

¿Por qué los valores materialistas socavan las experiencias del estado de flujo? El papel de los recursos de autorregulación

Amy Isham, Birgitta Gatersleben y Tim Jackson

Síntesis

Objetivos: La investigación ha demostrado que la posesión de valores materialistas puede llevar a los individuos a ser menos propensos a experimentar el estado de flujo, un componente importante del bienestar. En esta investigación, comprobamos si la falta de recursos de autorregulación, y la tendencia a utilizar los recursos de autorregulación con fines de evasión, pueden mediar en esta relación. **Métodos:** Una muestra representativa de 2.000 adultos del Reino Unido completó una encuesta en línea y analizó los resultados mediante modelos de ecuaciones estructurales. **Resultados:** Los valores materialistas se relacionaron con una mayor tendencia a dedicar recursos de autorregulación a la evasión de estados negativos, lo que a su vez se relacionó con niveles más bajos de fuerza de autorregulación. Los bajos niveles de fuerza autorreguladora estaban relacionados con una menor tendencia a experimentar el estado de flujo. **Discusión:** Los resultados aportan nuevos conocimientos sobre los factores y procesos que dificultan y favorecen la creación de experiencias de estado de flujo. **Conclusiones:** Reducir el deseo de evasión de las experiencias negativas podría fomentar las experiencias de estado de flujo al potenciar los recursos de autorregulación.



CC-BY-NC-ND 2.0 :: EYE DJ / flickr.com — <https://www.flickr.com/photos/idarrenj/14450660511>

El estado de flujo describe un estado de inmersión total en una actividad que supone un reto óptimo. Requiere esfuerzo para conseguirlo, ya que las personas deben adquirir las habilidades necesarias para dedicarse eficazmente a una tarea desafiante y decidir dedicarle toda su atención. Una vez en estado de flujo, los individuos pueden experimentar una falta de límites entre ellos y la acción que están realizando y perder temporalmente la conciencia del tiempo y de sus preocupaciones cotidianas. Las experiencias de estado de flujo son intrínsecamente gratificantes (Csikszentmihalyi,

1992). Las experiencias de estado de flujo se consideran beneficiosas para el bienestar desde hace mucho tiempo, y se han relacionado con una mayor confianza en uno mismo (Hektner y Csikszentmihalyi, 1996), una mayor satisfacción con la vida (Tse et al., 2020) y un mayor afecto positivo (Rogatko, 2009), entre otros.

A pesar de la naturaleza beneficiosa del estado de flujo, cada vez hay más pruebas de que los individuos con fuertes

Los individuos con fuertes valores materialistas mantienen firmes creencias sobre la importancia de adquirir bienes materiales para alcanzar la felicidad y el estatus.

valores materialistas son menos capaces de tener estas experiencias (Csikszentmihalyi, 2004). Los individuos con fuertes valores materialistas mantienen firmes creencias sobre la importancia de adquirir bienes materiales para alcanzar la felicidad y el estatus (Richins y Dawson, 1992). Khanna y

Kasser (2001) demostraron que los estudiantes muy materialistas de EUA y la India se sentían más alienados (separados de su propia experiencia) en el trabajo, el ocio y las relaciones personales, en comparación con sus homólogos menos materialistas. Además, Isham et al. (2020) informaron de una correlación negativa entre los valores materialistas y la propensión al estado de flujo (la tendencia general de cada individuo a experimentar el estado de flujo), y demostraron que estimular mentalidad materialista llevaba a los individuos a reportar posteriormente experiencias de estado de flujo de peor calidad durante una actividad (en comparación con un grupo de control neutro y de bajo materialismo).

Las dificultades para experimentar el estado de flujo pueden tener efectos perjudiciales para el bienestar de las personas más materialistas. En efecto, los valores materialistas fuertes se han relacionado negativamente con muchas facetas del bienestar personal, como la autoestima, la satisfacción con la vida y el afecto positivo (Dittmar et al., 2014). No está tan claro por qué los valores materialistas deberían tener efectos limitadores del estado de flujo. En esta investigación ponemos a prueba varias hipótesis relativas a los posibles factores mediadores en esta relación. Nos centramos en las ideas relacionadas con los recursos de autorregulación, considerando cómo estos son necesarios para facilitar las experiencias de flujo, Empero, pueden faltar, o ser utilizados con menos eficacia, por los individuos que muestran valores materialistas más fuertes.

