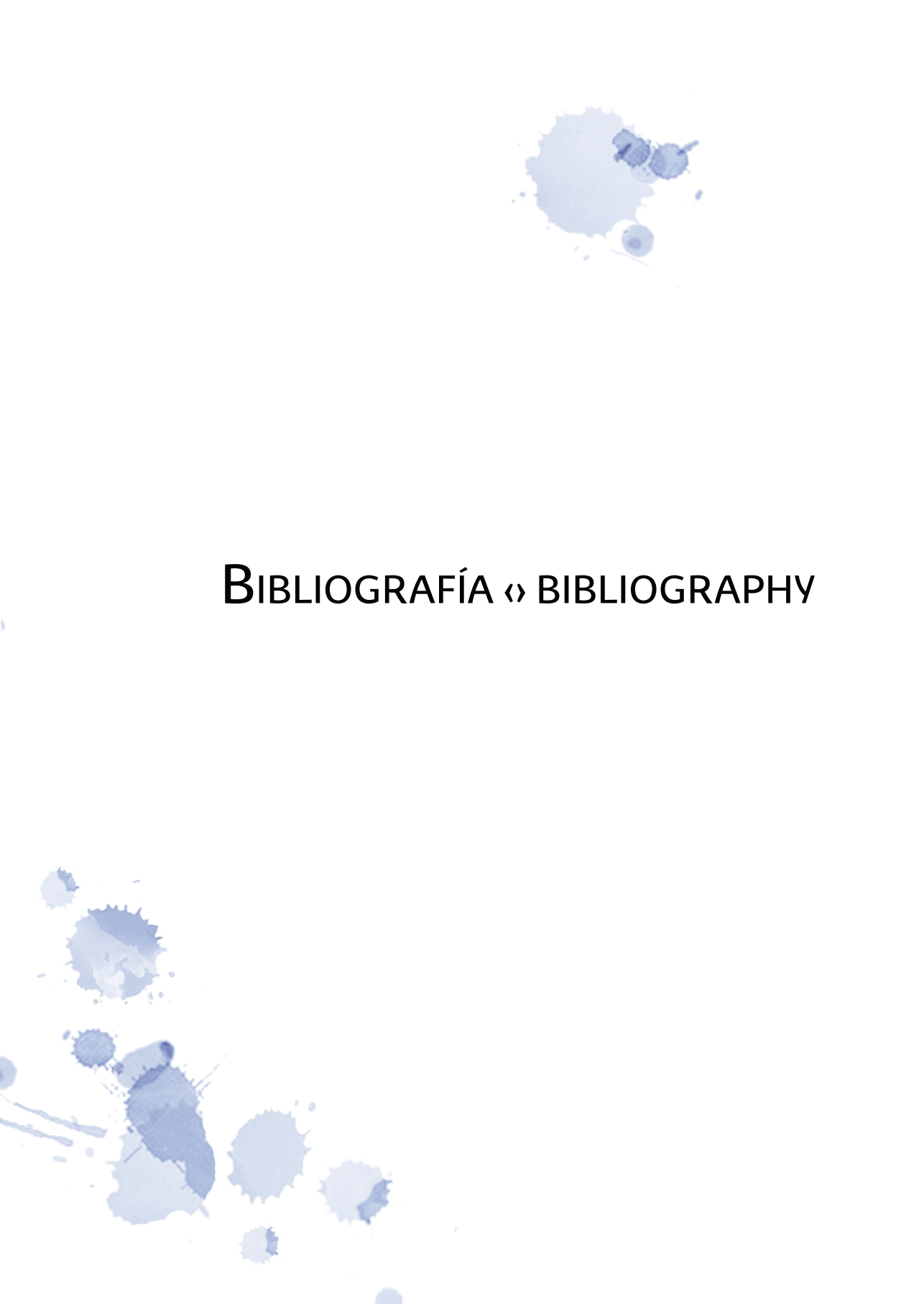
This dissertation has shown that optimal experiences are common, and micro-flow is more frequent in collective situations than in solitary ones. The experience of *individual flow* is high, both in solitary and collective activities. However, the intensity of individual flow stands out above all in solo artistic activities that require great concentration. Likewise, optimal experiences promote subjective wellbeing, both in solitary and collective situations. In collective situations, perceived emotional synchrony and flow correlate with each other, intensifying the emotional experience. Yet, among collective situations, these are particularly cooperative situations that induce more PES than competitive and audience situations.

With regard to shared flow, this dissertation has corroborated that this experience is somewhat more intense than individual flow, and the differences between the two experiences were in the following facets of flow: balance between skills and challenge, clear goals, and immediate feedback on performance. Involvement or quality of participation was a prerequisite of shared flow. Confirmatory factor analyses validated that shared flow is a unique construct, configured according to a second-order factorial model with nine first-order dimensions. Another study has revealed that shared flow and perceived emotional synchrony are important mechanisms for explaining the relationship between group identification and collective efficacy. Both constructs differ from one another: whereas shared flow mediates the relationship between group identification and collective efficacy, PES also affects identity fusion.

Studies on social rituals in this dissertation have also established the mediating role of shared flow and its positive effects in strengthening individuals and groups, increasing social cohesion, and reinforcing social beliefs. In the folkloric celebration, this investigation has revealed that shared flow is an explanatory process in the relationship between intensity of participation in the ritual and subjective wellbeing, collective efficacy, ingroup cohesion and beliefs of

transcendence one week after the ritual. In the family micro-celebration, the effects of shared flow were greater for post-event self-inclusion with the other family, subjective wellbeing, and transcendence emotions, making people feel astonished, calm, and trusting others after sharing an "optimal celebration". The rituals that had a meal as a backbone (in micro- and meso-events) induce transcendent emotions and favor intergroup proximity with more force than the demonstration ritual. Civic prosocial rituals have more powerful effects on the individual and collective empowerment of immigrant minorities than of the host national participants. Finally, the mini-meta-analysis has concluded that the relationship of shared flow with collective efficacy, fusion of identity, prosocial behavior, and social beliefs was strong and homogeneous across six studies. In turn, the correlations of shared flow with shared emotional experience (PES and collective emotions), subjective wellbeing, ingroup solidarity, and positive intergroup attitudes were heterogeneous.

In conclusion, this work has shown the specificity of shared flow as opposed to individual flow. This research has revealed that participation in collective encounters and social rituals generates the conditions to experience shared flow and multiple psychosocial effects as openness to the others and the social world.



BIBLIOGRAFÍA ↔ BIBLIOGRAPHY

- Aherne, C., Moran, A. P., & Lonsdale, C. (2011). The effect of mindfulness training on athletes' flow: an initial investigation. *The Sport Psychologist*, 25(2), 177-189. doi: 10.1123/tsp.25.2.177
- Amutio, A., Franco, C., Pérez-Fuentes, M.C., Gázquez, J.J., & Mercader, I. (2015). Mindfulness training for reducing anger, anxiety and depression in fibromyalgia patients. *Frontiers in Psychology*, 5(1572), 1-8. doi: 10.3389/fpsyg.2014.01572
- Amutio, A., Martínez-Taboada, C., Hermosilla, D., & Delgado, L.C. (2014). Enhancing relaxation states and positive emotions in physicians through a mindfulness training program: A one-year study. *Psychology, Health & Medicine*, 20(6), 720-731. doi:10.1080/13548506.2014.986143
- Armstrong, A. C. (2008). The fragility of group flow: The experiences of two small groups in a middle school mathematics classroom. *Journal of Mathematical Behavior*, 27(2), 101-115. doi: 10.1016/j.jmathb.2008.08.001
- Aron, A., Aron, E., & Smollan, D. (1992). Inclusion of Other in the Self Scale and the structure of interpersonal closeness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(4), 596-612. doi: 10.1037/0022-3514.63.4.596
- Ashmore, R., Deaux, K., & McLaughlin-Volpe, T. (2004). An organizing framework for collective identity: Articulation and significance of multidimensionality. *Psychological Bulletin*, 130 (1), 80-114. doi:10.1037/0033-2909.130.1.80
- Bakker, A.B. (2005). Flow among music teachers and their students: The crossover of peak experiences. *Journal of Vocational Behavior*, 66(1), 26-44. doi: 10.1016/j.jvb.2003.11.001
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 1-26. doi: 10.1146/annurev.psych.52.11

- Barsade, S.G. (2002). The Ripple Effect: Emotional contagion and its influence on group behavior. *Administrative Science Quarterly*, 47(4), 644. doi: 10.2307/3094912
- Bassi, M., & Delle Fave, A. (2016). Flow in the Context of Daily Experience Fluctuation. In L. Harmat, F. Orsted-Andersen, F. Ullén, F. Wright, & J. Sadlo, G (Eds.), *Flow experience empirical research and applications* (pp. 181-196). Springer International Publishing: Switzerland. doi: 10.1007/978-3-319-28634-1_17
- Batson, C.D. (1991). *The altruism question: Toward a social-psychological answer*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Batson, C. D., Batson, J. G., Todd, R. M., Brummett, B. H., Shaw, L.L., & Aldeguer, C. M. R. (1995). Empathy and the collective good: Caring for one of the others in a social dilemma. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 619-631. doi: 10.1037/0022-3514.68.4.619
- Batson, C. D., Klein, T. R., Highberger, L., & Shaw, L. (1995). Immorality from empathy-induced altruism: When compassion and justice conflict. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(6), 1042-1054.
- Beauchamp, M. R. (2007). Efficacy beliefs within relational and group contexts in sport. In S. Jowett, & D. Lavalley (Eds.), *Social Psychology in Sport (181-193)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bentler, P.M. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, 107(2), 238-246. doi: 10.1037//0033-2909.107.2.238
- Blumer, H. (1951). Collective behaviour. In A.M. Lee (Ed.). *Principles of sociology* (pp. 166-222). Barnes & Noble: Nueva York.
- Boardley, I. D., & Kavussanu, M. (2009). The influence of social variables and moral disengagement on prosocial and antisocial behaviours in field hockey and netball. *Journal of Sports Sciences*, 27(8), 843-854. doi: 10.1080/02640410902887283

- Boardley, I.D. & Kavussanu, M. (2010). Effects of goal orientation and perceived value of toughness on antisocial behavior in soccer: The mediating role of moral disengagement. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(2), 176-192. doi: 10.1123/jsep.32.2.176
- Bobowik, M., Włodarczyk, A., Zumeta, L., Basabe, N., & Telletxea, S. (2013). *Validity of Spanish version of Multi-component Ingroup Identification Scale*. CO on 12th ECPA. July, Donostia-San Sebastián, Spain. doi: 10.1080/13697130512331390481
- Boffi, M., Riva, E., & Rainisio, N. (2014). Positive change and political participation: Well-being as an indicator of the quality of citizens' engagement. In P. Inghilleri, G. Riva, & E. Riva (Eds.), *Enabling positive change. Flow and Complexity in Daily Experience* (pp. 105-122). Warsaw: De Gruyter.
- Boffi, M., Riva, E., Rainisio, N., & Inghilleri, P. (2016). Social Psychology of Flow: A Situated Framework for Optimal Experience. L. Harmat, F. Orsted-Andersen, F. Ullén, F. Wright, & J. Sadlo, G (Eds.), *Flow experience empirical research and applications* (pp. 215-231). Springer International Publishing: Switzerland. doi: 10.1007/978-3-319-28634-1_17
- Brooks, A. W., Schroeder, J., Risen, J. L., Gino, F., Galinsky, A. D., Norton, M. I., & Schweitzer, M. E. (2016). Don't stop believing: Rituals improve performance by decreasing anxiety. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 137, 71-85. doi: 10.1016/j.obhdp.2016.07.004
- Brown, W., Mishra G., Lee, C., & Bauman A. (2000). Leisure time physical activity in Australian women: relationship with being and symptoms. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 206-216. doi: 10.1080/02701367.2000.10608901

- Bruner, M. W., Boardley, I. D., & Côté, J. (2014). Social identity and prosocial and antisocial behavior in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 56-64. doi: 10.1016/j.psychsport.2013.09.003
- Byrne, B. (2011). *Structural equation modeling with Mplus. Basic concept, applications and programming*. Routledge, Taylor & Francis: London.
- Carlson, M., Charlin, V., & Miller, N. (1988) Positive mood and helping behavior: a test of six hypotheses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(2), 211-229. doi: 10.1037/0022-3514.55.2.211
- Carlson, M., & Miller, N. (1987). Explanation of the relation between negative mood and helping. *Psychological Bulletin*, 102(1), 91-108. doi: 10.1037/0033-2909.102.1.91
- Carron, A.V., Colman, M.M., Wheeler, J., & Stevens D. (2002). Cohesion and performance in sport: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(2), 168-188. doi: 10.1123/jsep.24.2.168
- Cervello, E., Moreno, J. A., Alonso, N., & Iglesias, D. (2006). Goal orientations, motivational climate and dispositional flow of high school students engaging in extracurricular involvement in physical activity. *Perceptual and Motor Skills*, 102, 87-92. doi: 10.2466/PMS.102.1.87-92
- Chartrand, T.L. & Lakin, J. (2013). The antecedents and consequences of human behavioral mimicry. *Annual Review of Psychology*, 64, 285-308. doi: 10.1146/annurev-psych-113011-143754
- Chen, H., Wigand, R. T., & Nilan, M. S. (1999). Optimal experience of web activities. *Computers in Human Behavior*, 15(5), 585-608. doi: 10.1016/S0747-5632(99)00038-2
- Cloninger, C.R. (2014). *Feeling Good: The science of well-being*. Oxford University Press: New York.

- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for behavioral sciences*. Lawrence Erlbaum Associates: Hillsdale.
- Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S. (2003). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences*. Routledge. doi: 10.4324/9780203774441
- Collins, R. (2004). *Interaction Ritual Chains*. Princeton University Press: Princeton.
- Collins, R. (2004). Rituals of solidarity in the wake of terrorist attack. *Sociological Theory*, 22(1), 53-87. doi: 10.1111/j.1467-9558.2004.00204.x
- Collins, R. (2009). *Cadenas de rituales de interacción*. Madrid: Anthropos.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety. Experiencing flow in work and play*. Jossey-Bass: San Francisco.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row: New York.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Fluir: una psicología de la felicidad*. Círculo de Lectores: Madrid.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). La experiencia de Flujo y su importancia para la psicología humana. En M. Csikszentmihaly & I. Selega Csikszentmihaly (Eds.). *Experiencia Óptima: estudios psicológicos del flujo en la Conciencia* (pp.31-48). Desclée de Brouwer; Bilbao.
- Csikszentmihalyi, M. (2008). *El yo evolutivo*. Kairós: Barcelona.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). The concept of flow. In *Flow and the Foundations of Positive Psychology* (pp. 239-263). Springer Netherlands.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge University Press: Cambridge, UK.

- Csikszentmihályi, M., & Csikszentmihályi, I.S. (1998). La medición del flujo en la vida cotidiana (Introducción) [Flow measurement in everyday life (Introduction)], In M. Csikszentmihályi & I.S. Csikszentmihályi (Eds.), *Experiencia óptima. Estudios psicológicos del flujo en la conciencia* [Optimal experience. Psychological studies of flow in consciousness] (pp. 93-98). Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (1987). Validity and reliability of the Experience Sampling Method. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 175, 529-536.
- DeCoster, & Iselin (2005). Comparing Two Independent Correlations Measured on the Same Subjects. (ambos disponibles en <http://www.stat-help.com> en 11.05.2005).
- Delle Fave, A., & Bassi, M. (2009). Sharing optimal experiences and promoting good community life in a multicultural society. *The Journal of Positive Psychology*, 4(4), 280-289. Doi: 10.1080/17439760902933716
- Delle Fave, A., & Bassi, M. (2009). The contribution of diversity to happiness research. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 205-207. doi: 10.1080/17439760902844319
- Delle Fave, A., Brdar, I., Wissing, M.P., Araujo, U., Castro Solano, A., Freire, T., & Soosai-Nathan, L. (2016). Lay Definitions of Happiness across Nations: The Primacy of Inner Harmony and Relational Connectedness. *Frontiers in Psychology*, 7, 30. doi: 10.3389/fpsyg.2016.00030
- Delle Fave, A., & Massimini, F. (2005). The investigation of optimal experience and apathy: Developmental and psychosocial implications. *European Psychologist*, 10(4), 264-274. doi: 10.1027/1016-9040.10.4.264
- Delle Fave, A., Massimini, F., & Bassi, M. (2011). *Psychological selection and optimal experience across cultures: Social empowerment through personal growth*. Springer Science & Business: New York.

- Delle Fave, A., Pozzo, M., Bassi, M., & Cetin, I. (2013). Un estudio longitudinal sobre maternidad y bienestar: Implicaciones evolutivas y clínicas. *Terapia Psicológica*, 31(1), 21-33.
- Dovidio, S., & Gaertner, L. (2000). Aversive racism and selection decisions: 1989 and 1999. *Psychological Science*, 11(4), 315-319. doi: 10.1111/1467-9280.00262
- Dovidio, J. F., Kawakami, K., Johnson, C., Johnson, B., & Howard, A. (1997). On the nature of prejudice: Automatic and controlled processes. *Journal of experimental social psychology*, 33(5), 510-540. Retrieved from <https://pdfs.semanticscholar.org/0025/f22edab1d984fa0e7ce326c9b9fd7bd41e3a.pdf>
- Draper, S. (2014). Effervescence and solidarity in religious organizations. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 53(2), 229-248. doi: 10.1111 / jssr.12109
- Drury, J., Cocking, C., & Reicher, S. (2009). Everyone for themselves? A Comparative study of crowd solidarity among emergency survivors. *British Journal of Social Psychology*, 48(3), 487-506. doi: 10.1348/014466608x357893
- Drury, J., & Reicher, S. (2000). Collective action and psychological change: The emergence of new social identities. *British Journal of Social Psychology*, 39(4), 579-604. doi: 10.1348/014466600164642
- Drury, J., & Reicher, S. (2005). Explaining enduring empowerment: A comparative study of collective action and psychological outcomes. *European Journal of Social Psychology*, 35(1), 35-58. doi: 10.1002/ejsp.231
- Drury, J., & Reicher, S. (2009). Collective Psychological empowerment as a model of social change: researching crowds and power. *Journal of Social Issues*, 65(4), 707-725. doi: 10.1111/j.1540-4560.2009.01622.x
- Durkheim, E. (1912/2008). *Formas elementales de la vida religiosa*. Madrid: Alianza Editorial. [Elementary forms of religious life].

- Durkheim, É. (1993). *Las reglas del método sociológico*. Madrid: Morata.
- Durkheim, E. 2001. *Las formas elementales de la vida religiosa*. Coyoacán: México.
- Echebarría, A., & Páez, D. (1989). *Emociones: Perspectivas Psicosociales*. Fundamentos: Madrid.
- Efron, B., & Tibshirani, R. J. (1993). *An introduction to the bootstrap*. Chapman & Hall: New York.
- Emmons, K. (2005). Emotion and Religion. In R.F. Paloutzian y C.L. Park (Eds.), *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality* (pp. 235-252). The Guilford Press: New York.
- Engeser, S. (2012). *Advances in Flow-Research*. Springer: New York. doi: 10.1007/978-1-4614-2359-1
- Engeser, S., & Schiepe-Tiska, A. (2012). Historical lines and an overview of current research on flow. In S. Engeser (Ed.), *Advances in flow research* (pp. 1-22). Springer: New York. doi: 10.1007/978-1-4614-2359-1_1
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149-1160. doi: 10.3758/BRM.41.4.1149
- Fiese, B. H., Tomcho, T. J., Douglas, M., Josephs, K., Poltorck, S., & Baker, T. (2002). A review of 50 years of research on naturally occurring family routines and rituals: Cause for celebration? *Journal of Family Psychology*, 16, 381-390.
- Fischer, R. (2004). Standardization to account for cross-cultural response bias a classification of score adjustment procedures and review of research in JCCP. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35(3), 263-282. doi: 10.1177/0022022104264122

- Fischer R, Xygalatas D, Mitkidis P, Reddish P, Tok P, Konvalinka I, et al. (2014) The Fire-Walker's High: Affect and Physiological Responses in an Extreme Collective Ritual. *PLoS ONE* 9(2): e88355. doi: 10.1371/journal.pone.0088355
- Fransen, K., Coffee, P., Vanbeselaere, N., Slater, M., De Cuyper, B., & Boen, F. (2014). The impact of athlete leaders on team members team outcome confidence: A test of mediation by team identification and collective efficacy. *The Sports Psychologist*, 28(4), 347-360. doi: 10.1123/t13-0141
- Fredrickson, B. L. (2006). Unpacking positive emotions: Investigating the seeds of human flourishing. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 55-57. doi: 10.1080/17439760500510981
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity*. Crown Publishers: New York. doi: 10.1080/17439760903157109
- Fulkerson, J.A., Story, M., Mellin, A., Leffert, N., Neumark-Sztainer, D., & French, S.A (2006). Family dinner meal frequency and adolescent development: Relationships with developmental assets and high-risk behaviors. *Journal Adolescent Health*, 39(3), 337-345. doi: 10.1016/j.jadohealth.2005.12.026
- Gaggioli, A., Milani, L., Mazzoni, E., & Riva, G. (2011). Networked flow: A Framework for Understanding the Dynamics of Creative Collaboration in Educational and Training Settings. *The Open Education Journal*, 1, 41-49.
- García, T. (2004). *La motivación y su importancia en el entrenamiento con jóvenes deportistas*. C.V. Ciencias del Deporte: Madrid.
- García, A.J., Bohórquez, M.R., & Fernández, M.L. (2014). La implicación en la actividad física como fuente de felicidad en personas mayores. *European Journal of Investigation in Health, psychology and education*, 4(1), 19-30. doi:10.1989/ejihpe.v4i1.37