Fuerza de Autorregulación

El modelo de fortaleza de la autorregulación (Baumeister et al., 2007) propone que la capacidad de una persona para gestionar sus pensamientos, emociones y comportamientos de forma que se ajusten a determinados objetivos, normas o expectativas depende de un recurso cuya capacidad es limitada. Algunos individuos tienen más de este recurso (niveles más altos de fuerza de autorregulación) y por lo tanto son más capaces de autorregularse. Como el recurso no es ilimitado, también significa que cuando ejercemos la autorregulación en un ámbito, se agotan temporalmente nuestros recursos disponibles para utilizarlos en una variedad más amplia de tareas de autorregulación (de Ridder et al., 2012).

¿Exige el Estado de Flujo Mayores Niveles de Fuerza de Autorregulación de los que Poseen los Individuos Materialistas?

Se espera que la experiencia del estado de flujo exija recursos de autorregulación por varias razones. La primera es desarrollar un nivel de habilidad suficientemente alto. Se dice que el estado de flujo se produce cuando un individuo interactúa eficazmente con una actividad desafiante por encima de su nivel medio de habilidad. Kitsantas y Zimmerman (2002) descubrieron que la combinación de 12 medidas de autorregulación podían explicar el 90% de la variación en la habilidad de saque al comparar jugadores de voleibol de nivel universitario con jugadores no expertos y novatos. Kim et al. (2019) demostraron que los atletas que calificaron más alto en una medida de aprendizaje autorregulado tenían más

probabilidades de experimentar el estado de flujo durante la práctica deportiva. Los recursos de autorregulación también facilitarán la regulación de las emociones, de manera que los individuos tengan más probabilidades de persistir en las primeras etapas del desarrollo de habilidades, cuando los sentimientos de decepción pueden ser comunes (Hopwood et al., 2015).

Los recursos de autorregulación también permitirán a los individuos tener un buen control de su atención, de modo que puedan mantener la concentración y reducir las interferencias de los estímulos distractores. Uno de los componentes clave del estado de flujo es que los individuos están completamente concentrados en la tarea que tienen entre manos. Jackson (1992) descubrió que los campeones nacionales de patinaje artístico creían que mantener una concentración adecuada era uno de los factores más importantes para experimentar el estado de flujo. Además, Lee (2005) reportó una relación negativa significativa entre la desidia académica (una forma de fracaso en la autorregulación, Steel, 2007) y la experiencia de flujo en un muestreo de estudiantes coreanos. Kuhnle et al. (2012) también reportaron una correlación positiva entre los niveles de autocontrol y la experiencia de flujo al estudiar a estudiantes alemanes de octavo grado.

Aunque teóricamente el estado de flujo parece imponer exigencias significativas a los recursos de autorregulación, varias conductas vinculadas a la posesión de valores materialistas se han explicado en términos de falta de fuerza de autorregulación. Entre ellos se incluyen la compra compulsiva (Claes et al., 2010), el gasto excesivo (Gardarsdottir y Dittmar, 2012), la impulsividad (Roberts y Pirog, 2013) y conductas de riesgo como el tabaquismo y el consumo de drogas (Dittmar et al., 2014). Además, Rose (2007) descubrió que las puntuaciones en la Escala de Valores Materiales (Richins, 2004) se correlacionaban negativamente con las puntuaciones en una medida de control de impulsos. Por lo tanto, los individuos muy materialistas pueden poseer niveles de fuerza de autorregulación demasiado bajos para facilitar las experiencias de estado de flujo.

¿Utilizan los Individuos Materialistas sus Recursos de Autorregulación de la Manera que Menos Favorece el Estado de Flujo?