- García, M. C., Navas, M. S., Cuadrado, I., & Molero, F. (2003). Inmigración y prejuicio: actitudes de una muestra de adolescentes almerienses. *Acción Psicológica*, 2(2), 137-147. doi: 10.5944/ap.2.2.527
- García Calvo, T., Jiménez, R., Santos-Rosa, F.J., Reina, R., & Cervelló, E. (2008). Psychometric Properties of the Spanish version of the Flow State Scale. *The Spanish Journal of Psychology*, 11, 660-669. doi: 10.1017/S1138741600004662
- Gee, A., Khalaf, A., & McGarty, C. (2007). Using group-based interaction to change stereotypes about people with mental disorders. *Australian Psychologist*, 42(2), 98-105. doi: 10.1080/00050060701280581
- Goh, J. X., Hall, J. A., & Rosenthal, R. (2016). Mini Meta-Analysis of Your Own Studies: Some Arguments on Why and a Primer on How. *Social and Personality Psychology Compass*, 10(10), 535–549. doi: 10.1111/spc3.12267
- Gómez, A., Brooks, M. L., Buhrmester, M. D., Vázquez, A., Jetten, J., Swann, Jr., & William, B. (2011). On the nature of identity fusion: Insights into the construct and a new measure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(5), 918-933. doi: 10.1037/a0022642
- Gómez, A., Morales, J., Hart, S., Vázquez, A., & Swann, W. (2011). Rejected and recluded forever more, but even more devoted: Irrevocable ostracisms intensifies loyalty to the group among identity-fused persons. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(12), 1574-1586. doi:10.1177/0146167211424580
- Goodwin, J., Jasper, J.M., & Polletta, F. (2000). The Return of the Repressed: The Fall and Rise of Emotions in Social Movement Theory. *Mobilization: An International Quarterly*, 5(1), 65-84.
- Greenberg, A., & Berktdol, J. (2006). Holiday stress. Retrieved from <https://www.apa.org/news/press/releases/2006/12/holiday-stress.pdf>

- Haidt, J. (2006). *The happiness hypothesis: Finding modern truth in ancient wisdom*. Basic Books.
- Halperin, E., Porat, R., Tamir, M., & Gross, J. J. (2013). Can emotion regulation change political attitudes in intractable conflicts? From the laboratory to the field. *Psychological Science*, 24(1), 106–111. doi: 10.1177/0956797612452572
- Hampson, R., & Jowett S. (2014). Effects of coach leadership and coach–athlete relationship on collective efficacy. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(2), 454–460. doi: 10.1111/j.1600-0838.2012.01527.x
- Harmat, L., Andersen, F. Ø., Ullén, F., Wright, J., & Sadlo, G. (2016). *Flow experience: Empirical research and applications*. Springer International Publishing: Switzerland. doi: 10.1007/978-3-319-28634-1_17
- Hatfield, E., Cacioppo, J., & Rapson, R. L. (1994). *Emotional contagion*. Cambridge University Press: New York.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis. A regression-based approach*. The Guildford Press: London.
- Homans, G. C. (1941). Anxiety and Ritual: The Theories of Malinowski and Radcliffe Brown. *American Anthropologist*, 43(2), 164–172. doi: 10.1525/aa.1941.43.2.02a00020
- Hornsey, M.J., Blackwood, L., Louis, W., Fielding, K., Mavor, K., Morton, T., O'Brien, A., Paasonen, K.E., Smith, J., & White, K.M. (2006). Why do people engage in collective action? Revisiting the role of perceived effectiveness. *Journal of Applied Social Psychology*, 36(7), 1701–1722. doi: 10.1111/j.0021-9029.2006.00077.x
- Howe, G. (2002). Integrating family routines and rituals with other family research paradigms: comment on the special section. *Journal of Family Psychology*, 16 (4), 437–440.

- Hu, L. & Bentler, P. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1-55. doi: 10.1080/10705519909540118.
- Inghilleri, P., Riva, G., & Riva, E. (2014). *Enabling positive change: flow and complexity in daily experience*. De Gruyter Open, Warsaw: Poland.
- Jackson, S., & Csikszentmihályi, M. (2002). *Fluir en el deporte*. Paidotribo: Badalona.
- Jackson, S., & Eklund, R.C. (2002). Assessing flow in physical activity: The flow state scale-2 and dispositional flow scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(2), 133-150. doi: 10.1123/jsep.24.2.133
- Jackson, S., & Eklund, R.C. (2004). Relationships between quality of experience and participation in diverse performance settings. *Australian Journal of Psychology*, 56(Suppl), 193.
- Jackson, S. A., & Kimiecik, J. C. (2008). The flow perspective for optimal experience in sport and physical activity. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 377-399). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jackson, S., & Marsh, H. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The flow state scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18(1), 17-35. doi: 10.1123/jsep.18.1.17
- Javaloy, F. (Ed.). (2001). *Comportamiento colectivo y movimientos sociales*. Madrid: Prentice-Hall.
- Javaloy, F., Morales, J. F., Fernández, S., & Magallares, A. (2011). Psicología social y psicología positiva: Algunas reflexiones. *Revista de Psicología Social*, 26(3), 345-355. doi: 10.1174/021347411797361301

- Javaloy, F., Páez, D., Cornejo, J.M., Basabe, N., Rodríguez, A., Valera, S., & Jiménez, A. (2007). Bienestar y felicidad en la juventud española. Madrid, España: Instituto de la Juventud. Recuperado de <http://www.injuve.es/en/observatorio/economia-consumo-y-estilos-de-vida/bienestar-y-felicidad-de-la-juventud-espanola>
- Javaloy, F., Rodríguez, A., & Espelt, E. (2001). Comportamiento colectivo y movimientos sociales. Prentice Hall: Madrid. doi: 10.1174/021347403321645267
- Kasser, T., & Sheldon, K. M. (2002). What makes for a merry Christmas?. *Journal of Happiness Studies*, 3(4), 313-329.
- Kessler, T., & Hollbach, S. (2005). Group-based emotions as determinants of in-group identification. *Journal of Experimental Social Psychology*, 41(6), 677-685. doi: 10.1016/j.jesp.2005.01.001
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007-1022
- Kirschner, S., & Tomasello, M. (2010). Joint music making promotes pro-social behavior in 4 years old children. *Evolution and Human Behavior*, 31, 354-364. doi: 10.1016/j.evolhumbehav.2010.04.004
- Kiser, L., Bennett, L., Heston, J., & Paavola, M. (2005). Family ritual and routine: Comparison of clinical and non-clinical families. *Journal of Child and Family Studies*, 14(3), 357-372. doi: 10.1007/s10826-005-6848-0
- Landhäuber, A., & Keller, J. (2012). Flow and Its Affective, Cognitive, and Performance-Related Consequences. In S. Engeser (ed.), *Advances in flow research* (pp. 65-85). Springer: London. doi: 10.1007/978-1-4614-2359-1_4
- Lawler, E. J., Thye, S. R., & Yoon, J. (2008). Social exchange and micro social order. *American Sociological Review*, 73(4), 519-542.

- Leach, C.W., van Zomeren, M., Zebel, S., Vliek, M., Pennekamp, S.F., Doosje, B., Ouwerkerk, J.P., & Spears, R. (2008). Group-level self-definition and self-investment: A hierarchical (multi-component) model of in-group Identification. *Journal of Personality and Social Psychology*, *95*(1), 144-165. doi: 10.1037/0022-3514.95.1.144
- Legare, C. H. & Souza, A. L. (2012). Evaluating ritual efficacy: Evidence from the supernatural. *Cognition*, *124*(1), 1-15. doi: 10.1016/j.cognition.2012.03.004.
- Leo, F.M., Sánchez-Miguel, P.A., Sánchez-Oliva, D., Amado, D., & García-Calvo, T. (2011). Incidencia de la cooperación, la cohesión y la eficacia colectiva en el rendimiento en equipos de fútbol. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, *26*(7), 341-354. doi: 10.5232/ricyde2011.02601
- Levine, M., Prosser, A., Evans, D., & Reicher, S. (2005). Identity and emergency intervention: How social group membership and inclusiveness of group boundaries shape helping behavior. *Pers Soc Psychol Bull*, *31*, 443-453. doi: 10.1177/0146167204271651
- Lukes, S. (1984), *Emile Durkheim: Su Vida y su Obra*. Siglo XXI: Madrid.
- Lumsden, J., Miles, L.K., & Macrae, C.N. (2014). Sync or sink? Interpersonal synchrony impacts self-esteem. *Frontiers in Psychology*, *5*, 1064. doi: 10.3389/fpsyg.2014.01064
- Lyons, R., Mickelson, K., Sullivan, J., & Coyne, J.C. (1998). Coping as communal process. *Journal of Social and Personal Relationships*, *15*(5), 579/605. doi: 10.1177/0265407598155001
- Magyaródi, T., & Oláh, A. (2015). A Cross-Sectional Survey Study About the Most Common Solitary and Social Flow Activities to Extend the Concept of Optimal Experience. *Europe's Journal of Psychology*, *11*(4), 632-650. doi: 10.5964/ejop.v11i4.866

- Mao, Y., Roberts, S., Pagliaro, S., Csikszentmihalyi, M., & Bonaiuto, M. (2016). Optimal experience and optimal identity: A multinational study of the associations between flow and social identity. *Frontiers in Psychology*, 7(67), 1-13. doi: 10.3389/fpsyg.2016.00067
- Martínez, J. R., Guillén, F., & Feltz, D. (2011). Psychometric properties of the Spanish version of the collective efficacy questionnaire for sports. *Psicothema*, 23(3), 503-509. Retrieved from <http://www.psicothema.com/pdf/3915.pdf>
- Massimini, F., & Carli, M. (1998). La evaluación sistemática del flujo en la experiencia cotidiana. In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds.), *Experiencia óptima. Estudios psicológicos del flujo en la conciencia* (pp. 259-279). Desclée de Brouwer: Bilbao.
- McGinnis, L. P., Gentry, J. W., & Gao, T. (2008). The impact of flow and communitas on enduring involvement in extended service encounters. *Journal of Service Research*, 11(1), 74-90. doi:10.1177/1094670508319046
- Mesurado, B. (2009). Actividad estructurada vs. actividad desestructurada, realizadas en solitario vs en compañía de otros y la experiencia óptima. *Anales de Psicología*, 25(2), 308-315.
- Moneta, G. (2012). On the Measurement and Conceptualization of Flow. In S. Engeser (ed.), *Advances in flow research* (pp. 23-50). Springer: New York. doi: 10.1007/978-1-4614-2359-1_2
- Moore, M., Drake, D. B., Tschannen-Moran, B., Campone, F., & Kauffman, C. (2005). Relational flow: A theoretical model for the intuitive dance. In F. Campone & J. Bennett (Eds.), *Proceedings of the Third ICF Coaching Research Symposium* (pp. 79-91). San Jose, CA: International Coach Federation.

- Moradi, S., Nima, A.A., Rapp Ricciardi, M., Archer, T., & Garcia, D. (2014). Exercise, character strengths, well-being, and learning climate in the prediction of performance over a 6-month period at a call center. *Frontiers in Psychology*, 5(497), 1-11. doi: 10.3389/fpsyg.2014.00497
- Morales, J.F. (2012). *Una visión positiva del liderazgo y sus fortalezas. Lección inaugural de la Real Academia de Doctores de España*. Madrid, España: UNED.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., & González-Cutre, D. (2007). Young athletes' motivational profiles. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6, 172-179.
- Myers, N. D., Feltz, D. L., & Short, S. E. (2004). Collective efficacy and team performance: A longitudinal study of collegiate football teams. *Group Dyn*, 8(2), 126-138. doi: 10.1037/1089-2699.8.2.126
- Nakamura, J., y Csikszentmihalyi, M. (2002). "The concept of flow". En C.R. Snyder y S.J. López (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 89-105). Oxford: Oxford University Press.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2005). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89-105). Oxford University Press: New York.
- Nicholls, A., Holt, N., & Polman, R. (2005). A phenomenological analysis of coping effectiveness in golf. *The Sports Psychologist*, 19(2), 111-120. doi: 10.1123/tsp.19.2.111
- Nicholls, A., Polman, R., & Holt, N. (2005). The effects of individualized imagery interventions on golf performance and flow states. *Athletic Insight*, 7, 43-64.
- Novelli, D., Drury, J., & Reicher, S. (2010). Come together: Two studies concerning the impact of group relations on personal space. *British Journal of Social Psychology*, 49(2), 223-236. doi: 10.1348/014466609X449377

- Oceja, L., & Jiménez, I. (2007). Beyond egoism and group identity: Empathy toward the other and awareness of others in a social dilemma. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(02), 369-379. doi: 10.1017/S1138741600006636
- Páez, D., Basabe, N., Ubillos, S., & Gonzalez-Castro, J.L. (2007). Social sharing, participation in demonstrations, emotional climate, and coping with collective violence after the March 11th Madrid bombings. *Journal of Social Issues*, 63(2), 323-337. doi: 10.1111/j.1540-4560.2007.00511
- Páez, D., Bilbao, M.A., Bobowik, M.A., Campos, M., & Basabe, N. (2011). Merry Christmas and Happy New Year! The impact of Christmas rituals on subjective well-being and family's emotional climate. *Revista de Psicología Social*, 26(3), 373-386. doi: 10.1174/021347411797361347
- Páez, D., Javaloy, F., Włodarczyk, A., Espelt, E., & Rimé, B. (2013). El Movimiento 15M: sus acciones como rituales, compartir social, creencias, valores y emociones. *Revista de Psicología Social*, 28, 29-3. doi: 10.1174/021347413804756078
- Páez, D., & Rimé, B. (2014). Collective emotional gatherings: their impact upon identity fusion, shared beliefs, and social integration. C. Von Scheve, & M. Salmela. *Collective Emotions*, 204-216.
- Páez, D., Rimé, B., & Basabe, N. (2005) Un modelo socio-cultural de los rituales: efectos de los traumas colectivos y procesos psicosociales de afrontamiento con referencia a las manifestaciones del 11-M. *Revista de Psicología Social*, 20(3), 369-386. doi: 10.1174/021347405774277703
- Páez, D., Rimé, B., Basabe, N., Włodarczyk, A., & Zumeta, L. (2015). Psychosocial Effects of Perceived Emotional Synchrony in Collective Gatherings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108 (5), 711-729. doi: 10.1037/pspi0000014

- Páez, D., Vázquez, C., Echeburúa, E., (2013). Trauma Social, Afrontamiento Comunitario y Crecimiento Postraumático Colectivo. MJ Carrasco y B. Charro (Eds.). Crisis, vulnerabilidad y superación, 15-50. doi: 10.4067/S0718-48082014000300007
- Peifer, C. (2012). Psychophysiological correlates of Flow-experience. En S. Engeser (ed.), *Advances in flow research* (pp. 139-164). Springer: London. doi: 10.1007/978-1-4614-2359-1_8
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in multiple-mediator models. *Behavior Research Methods Instrument Computer*, 36(2), 717-731. doi: 10.3758/BF03206553
- Preacher, K., & Hayes, A. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40, 879-891. doi: 10.3758/BRM.40.3.879
- Reddish, P., Fischer, R., & Bulbulia, J. (2013). Let's dance together: synchrony, shared intentionality and cooperation. *PloS one*, 8(8). doi: 10.1371/journal.pone.0071182
- Reicher, S., & Haslam, S. A. (2006). Rethinking the psychology of tyranny: The BBC prison study. *The British Journal of Social Psychology*, 45(1), 1-40. doi: 10.1348/014466605X48998
- Rennung, M., & Göritz, A. S. (2015). Facing sorrow as a group unites. Facing sorrow in a group divides. *PloS one*, 10(9). doi: 10.1371/journal.pone.0136750
- Richer, S., & Vallerand, R. (1998). Construction et validation de l'Échelle du sentiment d'appartenance sociale. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 48(2), 129-137.
- Rimé, B. (2007). Interpersonal emotion regulation. En J.J. Gros (Ed.), *Handbook of Emotional Regulation* (pp.466-485). Guilford Publications: New York.

- Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion Review*, 1(1), 60-85.
- Rimé, B. (2012). *La compartición social de las emociones*. Desclée de Brouwer: Bilbao.
- Rimé, B. (2013). Can socially sharing emotions change emotions?. Desclée de Brouwer: Bilbao.
- Rimé, B., Basabe, N., & Páez, D. (2005). Un modelo socio-cultural de los rituales: efectos de los traumas colectivos y procesos psico-sociales de afrontamiento con referencia a las manifestaciones del 11-M. *Revista de Psicología Social*, 20(3), 369-386.
- Rimé, B., & Jaminet, M.L. (2011) *Musical performance and folk celebration: Effects of positively valenced collective events*. Manuscript University of Louvain.
- Rimé, B., Páez, D., Basabe, N., & Martinez, F. (2009). Social sharing of emotion, post-traumatic growth, and emotional climate: follow-up of Spanish citizen's response to the collective trauma of March 11th terrorist attack in Madrid. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 1029-1045. doi: 10.1002/ejsp.700
- Rodríguez-Sánchez, A. M., Cifre, E., Salanova, M., & Aborg, C. (2008). Technoflow among Spanish and Swedish students: A Confirmatory Factor Multigroup Analysis. *Annals of Psychologies*, 24(1), 42-48.
- Rossano, M.J. (2012). The Essential Role of Ritual in the Transmission and Reinforcement of Social Norms. *Psychological Bulletin*, 138(3), 529-549. doi: 10.1037/a0027038
- Rufi, S., Wlodarczyk, A., Páez, D., & Javaloy, F. (2015). Flow and Emotional Experience in Spirituality Differences in Interactive and Coactive Collective Rituals. *Journal of Humanistic Psychology*. doi: 0022167815571597.

- Rutten, E.A., Schuengel, C., Dirks, E., Stams, G. J. J. M., Biesta, G.J.J., & Hoeksma, J.B. (2011). Predictors of antisocial and prosocial behavior in an adolescent sports context. *Social Development*, 20(2), 294-315. doi: 10.1111/j.1467-9507.2010.00598.x
- Sabucedo, J.M., Durán, M., Fernandez, C., Romay, J., & Dorna, A. (2007). Mouvements sociaux: discours et actions. In A. Dorna & J.M. Sabucedo (Eds.), *Crises et Violences Politiques* (pp. 41-70). Editions In Press: Paris.
- Sabucedo, J. M., & Vilas, X. (2014). Anger and positive emotions in political protest. *Universitas Psychologica*, 13(3). doi: 10.11144/Javeriana.UPSY13-3.a pep
- Salanova, M., Llorens, S., Cifre, E., & Martinez, I. M. (2012). We Need a Hero! Toward a Validation of the Healthy and Resilient Organization (HERO) Model. *Group & Organization Management*, 37(6), 785- 822. doi: 10.1177/1059601112470405
- Salanova, M., Rodríguez-Sánchez, A. M., Schaufeli, W. B., & Cifre, E. (2014). Flowing together: A longitudinal study of collective efficacy and collective flow among workgroups. *The Journal of Psychology*, 148(4), 435-455. doi: 10.1080/00223980.2013.806290
- Sampedro, P. (2015). Efecto del ejercicio aeróbico y la estimulación ambiental sobre la reducción de los niveles de ansiedad en el envejecimiento. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 5(2), 197-208. doi: 10.1989/zjihpe.v5i2.112
- Santos-Rosa, F. J. (2003). *Motivación, ansiedad y flow en jóvenes tenistas*. Tesis doctoral. Cáceres: Universidad de Extremadura.
- Sato, I. (1998). Boso-zoku: flujo en las bandas japonesas motorizadas. En Csikszentmihalyi, M. & I.S Csikszentmihalyi (Eds.), *Experiencia Óptima. Estudios psicológicos del flujo en la conciencia*. (pp. 99-120). Desclée De Brouwer: Bilbao.

- Sawyer, R. K. (2003). *Group creativity. Music, theater, collaboration*. Lawrence Erlbaum Associates: Mahwah.
- Sawyer, R. K. (2006). Group creativity: Musical performance and collaboration. *Psychology of Music*, 3 (2), 148-165. doi: 10.1177/0305735606061850
- Sawyer, R. K. (2007). *Group genius: The creative power of collaboration*. Basic Books: New York.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Test of significance and descriptive goodness-of-fit | Together we have it all measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74. Available: <http://www.dgps.de/fachgruppen/methoden/mpr-online/>
- Schiepe-Tiska, A., & Engeser, S. (2012). Flow in non-achievement situations. In S. Engeser (Ed.), *Advances in flow research* (pp. 87-107). Springer: New York. doi: 10.1007/978-1-4614-2359-1_5
- Schüler, J., & Brunner, S. (2009). The rewarding effect of flow experience on performance in a marathon race. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 168-174. doi: 10.1016/j.psychsport.2008.07.001
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Snow, D., & Oliver, P. (1995). Social Movements and Collective Behavior: Social Psychological Dimensions and Considerations. In K. Cook, A. Gary & H. James (Eds.) *Sociological Perspectives on Social Psychology* (pp.571-600). Allyn& Bacon: Boston.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2005). *The Oxford handbook of positive psychology*. Oxford University Press: New York.
- SOS Racismo (2014). *Informe anual .14 sobre el racismo en el Estado español*. Donostia: Tercera Prensa-Hirugarren Prentsa S.L.