Stenseng et al. (2012) descubrieron que los individuos podían acercarse a una actividad viéndola como una oportunidad para el crecimiento personal (motivación de autoexpansión) o como un medio para evitar pensar negativamente sobre sí mismos y los estresores actuales (motivación de autosupresión). Abordar actividades de ocio como los deportes y las artes con un motivo de autosupresión se asoció con una menor tendencia a experimentar el estado de flujo en estas actividades, mientras que abordarlas con un motivo de autoexpansión se relacionó con una mayor propensión al estado de flujo. Esta idea fue respaldada por Asakawa (2004), quien descubrió que los estudiantes universitarios japoneses que experimentaban el estado de flujo con más frecuencia eran menos propensos a adoptar estilos de respuesta inadaptados, que a menudo implicaban la evasión de los problemas. Esto puede deberse a que se dice que el estado de flujo es un proceso intrínsecamente motivador (Csikszentmihalyi, 1992). Es decir, los individuos se comprometen con una actividad sólo por motivos de disfrute. Si la participación en una actividad está motivada por el deseo de evitar pensamientos o sentimientos negativos, en lugar de por el disfrute, esto puede socavar el aspecto intrínsecamente motivador del estado de flujo. Además, tratar de evitar lo indeseable también podría interrumpir el proceso de creación del estado de flujo al obstaculizar el desarrollo de las habilidades de las personas. Se ha demostrado que abordar las actividades de aprendizaje con fines de evasión del desempeño, en los que el individuo se esfuerza por evitar parecer incompetente, conduce a peores resultados de aprendizaje (Ku et al., 2014).

Un corpus de investigaciones ha relacionado los valores materialistas con una tendencia a utilizar los recursos de autorregulación de forma similar a las estrategias de evasión que están implicadas en la obstrucción del estado de flujo. Kashdan y Breen (2007) reportaron una relación positiva entre los valores materialistas y la evasión experiencial, que implica una falta de voluntad para estar en contacto con pensamientos, sentimientos o situaciones negativas. Los valores materialistas también se han asociado con un deseo de no parecer vulnerable frente a los demás (Christopher et al., 2005), una preferencia por estrategias de respuesta evasivas (por ejemplo, negación, supresión) en respuesta a un evento traumático (Somer y Ruvio, 2014), y un enfoque regulador de la prevención (inclinado a utilizar recursos de autorregulación para evitar el fracaso; Lens et al., 2010). Centrar la atención únicamente en los bienes de consumo evita que la atención se desvíe hacia el yo. Por lo tanto, las personas muy materialistas pueden inclinarse a utilizar sus recursos de autorregulación para la evasión de lo indeseable, lo que no favorece las experiencias de estado de flujo.

Una Combinación de Fuerza de Autorregulación y Tendencia a Utilizar Recursos de Autorregulación para la Evasión

La fuerza de autorregulación y la tendencia a utilizar recursos de autorregulación para la evasión de cosas indeseables también pueden operar de forma secuencial para mediar en la relación entre los valores materialistas y la menor propensión al flujo. Además, un pequeño campo de investigación ha sugerido que los individuos que mantienen un enfoque regulador de la prevención son menos eficaces en su uso de los recursos de autorregulación. Por ejemplo, Dholakia et al. (2006) descubrieron que estimular un enfoque regulador de prevención llevaba a los individuos a mostrar un autocontrol más pobre cuando se les daba la oportunidad de comer un trozo de tarta de queso mientras seguían un programa de dieta. Crowe y Higgins (1997) también demostraron que los individuos centrados en la prevención eran más rápidos a la hora de rendirse tras fracasar en una tarea difícil. Por lo tanto, puede que haya algo más inherente a la mentalidad de prevención/evasión que lleve a los individuos a mostrar una menor fuerza de autorregulación.