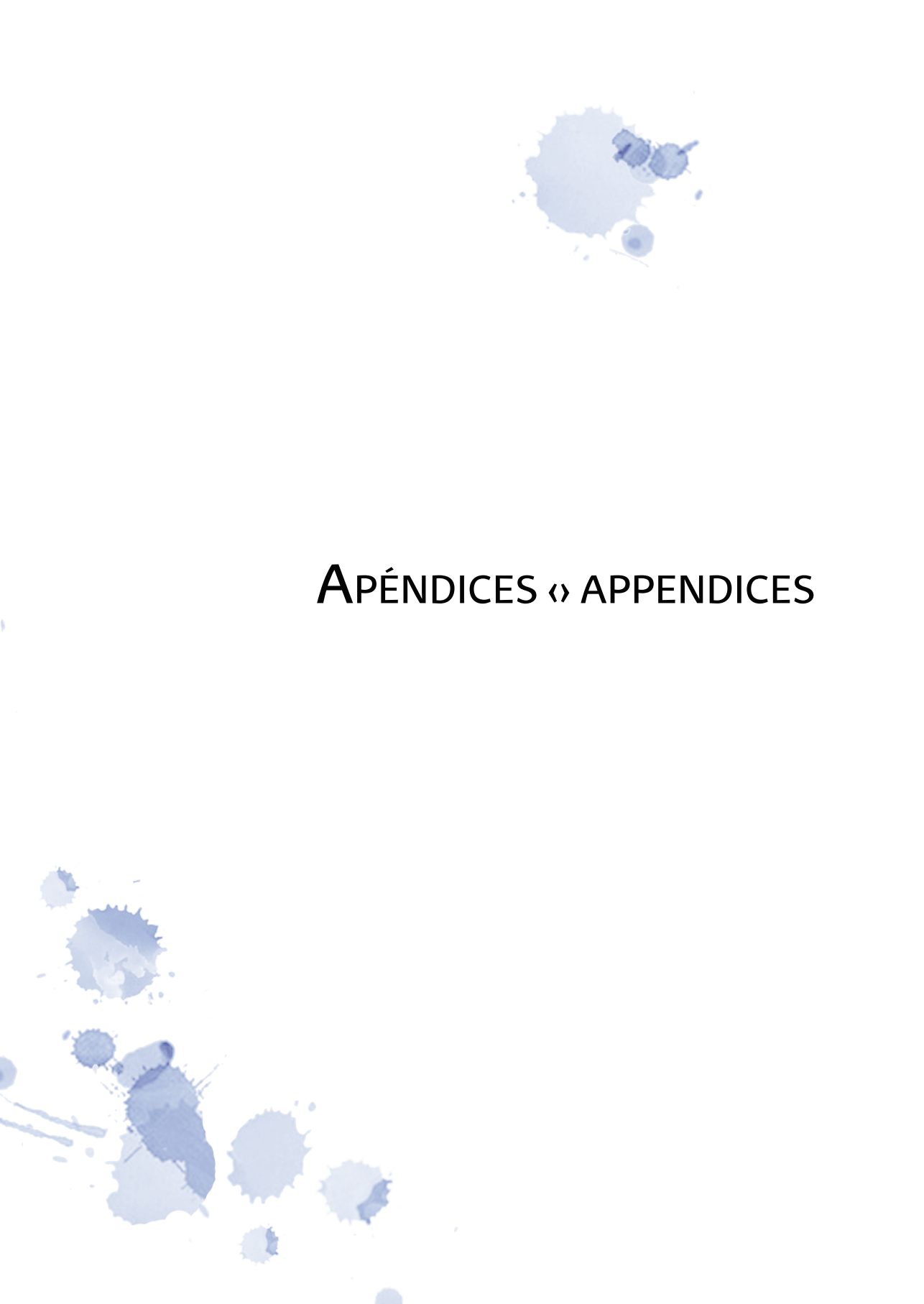
- SOS Racismo (2015). *Informe anual .15 sobre el racismo en el Estado español*. Donostia: Tercera Prensa-Hirugarren Prentsa S.L.
- Swann, W.B., Gómez, A., Seyle, C., & Morales, F. (2009). Identity fusion: The interplay of personal and social identities in extreme group behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(5), 995-1011. doi: 10.1037/a0013668
- Swann, W.B., Jetten, J., Gómez, A., Whitehouse, H., & Bastian, B. (2012). When group membership gets personal: a theory of identity fusion. *Psychological Review*, 119(3), 441-456. doi: 10.1037/a0028589. doi: 10.1037/a0028589.
- Swann, J.R., Polzer J., Seyle, D., & Ko, S. (2004). Finding value in diversity: verification of personal and social self-views in diverse groups. *Academy of Management Review* 29 (1), 9-27. doi: 10.5465/AMR.2004.11851702
- Tajfel, H., & Turner, J. (1986). The social identity theory of intergroup behavior. In S. Worchel & W. G. Austin (Eds.), *Psychology of intergroup relations* (pp. 7-24). Nelson Hall: Chicago.
- Tambiah, S. J. (1979). A performative approach to ritual. *Proceedings of the British Academy*, 45, 113-169.
- Tewari S., Khan S., Hopkins, N., Srinivasan, N., & Reicher, S. (2012). Participation in mass gatherings can benefit well-being: Longitudinal and control data from a North Indian Hindu pilgrimage event. *PLoS One*, 7(10). doi: 10.1371/journal.pone.0047291
- Thomas, E. F., McGarthy, C., & Mavor, K. I. (2009). Aligning identities, emotions and beliefs to create commitment to sustainable social and political action. *Personality and Social Psychology Review*, 13(3), 194-218. doi: 10.1177/1088868309341563
- Turner, V. (1974). Liminal to liminoid in play, flow, and ritual: an essay in comparative symbology. *Rice University Studies*, 60(3), 53-92.

- Ullén, F., Harmat, L., Theorell, T., & Madison, G. (2016). Flow and individual differences—a phenotypic analysis of data from more than 10,000 twin individuals. In L. Harmat, F. Orsted-Andersen, F. Ullén, F. Wright & J. Sadlo, G (Eds.), *Flow experience empirical research and applications* (pp. 267-288). Springer International Publishing: Switzerland. doi: 10.1007/978-3-319-28634-1_17
- Vaillant, G.E (2009). *Spiritual Evolution: a scientific defense of faith*. Broadway Books: New York. doi:10.1007/978-3-319-28634-1
- Van Bavel, J. & Cunningham, W. A. (2012). A social identity approach to person memory: group membership, collective identification, and social role shape attention and memory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(12), 1566-1578. doi: 10.1177/0146167212455829
- Van Cappellen, P. & Rime, B. (2014). Positive emotions and self-transcendence. In V. Saroglou (Ed.), *Religion, personality, and social behavior* (pp. 45-123). Psychology Press: New York.
- Van Cappellen, P., Saroglou, V., Iweins, C., Piovesana, M., & Fredrickson, B. L. (2013). Self-transcendent positive emotions increase spirituality through basic world assumptions. *Cognition & Emotion*, 27(8), 1378-1394. doi: 10.1080/02699931.2013.787395
- Van Zomeren, M., Leach, C. W., & Spears, R. (2010). Does group efficacy increase group identification? Resolving their paradoxical relationship. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(6), 1055– 060. doi: <http://doi.org/10.1016/j.jesp.2010.05.006>
- Van Zomeren, M., Postmes, T., & Spears, R. (2008). Toward an integrative social identity model of collective action: A quantitative research synthesis of three socio-psychological perspectives. *Psychological Bulletin*, 134(4), 504 – 535. doi: 10.1037/0033-2909.134.4.504

- Van Zomeren, M., Spears, R., Fischer, A. H., & Leach, C. W. (2004). Put your money where your mouth is! Explaining collective action tendencies through group-based anger and group efficacy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(5), 649. doi: 10.1037/0022-3514.87.5.649. 649
- Vázquez, C., & Hervas, G. (2013). Addressing current challenges in cross-cultural measurement of well-being: The Pemberton Happiness Index. In A. Delle Fave & H.H. Koop (Eds), *Anthology on Cross Cultural Advancements in Positive Psychology* (pp. 31-49). Springer-Verlag: New York. doi: 10.1007/978-94-007-4611-4_3
- Vázquez, C., & Páez, D. (2010). Posttraumatic growth in Spain. In T. Weiss & R. Berger (Eds.), *Posttraumatic Growth and Culturally Competent Practice: Lessons Learned from Around the Globe* (pp. 97-112). Wiley: New York.
- Vohs, K. D., Wang, Y., Gino, F., & Norton, M. I. (2013). Rituals enhance consumption. *Psychological Science*, 24(4), 1714-1721. doi: 10.1177/0956797613478949
- Von Scheve (2011). Sociology of Neuroscience or Neurosociology?, in Martyn Pickersgill, Ira Van Keulen (ed.) *Sociological Reflections on the Neurosciences (Advances in Medical Sociology, Volume 13)* Emerald Group Publishing Limited, pp.255 - 278
- Von Scheve, C., & Ismer, S. (2013). Towards a theory of collective emotions. *Emotion Review*, 5(4), 406-413. doi: 10.1177/1754073913484170
- Walker, C. (2010). Experiencing flow: Is doing it together better than doing it alone? *Journal of Positive Psychology*, 5(1), 3-11. doi: 10.1080/17439760903271116
- Walker P, Bremner JG, Mason U, Spring J, Mattock K, Slater A, Johnson SP. Preverbal infants' sensitivity to synaesthetic cross-modality correspondences. *Psychological Science*. 2010; 21:21-25.

- Whitehouse, H., & Lanman, J.A. (2014). The Ties That Bind Us: Ritual, Fusion, and Identification. *Current Anthropology*, 55(6), 674-695. doi:10.1086/678698.
- Wiltermuth, S.S., & Heat, C. (2009). Synchrony and Cooperation. *Psychological Science*, 20(1), 1-5. doi: 10.1111/j.1467-9280.2008.02253.x
- Włodarczyk, A. (2015). *Together we have it all!. Benefits of participation in collective emotional gatherings and communal coping* (Unpublished doctoral dissertation). University of the Basque Country, San Sebastián.
- Włodarczyk, A., Basabe, N., Páez, D., & Zumeta, L. (in press). Hope and anger as mediators between collective action frameworks and participation in collective mobilization: the case of 15-M. *Journal of Social and Political Psychology*.
- Zimbardo, P. (1969). The human choice: Individuation, reason, and order vs. deindividuation, impulse and chaos. In W. J. Arnold & D. Levine (Eds.), *Nebraska Symposium on Motivation* (pp. 237-307). University of Nebraska Press: Lincoln.
- Zumeta, L., Basabe, N., Telletxea, S., Amutio, A. y Bobowik, M. (2016). Shared flow in collective sport physical activity and subjective well-being. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 6 (3), 123-138. (IC: IF JCR en 2016)
- Zumeta, L., Basabe, N., Włodarczyk, A., Bobowik, M., & Páez, D. (2016). Shared flow and positive collective gatherings. *Anales de Psicología*, 32 (3), 717-727. doi: 10.6018/analesps.323261651
- Zumeta, L., Oriol, X., Telletxea, S., Amutio, A. y **Basabe, N.** (2016). Collective Efficacy in Sports and Physical Activities: Perceived Emotional Synchrony and Shared Flow. *Frontiers in Psychology. Movement Science and Sport Psychology*. doi: 10.3389/fpsyg.2015.01960IC

Zumeta, L., Włodarczyk, A., Basabe, N., Telletxea, S., Alves, D., & Puente, A. (2013). *Shared flow and emotional communion in collective activities*. Poster on 12th ECPA. July, Donostia/San Sebastián, Spain. doi: 10.1080/13697130512331390481



APÉNDICES ↔ APPENDICES

APÉNDICE A

Cuestionario 1 - Experiencias óptimas o de flujo

NÚMERO CUESTIONARIO...80..... Código personal.....

Cuestionario 1 - Experiencias óptimas o de flujo

A veces los rituales públicos o privados se hacen con desgana y rutinariamente. Otras veces fracasan - la fiesta o ceremonia no tiene éxito, las personas no participan y están insatisfechas. Sin embargo, en ocasiones rituales públicos o privados se realizan con gran esfuerzo y éxito de los participantes. Por ejemplo, una ceremonia de celebración, una manifestación, una actividad grupal, en la que te sientes totalmente metido en ella. Actividades deportivas, de trabajo, de ocio y de todo tipo, aunque no sean rituales, también pueden producir esta experiencia de estar implicado y absorto en ellas. Lee a continuación la información sobre este tipo de experiencia.

Las siguientes afirmaciones describen un particular tipo de experiencia. Por favor, léelas cuidadosamente.

Ejemplos que describen la experiencia óptima o flujo

“Mi mente no divaga, no pienso en nada más. Estoy totalmente involucrado en lo que hago. Mi cuerpo se siente bien, parece que no escucho nada. Es como si estuviera aislado del mundo. Soy menos consciente de mí mismo y de mis problemas”

“Mi concentración es como respirar, no pienso en ella. Me olvido completamente de mí alrededor, podría sonar el teléfono, el timbre o algo así, y tal vez me pasaría inadvertido. Cuando empiezo es como si el mundo entero se quedara fuera y al acabar lo dejara entrar de nuevo”

“Estoy tan involucrado en lo que hago, que no me veo a mí mismo como algo separado de lo que estoy haciendo”

“No pienso en ninguna otra cosa más que en lo que estoy haciendo. Estoy completamente metido en lo que hago”

“Me siento bien, no tengo dolor y me parece como si no escuchara nada. Es como si estuviera alejado de todos. Me olvido de mis problemas”

“No me doy cuenta de que estoy concentrado. Pienso que si mi familiar o amigo me llamara, o si sonara el timbre o el teléfono no los escucharía. Una vez que termino de hacer esa actividad vuelvo a conectarme con el mundo.”

10 características de la experiencia óptima o de flujo. Si bien muchos de estos componentes pueden estar presentes, no es necesario experimentar todos.

Condiciones:

- 1) Metas claras: difíciles pero posibles de alcanzar.
- 2) Retroalimentación inmediata: recibes información de inmediato sobre lo bien o mal que lo haces.
- 3) Un equilibrio entre el nivel de habilidad y el reto: la actividad es factible a tus posibilidades
- 4) La actividad es intrínsecamente gratificante: te gusta hacerla porque sí, no porque recibas recompensas, elogios, etc.

Efectos en la experiencia personal:

- 5) Fuerte concentración y atención.
- 6) Sentimiento de serenidad y una pérdida de sentimientos de timidez.
- 7) Intemporalidad: un sentido distorsionado del tiempo; sentimiento tan centrado en el presente que se pierde la pista del paso del tiempo. Sientes que pasa muy rápido o muy lentamente.
- 8) Sentimientos de control personal sobre la situación y los resultados.
- 9) Falta de conciencia de las necesidades físicas.
- 10) Enfoque completo en la propia actividad.

Ejemplos de flujo:

- 1) **Flujo en la educación.** El reto de ampliar el nivel de conocimiento puede ayudar al surgimiento del flujo. Por ejemplo, hacer un trabajo muy logrado con esfuerzo

- 2) **Flujo en los deportes.** Al igual que en los entornos educativos, participar en una actividad atlética desafiante que es factible pero presenta un reto es una buena manera de lograr el flujo. A veces, llegar a este estado de flujo permite a un atleta experimentar una pérdida de conciencia propia y un sentido de dominio completo de los resultados.
- 3) **Flujo en el lugar de trabajo.** El flujo también puede producirse cuando los trabajadores se dedican a tareas donde puedan concentrarse totalmente. Por ejemplo, un diseñador gráfico puede alcanzar flujo mientras trabaja en la creación de una página Web.
- 4) **Flujo en el ocio, diversión, hobbies.** Conciertos, fiestas, juegos, ver películas, obras de teatro, pintar un cuadro, tocar un instrumento, etc.

Ahora responde las siguientes preguntas marcando con una cruz (X) la opción que escojas.

P4. ¿Has tenido una experiencia similar a la descrita en las frases o ejemplos anteriores?

Sí ___(1) No ___(2)

Si has respondido Sí, contesta las siguientes preguntas:

P5. ¿Con qué frecuencia has tenido dicha experiencia?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 vez al día	Varias veces al día	Menos de 4 veces a la semana	Más de 4 veces a la semana	Varias veces al mes	1 vez al mes	Varias veces al año	1 o 2 veces al año	1 o 2 veces en mi vida	Más de 2 veces en mi vida

P6. ¿Hay alguna actividad en particular que te proporcione este tipo de experiencias cuando la realizas?

Sí ___(1) No ___(2)

P7. Si has respondido Sí, por favor, nombra y enumera según su frecuencia las situaciones en que se ha producido dicha experiencia.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

P7. Después, si se ha producido en más de una situación, describe más detalladamente aquella que se produce con mayor frecuencia. Indicar la situación y describirla (P7IMP):

P8. Cuando has vivido dichas experiencias, ¿es más frecuente que te encuentres a solas o con gente?

A solas ___ (1) Con gente ___ (2)

Lee la descripción de cada tipo de actividad

I. Individual: Actúas individualmente, sin presencia de otras personas implicadas en la misma actividad (por ejemplo: haces surf, juegas fútbol, baloncesto, cocinas solo o corres solo). *Ejemplos:*

- Correr solo (individualmente)
- Esquiar solo
- Jugar golf solo
- Escalar una montaña individualmente
- Escuchar música solo
- Ver una película, TV o teatro solo
- Nadar solo
- Escuchar una conferencia en una audiencia sin interactuar

Trabajar concentrado solo

Rezar o leer textos religiosos individualmente y solo

2. **Coactivo social:** Actúas individualmente, pero en presencia de otras personas implicadas en la misma actividad, no obstante sin coordinarse ni sincronizar la acción (por ejemplo: juegas fútbol o baloncesto en presencia de otros pero individualmente, cocinas solo o corres solo, aunque hayan otras personas jugando, corriendo o cocinando). *Ejemplos:*

Correr con otros (individualmente)

Esquiar con otros

Jugar golf con otros

Escalar una montaña individualmente en un grupo

Escuchar música con otros

Ver una película, TV o teatro con amigos

Nadar acompañado

Escuchar una conferencia en una audiencia sin interactuar

Trabajar concentrado en compañía de otros

Rezar o leer textos religiosos individualmente en presencia de otros

3. Experiencia óptima o de flujo social **interactivo o en coordinación** o sincronización con otros - experiencia óptima en presencia de otros que requiere coordinarse y sincronizar la acción

Actúas **coordinadamente y cooperativamente** con otros (entrenas fútbol o baloncesto con tu equipo o amigos, corres entrenándote con otros, cocinas en una peña o sociedad). *Ejemplos:*

Jugar fútbol, baloncesto, tenis, etc. con compañeros o en equipo.

Cocinar en equipo

Comer acompañado y ayudándose mutuamente

Contar chistes e historias en grupo

Cantar en coro

Hablar íntimamente con uno o más amigos.

Bailar en grupo, coordinadamente

Participar y discutir en un seminario o grupo de trabajo

Trabajar coordinadamente con compañeros o amigos

Rezar leer y cantar textos religiosos coordinadamente en voz alta con otros

4. Actúas **coordinadamente con otros y competitivamente ante otro grupo** (juegas un partido contra otro equipo, corres como parte de un equipo de postas contra otros). *Ejemplos:*

Competir (surf contra otros, nadar, correr maratón, etc.)

Jugar fútbol, baloncesto, tenis, etc. contra otro equipo.

P9. Lista de actividades que pueden ser experiencias óptimas

Señala las que realizas indicando con un círculo el número de la actividad. A continuación, indica si las haces de manera: individual, coactiva, social cooperativa o competitiva.

Por ejemplo si corres haciendo jogging solo/a indicarías individual, ahora bien si cuando corres hay otras personas corriendo pondrías actividad coactiva. Si corres con un grupo de amigos/as para mantener el ritmo y para estar acompañado/a marcarías interactivo - con otros cooperando, finalmente si corres en una maratón para ganar, ya sea solo/a o en un equipo marcarías - con otros compitiendo.

	A	B	C	D
	Individual	Coactivo con otros pero individual	Con otros cooperando	Con otros compitiendo
1) leer	I	C	Coo	Comp
2) escribir (ej. diario, poesía)	I	C	Coo	Comp
3) hacer deporte	I	C	Coo	Comp
4) jugar a fútbol	I	C	Coo	Comp
5) jugar a baloncesto	I	C	Coo	Comp
6) jugar a tenis	I	C	Coo	Comp
7) hacer surf	I	C	Coo	Comp
8) nadar	I	C	Coo	Comp

	A	B	C	D
	Individual	Coactivo con otros pero individual	Con otros cooperando	Con otros compitiendo
9)	remar	I	C	Comp
10)	hacer vela	I	C	Comp
11)	montar en bicicleta	I	C	Comp
12)	correr	I	C	Comp
13)	hacer aerobic, spinning etc.	I	C	Comp
14)	conducir (una moto, coche etc.)	I	C	Comp
15)	navegar en Internet	I	C	Comp
16)	ver televisión	I	C	Comp
17)	ver películas	I	C	Comp
18)	ir al cine	I	C	Comp
19)	actividades artísticas (ej. pintar)	I	C	Comp
20)	estudiar/hacer un examen	I	C	Comp
21)	pasar apuntes	I	C	Comp
22)	viajar	I	C	Comp
23)	escuchar música	I	C	Comp
24)	tocar un instrumento	I	C	Comp
25)	cantar	I	C	Comp
26)	bailar	I	C	Comp
27)	jugando juegos de mesa (con reglas como ajedrez, cartas)	I	C	Comp
28)	jugar a videojuegos, PlayStation etc.	I	C	Comp
29)	chatear	I	C	Comp
30)	estar en facebook, twitter, etc.	I	C	Comp
31)	actividad erótica	I	C	Comp
32)	trabajar	I	C	Comp
33)	hacer yoga	I	C	Comp
34)	meditar	I	C	Comp
35)	estar viendo un paisaje especial, o en un lugar tranquilo	I	C	Comp
36)	caminar por la playa	I	C	Comp
37)	tomar el sol	I	C	Comp
38)	ver una exposición de arte	I	C	Comp
39)	pensar, recordar	I	C	Comp
40)	asistir a conferencias	I	C	Comp
41)	reuniones y actividades sociales	I	C	Comp
42)	fiestas	I	C	Comp
43)	reuniones y actividades políticas	I	C	Comp
44)	reuniones y actividades religiosas	I	C	Comp
45)	ver competiciones deportivas	I	C	Comp
46)	dedicarse a manualidades, hobbies	I	C	Comp
47)	actividades de cuidado del cuerpo	I	C	Comp
48)	fisioterapia, masajes, baños	I	C	Comp

Si se te ocurren otras actividades que no están mencionadas arriba descríbelas aquí, indicando también la manera en la que las haces:

.....

.....

.....

APENDICE B

CAPITULO 5. Rituales prosociales: experiencias de fluir trascendentes

Mecanismos psicosociales de la participación en rituales, manifestaciones y celebraciones: Flujo compartido y Emociones trascendentes colectivas (H3).

Tablas de análisis de mediación.

Tabla 1

Mediación moderada: efectos de la participación en la intervención Bizilagunak en Bienestar Subjetivo (BS), mediados por Flujo compartido y Emociones trascendentes, según procedencia: efectos directos e indirectos condicionales.

Variable	Variable mediadora: Emociones trascendentes durante					
	B	ET	t	p	LL 95% IC	UL 95% IC
Constante	-1.52	0.94	-1.62	.100	-3.374	0.333
Calidad P.	0.76	0.15	5.06	< .001	0.462	1.054
Procedencia	1.04	0.53	1.95	.051	-0.008	2.092
Interacción	-0.19	0.08	-2.27	.023	-0.359	-0.025
BS Pre	0.11	0.05	2.20	.028	0.011	0.207
Variable	Variable mediadora: Flujo compartido					
	B	ET	t	p	LL 95% IC	UL 95% IC
Constante	-2.32	1.36	-1.71	.088	-5.004	0.356
Calidad P.	1.21	0.22	5.59	< .001	0.786	1.642
Procedencia	2.17	0.77	2.82	.005	0.656	3.693
Interacción	-0.35	0.12	-2.90	.004	-0.596	-0.113
BS Pre	0.17	0.07	2.38	.018	0.029	0.313
Variable	Variable Dependiente del modelo: Bienestar subjetivo					
	B	ET	t	p	LL 95% IC	UL 95% IC
Constante	1.32	0.28	4.65	< .001	0.762	1.884
Emociones T.	0.29	0.08	3.67	< .001	0.137	0.455
Flujo C.	0.15	0.06	2.64	.008	0.037	0.257
Calidad P.	-0.02	0.06	-0.41	.675	-0.135	0.088
BS Pre	0.28	0.05	5.39	< .001	0.180	0.388
Variable	Efectos indirectos condicionales para los grupos				LL 95% IC	UL 95% IC
	B	ET	LI 95% IC	LS 95% IC		
<i>Emociones T.</i>						
1 = Inmigrantes	0.17	0.05	0.072		0.282	
2 = Autóctonas	0.11	0.04	0.048		0.195	
<i>Flujo Compartido</i>						
1 = Inmigrantes	0.13	0.05	0.046		0.235	
2 = Autóctonas	0.07	0.03	0.023		0.142	

Note. N = 196; Estimación Macro Process modelo 7. BS= Bienestar subjetivo. Calidad P. = Calidad de Participación. Procedencia: 1 = personas inmigrantes vs 2 = personas autóctonas. Interacción= Calidad participación x Procedencia; IC = Intervalo confianza, LI = Límite Inferior; LS = Límite Superior.

Tabla 2

Mediación moderada: efectos de la participación en la intervención Bizilagunak en Actitudes-Termómetro, mediados por Flujo compartido y Emociones trascendentes durante, según procedencia: efectos directos e indirectos condicionales.

Variable	Variable mediadora: Emociones trascendentes					
	B	ET	t	p	LL 95% IC	UL 95% IC
Constante	-1.20	0.96	-1.25	.210	-3.104	0.692
Calidad P.	0.76	0.15	5.01	< .001	0.463	1.064
Procedencia	0.97	0.54	1.78	.076	-0.105	2.043
Interacción	-0.18	0.08	-2.16	.031	-0.357	-0.016
A-T Pre	0.01	0.01	0.858	.391	-0.011	0.027
Variable	Variable mediadora: Flujo compartido					
	B	ET	t	p	LL 95% IC	UL 95% IC
Constante	-2.35	1.39	-1.69	.092	-5.081	0.387
Calidad P.	1.26	0.22	5.74	< .001	0.827	1.693
Procedencia	2.25	0.78	2.86	.005	0.699	3.794
Interacción	-0.37	0.12	-2.99	.003	-0.615	-0.126
A-T Pre	0.03	0.01	2.03	.044	0.001	0.056
Variable	Variable Dependiente del modelo: Actitudes-Termómetro					
	B	ET	t	p	LL 95% IC	UL 95% IC
Constante	2.87	1.27	2.25	.025	0.357	5.388
Emociones T.	0.05	0.36	0.13	.895	-0.669	0.764
Flujo C.	0.60	0.25	2.38	.018	0.103	1.102
Calidad P.	0.39	0.25	1.55	.123	-0.108	0.898
A-T Pre	0.47	0.04	10.57	< .001	0.384	0.561
Variable	Efectos indirectos condicionales para los grupos				LL 95% IC	UL 95% IC
	B	ET	LI 95% IC	LS 95% IC		
<i>Emociones T.</i>						
1 = Inmigrantes	0.03	0.19	-0.364		0.418	
2 = Autóctonas	0.02	0.14	-0.279		0.280	
<i>Flujo Compartido</i>						
1 = Inmigrantes	0.53	0.31	0.100		1.237	
2 = Autóctonas	0.31	0.16	0.001		0.651	

Note. N = 193; Estimación Macro Process modelo 7. A-T Pre = actitudes en tiempo 1. Calidad P. = Calidad de Participación. Procedencia: 1 = Inmigrantes vs 2 = Autóctonas. Interacción= Calidad participación x Procedencia; IC = Intervalo Confianza, LI = Límite Inferior; LS = Límite Superior.

Tabla 3

Mediación moderada: efectos de la participación en la intervención Bizilagunak en Inclusión grupos (inmigrantes y autóctonas), mediados por Flujo compartido y Emociones trascendentes, según procedencia: efectos directos e indirectos condicionales.

Variable mediadora: Emociones trascendentes						
Variable	B	ET	t	p	LL 95% IC	UL 95% IC
Constante	-1.29	0.95	-1.35	.17	-3.166	0.582
Calidad P.	0.76	0.15	5.04	< .001	0.466	1.065
Procedencia	0.97	0.54	1.78	.076	-0.103	2.036
Interacción	-0.18	0.08	-2.07	.032	-0.349	-0.008
Inclusión Pre	0.05	0.03	1.387	.167	-0.020	0.116
Variable mediadora: Flujo Compartido						
Variable	B	ET	t	p	LL 95% IC	UL 95% IC
Constante	-1.95	1.37	-1.42	.156	-4.657	0.752
Calidad P.	1.20	0.22	5.50	< .001	0.773	1.637
Procedencia	2.01	0.78	2.57	.011	0.468	3.554
Interacción	-0.32	0.12	-2.60	.010	-0.570	-0.078
Inclusión Pre	0.11	0.05	2.24	.026	0.013	0.210
Variable Dependiente del modelo: Inclusión grupos						
Variable	B	ET	t	p	LL 95% IC	UL 95% IC
Constante	0.45	0.55	0.82	.412	-0.639	1.551
Emociones T.	0.36	0.17	2.25	.025	0.044	0.683
Flujo C.	0.06	0.11	0.61	.547	-0.153	0.290
Calidad P.	-0.06	0.11	-0.52	.599	-0.286	0.166
Inclusión Pre	0.44	0.07	6.18	< .001	0.299	0.579
Efectos indirectos condicionales para los grupos						
Variable	B	ET			LI 95% IC	LS 95% IC
<i>Emociones T.</i>						
1 = Inmigrantes	0.21	0.09			0.047	0.426
2 = Autóctonas	0.15	0.07			0.030	0.309
<i>Flujo Compartido</i>						
1 = Inmigrantes	0.06	0.09			-0.119	0.248
2 = Autóctonas	0.04	0.06			-0.085	0.151

Nota. N = 194; Estimación Macro Process modelo 7. Inclusión Pre = medida en tiempo 1. Calidad P. = Calidad de Participación. Procedencia: 1 = Inmigrantes vs 2 = Autóctonas. Interacción = Calidad participación x Procedencia; IC = intervalo confianza, LI = Límite inferior; LS = Límite Superior.

Tabla 4

Mediación moderada: efectos de la participación en la intervención Bizilagunak en Inclusión del Yo en el exo-grupo familiar, mediadas por Flujo compartido y Emociones trascendentes, según procedencia: efectos directos e indirectos condicionales.

Variable mediadora: Emociones trascendentes						
Variable	B	ET	t	p	LL 95% IC	UL 95% IC
Constante	-1.27	0.94	-1.35	.18	-3.133	0.588
Calidad P.	0.76	0.15	5.03	< .001	0.461	1.055
Procedencia	0.99	0.54	1.85	.066	-0.066	2.051
Interacción	-0.18	0.08	-2.10	.036	-0.349	-0.012
Inclusión Pre	0.05	0.03	2.028	.044	0.001	0.103
Variable mediadora: Flujo Compartido						
Variable	B	ET	t	p	LL 95% IC	UL 95% IC
Constante	-1.99	1.37	-1.45	.147	-4.692	0.706
Calidad P.	1.23	0.22	5.62	< .001	0.798	1.660
Procedencia	2.15	0.78	2.76	.006	0.617	3.690
Interacción	-0.35	0.12	-2.79	.006	-0.591	-0.102
Inclusión Pre	0.07	0.04	1.93	.054	-0.013	0.146
Variable Dependiente del modelo: Inclusión grupo familiar						
Variable	B	ET	t	p	LL 95% IC	UL 95% IC
Constante	1.06	0.49	2.15	.032	0.089	2.035
Emociones T.	0.07	0.15	0.46	.647	-0.226	0.363
Flujo C.	0.26	0.10	2.52	.012	0.056	0.462
Calidad P.	-0.05	0.10	-0.45	.652	-0.253	0.159
Inclusión Pre	0.34	0.05	6.98	< .001	0.245	0.437
Efectos indirectos condicionales para los grupos						
Variable	B	ET			LI 95% IC	LS 95% IC
<i>Emociones T.</i>						
1 = Inmigrantes	0.04	0.08			-0.120	0.212
2 = Autóctonas	0.03	0.06			-0.085	0.145
<i>Flujo Compartido</i>						
1 = Inmigrantes	0.23	0.09			0.062	0.433
2 = Autóctonas	0.14	0.06			0.041	0.262

Nota. N = 193; Estimación Macro Process modelo 7. Nota. Inclusión Pre = medida en tiempo 1. Grupo: 1 = Inmigrantes vs 2 = Autóctonas. Interacción = Calidad participación x Procedencia; IC = intervalo confianza, LI = Límite inferior; LS = Límite Superior.

Tabla 5

Modelo de Mediación secuencial: efectos de la participación en la intervención Bizilagunak sobre la Conducta prosocial, mediados por Emociones trascendentes (ET) y Empatía exogrupal (E): efectos directos e indirectos

Variable mediadora: Emociones trascendentes						
Variable	B	ET	t	p	LL 95% IC	UL 95% IC
Constante	0.73	0.40	1.79	.075	-0.076	1.529
Calidad P.	0.35	0.06	6.27	< .001	0.242	0.467
Control 1	0.02	0.05	0.51	.612	-0.070	0.118
Control 2	0.10	0.06	1.81	.073	-0.009	0.214
Variable mediadora: Empatía exogrupal						
Variable	B	ET	t	p	LL 95% IC	UL 95% IC
Constante	0.23	0.74	0.03	.975	-1.448	1.496
Calidad P.	-0.07	0.19	2.26	.026	0.518	0.794
Emociones (ET)	0.42	0.78	2.76	.006	0.617	3.690
Control 1	0.73	0.08	8.50	< .001	0.558	0.897
Control 2	0.14	0.10	1.40	.163	-0.059	0.349
Variable Dependiente del modelo: Conducta prosocial						
Variable	B	ET	t	p	LL 95% IC	UL 95% IC
Constante	1.25	0.44	3.08	.003	0.479	2.219
Emociones T.	-0.16	0.11	-1.46	.147	-0.391	0.059
Empatía	0.18	0.06	2.86	.005	0.054	0.298
Calidad P.	0.05	0.07	0.07	.946	-0.138	0.148
Control 1	-0.19	0.06	-2.81	.006	-0.324	-0.056
Control 2	0.77	0.06	12.53	< .001	0.649	0.894
Efectos indirectos sobre Conducta Prosocial						
Variable	B	ET	LI 95% IC	LS 95% IC		
Calidad P.						
Emociones T.	-0.04	0.04	-0.130		0.024	
Emociones T. x	0.03	0.02	0.002		0.079	
Empatía						
Empatía	-0.01	0.03	-0.081		0.027	

Nota. N = 97; Estimación Macro Process modelo 6. Medidas en tiempo 1 Control 1= empatía, Control 2 = Conducta prosocial; IC = intervalo confianza, LI = Límite inferior; LS = Límite Superior. Destacados en negrita los efectos estadísticamente significativos $\leq .05$.

Tabla 6

Mediación moderada: efectos de la participación en la intervención Bizilagunak en Creencias de Transcendencia, mediados por Flujo compartido y Emociones trascendentes, según procedencia: efectos directos e indirectos condicionales.

Variable mediadora: Emociones trascendentes						
Variable	B	ET	t	p	LL 95% IC	UL 95% IC
Constante	-1.66	0.94	-1.77	.08	-3.504	0.192
Calidad P.	0.79	0.15	5.36	< .001	0.500	1.082
Procedencia	1.22	0.53	2.30	.022	0.174	2.267
Interacción	-0.22	0.08	-2.62	.009	-0.386	-0.054
CT Pre	0.07	0.03	2.73	.007	0.020	0.125
Variable mediadora: Flujo Compartido						
Variable	B	ET	t	p	LL 95% IC	UL 95% IC
Constante	-2.48	1.36	-1.82	.070	-5.162	0.205
Calidad participación	1.27	0.21	5.92	< .001	0.845	1.691
Procedencia	2.43	0.77	3.15	.002	0.909	3.948
Interacción	-0.39	0.12	-3.23	.001	-0.636	-0.153
CT Pre	0.09	0.04	2.56	.011	0.023	0.175
Variable Dependiente del modelo: Creencias CT						
Variable	B	ET	t	p	LL 95% IC	UL 95% IC
Constante	0.47	0.50	0.94	.346	-0.516	1.464
Emociones T.	0.47	0.15	3.11	.002	0.174	0.772
Flujo C.	0.15	0.10	1.43	.155	-0.057	0.355
Calidad P.	-0.05	0.11	-0.04	.965	-0.216	0.207
CT Pre	0.42	0.05	7.96	< .001	0.317	0.526
Efectos indirectos condicionales para los grupos						
Variable	B	ET	LI 95% IC	LS 95% IC		
Emociones T.						
1 = Inmigrantes	0.27	0.10		0.103	0.517	
2 = Autóctonas	0.16	0.06		0.069	0.309	
Flujo Compartido						
1 = Inmigrantes	0.13	0.09		-0.036	0.328	
2 = Autóctonas	0.07	0.05		-0.023	0.177	

Nota. N = 198; Estimación Macro Process modelo 7. CT Pre = medida en tiempo 1 creencias trascendentes. Procedencia: 1 = Inmigrantes vs. 2 = Autóctonas. Interacción = Calidad participación x Procedencia; IC = intervalo confianza, LI = Límite inferior; LS = Límite Superior.

Tabla 7

Mediación moderada: efectos de la participación en la intervención Bizilagunak en Emociones Transcendentes (maravillado, calmado, confiado), mediadas por Flujo compartido y Emociones trascendentes, según procedencia: efectos directos e indirectos condicionales.

Variable mediadora: Emociones trascendentes						
Variable	B	ET	t	p	LI 95% IC	UL 95% IC
Constante	-2.41	1.07	-2.24	.025	-4.537	-0.295
Calidad P.	0.89	0.17	5.34	<.001	0.565	1.226
Procedencia	1.55	0.59	2.62	.009	0.385	2.714
Interacción	-0.27	0.09	-2.89	.004	-0.452	-0.085
ET Pre	0.09	0.03	2.99	.003	0.029	0.142
Variable mediadora: Flujo Compartido						
Variable	B	ET	t	p	LI 95% IC	UL 95% IC
Constante	-1.41	1.55	-0.91	.366	-4.480	1.659
Calidad P.	1.08	0.24	4.47	<.001	0.606	1.564
Procedencia	1.82	0.85	2.13	.034	0.137	2.508
Interacción	-0.29	0.13	-2.21	.028	-0.564	-0.033
ET Pre	0.12	0.04	2.89	.004	0.038	0.202
Variable Dependiente del modelo: Emociones Transcendentes II						
Variable	B	ET	t	p	LI 95% IC	UL 95% IC
Constante	0.69	0.48	1.43	.154	-0.262	1.645
Emociones T.	0.18	0.13	1.34	.182	-0.087	0.458
Flujo Compartido	0.29	0.10	3.04	.003	0.104	0.487
Calidad P.	-0.01	0.10	-0.07	.945	-0.198	0.184
ET Pre	0.44	0.05	8.44	<.001	0.338	0.544
Efectos indirectos condicionales para los grupos						
Variable	B	ET			LI 95% IC	LS 95% IC
<i>Emociones T.</i>						
1 = Inmigrantes	0.12	0.09			-0.043	0.316
2 = Autóctonas	0.06	0.05			-0.035	0.167
<i>Flujo Compartido</i>						
1 = Inmigrantes	0.23	0.08			0.099	0.423
2 = Autóctonas	0.14	0.05			0.054	0.252

Nota. N = 195; Estimación Macro Process modelo 7. ET Pre = medida en tiempo 1 emociones trascendentes. Procedencia: 1 = Inmigrantes vs. 2 = Autóctonas. Interacción = Calidad participación x Procedencia; IC = intervalo confianza, LI = Límite inferior, LS = Límite Superior.

Tabla 8

Mediación moderada: efectos de la participación en la intervención Arroces en Bienestar Subjetivo, mediados por Flujo compartido y Emociones trascendentes, según procedencia: efectos directos e indirectos condicionales.

Variable mediadora: Emociones trascendentes						
Variable	B	ET	t	p	LI 95% IC	UL 95% IC
Constante	3.16	0.07	44.72	<.001	3.020	3.301
Calidad P.	0.31	0.61	5.02	<.001	0.185	0.427
Procedencia	-0.06	0.18	-0.37	.713	-0.415	0.285
Interacción	-0.09	0.17	-0.58	.565	-0.425	0.234
Variable mediadora: Flujo Compartido						
Variable	B	ET	t	p	LI 95% IC	UL 95% IC
Constante	5.24	0.11	46.93	<.001	5.025	5.467
Calidad P.	0.56	0.10	5.87	<.001	0.374	0.757
Procedencia	-0.56	0.27	-1.99	.049	-1.110	-
Interacción	0.01	0.26	0.05	.960	-0.508	0.535
Variable Dependiente del modelo: Bienestar Subjetivo						
Variable	B	SE	t	p	LI 95% IC	UL 95% IC
Constante	2.39	0.25	9.52	<.001	1.897	2.897
Emociones T.	0.20	0.08	2.36	.021	0.032	0.373
Flujo C.	0.23	0.05	4.35	<.001	0.125	0.336
Calidad P.	0.19	0.04	4.16	<.001	0.098	0.276
Efectos indirectos condicionales para los grupos						
Variable	B	ET			LI 95% IC	LS 95% IC
<i>Emociones T.</i>						
1 = Inmigrantes	0.08	0.04			0.010	0.192
2 = Autóctonas	0.06	0.03			0.004	0.131
<i>Flujo Compartido</i>						
1 = Inmigrantes	0.13	0.05			0.052	0.256
2 = Autóctonas	0.13	0.04			0.059	0.232

Nota. N = 91; Estimación Macro Process modelo 7. Procedencia: 1 = Inmigrantes vs. 2 = Autóctonas. Interacción = Calidad participación x Procedencia; IC = intervalo confianza, LI = Límite inferior, LS = Límite Superior.

Tabla 9

Mediación moderada: efectos de la participación en la intervención *Mareca* en Eficacia Colectiva, mediados por Flujo compartido y Emociones trascendentes, según procedencia: efectos directos e indirectos condicionales.

Variable mediadora: Emociones trascendentes						
Variable	B	ET	t	p	LL 95% IC	UL 95% IC
Constante	-5.73	2.37	-2.41	.018	-10.448	-1.012
Calidad P.	1.42	0.39	3.61	<.001	0.640	2.205
Procedencia	3.17	1.29	2.46	.016	0.610	5.737
Interacción	-0.54	0.22	-2.48	.015	-0.969	-0.106
Variable mediadora: Flujo Compartido						
Variable	B	ET	t	p	LL 95% IC	UL 95% IC
Constante	-7.56	3.25	-2.33	.022	-14.017	-1.105
Calidad P.	2.09	0.54	3.88	<.001	1.020	3.161
Procedencia	4.50	1.76	2.55	.013	0.995	8.010
Interacción	-0.72	0.30	-2.43	.017	-1.313	-0.132
Variable Dependiente Del Modelo: Eficacia Colectiva						
Variable	B	ET	t	p	LL 95% IC	UL 95% IC
Constante	2.48	0.69	3.61	<.001	1.115	3.843
Emociones T.	0.61	0.18	0.34	.733	-0.293	0.415
Flujo C.	0.33	0.13	2.51	.014	0.068	0.584
Calidad P.	0.20	0.15	1.38	.170	-0.089	0.495
Efectos indirectos condicionales para los grupos						
Variable	B	ET			LI 95% IC	LS 95% IC
<i>Emociones T.</i>						
1 = Inmigrantes	0.05	0.16			0.120	0.920
2 = Autóctonas	0.02	0.06			0.063	-0.103
<i>Flujo Compartido</i>						
1 = Inmigrantes	0.45	0.20			0.120	0.920
2 = Autóctonas	0.21	0.11			0.042	0.496

Nota. N = 91; Estimación Macro Process modelo 7. Procedencia: 1 = Inmigrantes vs. 2= Autóctonas. Interacción= Calidad participación x Procedencia; IC = intervalo confianza, LI = Límite inferior, LS = Límite Superior.

Tabla 10

Mediación moderada: efectos de la participación en la intervención *Mareca* en Actitudes intergrupales (admiración y simpatía) mediados por Flujo compartido y Emociones trascendentes, según procedencia: efectos directos e indirectos condicionales.

Variable mediadora: Emociones trascendentes						
Variable	B	ET	t	p	LL 95% IC	UL 95% IC
Constante	-5.73	2.37	-2.41	.018	-10.448	-1.012
Calidad P.	1.42	0.39	3.61	<.001	0.640	2.205
Procedencia	3.17	1.29	2.46	.016	0.610	5.737
Interacción	-0.54	0.22	-2.48	.015	-0.969	-0.106
Variable mediadora: Flujo Compartido						
Variable	B	ET	t	p	LL 95% CI	UL 95% CI
Constante	-7.56	3.25	-2.33	.022	-14.017	-1.105
Calidad P.	2.09	0.54	3.88	<.001	1.020	3.161
Procedencia	4.50	1.76	2.55	.013	0.995	8.010
Interacción	-0.72	0.30	-2.43	.017	-1.313	-0.132
Variable Dependiente Del Modelo: Actitudes						
Variable	B	ET	t	p	LL 95% IC	UL 95% IC
Constante	1.63	0.36	4.51	<.001	0.909	2.343
Emociones T.	0.07	0.09	0.78	.438	-0.113	0.259
F.C.	0.24	0.68	3.58	<.001	0.108	0.380
Calidad P.	0.20	0.07	2.54	.013	0.043	0.349
Efectos indirectos condicionales para los grupos						
Variable	B	ET			LI 95% IC	LS 95% IC
<i>Emociones T.</i>						
1 = Inmigrantes	0.06	0.10			-0.105	0.290
2 = Autóctonas	0.02	0.04			-0.044	0.119
<i>Flujo Compartido</i>						
1 = Inmigrantes	0.33	0.15			0.069	0.645
2 = Autóctonas	0.16	0.06			0.047	0.318

Nota. N = 91; Estimación Macro Process modelo 7. Procedencia: 1 = Inmigrantes vs. 2= Autóctonas. Interacción= Calidad participación x Procedencia; IC = intervalo confianza, LI = Límite inferior, LS = Límite Superior.