Objetivos generales e hipótesis

En este estudio se pretendía comprobar si los niveles de fuerza de autorregulación y la tendencia a utilizar recursos de autorregulación hacia la evasión de pensamientos, sentimientos y acontecimientos negativos pueden mediar en la relación entre fuertes valores materialistas y niveles más bajos de propensión al estado de flujo. Los resultados tienen importantes implicaciones no sólo para comprender la relación entre materialismo y estado de flujo, sino también, quizá, para promover las experiencias de flujo entre los individuos más materialistas, con el fin de que tengan efectos beneficiosos sobre su bienestar personal. Las tres hipótesis principales son las siguientes

H1: Bajos niveles de fuerza de autorregulación median en la relación entre los valores materialistas y una menor probabilidad de experimentar flujo.

H2: Una tendencia a utilizar recursos de autorregulación para la evasión de pensamientos, sentimientos y acontecimientos indeseables media en la relación entre los valores materialistas y una menor probabilidad de experimentar estado de flujo.

H3: La fuerza de autorregulación y la tendencia a utilizar recursos de autorregulación para la evasión de lo indeseable actúan conjuntamente para mediar en la relación entre materialismo y flujo: en concreto, el uso de recursos de autorregulación para evitar lo indeseable está relacionado con niveles más bajos de fuerza de autorregulación, lo que reduce la tendencia a experimentar flujo.

Método

Participantes y procedimiento

Se seleccionó una muestra representativa a escala nacional de 2000 adultos del Reino Unido a través de una empresa externa de estudios de mercado. Se aplicaron cuotas relativas a la edad, el sexo, el nivel socioeconómico y la región geográfica utilizando los últimos datos disponibles del censo gubernamental. Los análisis de potencia post hoc (Soper, 2018) mostraron que, sobre la base del tamaño de la muestra de 2000, una probabilidad alfa de 0,05 y un valor R² observado de 0,09 (el valor R² más pequeño para la variable latente de propensión al flujo en nuestros dos modelos), teníamos suficiente potencia para detectar cualquier efecto significativo (potencia = 1,0). El cuestionario se cumplimentó en línea y el orden de los cuestionarios individuales fue aleatorio. El estudio obtuvo la aprobación ética de acuerdo con las directrices éticas de la Universidad y todos los participantes dieron su consentimiento informado antes de comenzar la encuesta.

Medidas

Valores materialistas

Escala de valores materiales. La escala de valores materiales (Richins, 2004) contiene 15 elementos que evalúan el grado en que la adquisición de bienes materiales se considera un objetivo central ($\alpha = 0,55$), una vía hacia la felicidad ($\alpha = 0,71$) y un signo de éxito ($\alpha = 0,80$). Cada una de estas tres subescalas contiene cinco elementos con los que los participantes están de acuerdo en una escala de 1 (nada) a 7 ("muchísimo"). Algunos elementos de ejemplo son: "Me gusta tener muchos lujos en mi vida" (subescala de centralidad), "Sería más feliz si pudiera permitirme comprar más cosas" (subescala de felicidad) y "Admiro a la gente que tiene casas, coches y ropa caros" (subescala de éxito).

Índice de aspiraciones. La versión abreviada de 14 elementos del Índice de Aspiración de Kasser y Ryan (1996) (Martos et al., 2006) evaluó la importancia que los encuestados otorgaban a distintos objetivos vitales. Algunos de estos objetivos se clasifican como extrínsecos (por ejemplo, "ser rico" y "ser famoso"), mientras que otros son intrínsecos (por ejemplo, "ayudar a los demás a mejorar sus vidas" y "crecer y aprender cosas nuevas"). Los encuestados valoraron la importancia que cada objetivo tenía para ellos en una escala de 1 (nada) a 7 (mucho). La fiabilidad interna de los elementos extrínsecos ($\alpha = 0,87$) e intrínsecos ($\alpha = 0,85$) fue buena. Se considera que el materialismo da más importancia a los objetivos extrínsecos que a los intrínsecos.

Predisposición al estado de flujo

La tendencia de los participantes a experimentar el estado de flujo se midió utilizando la versión inglesa del cuestionario sueco Flow Proneness Questionnaire de Ullén et al. Los individuos calificaron la frecuencia (1 = nunca, 5 = casi todos los días) con la que experimentaban siete sentimientos característicos del flujo durante su trabajo ($\alpha = .74$), las tareas domésticas ($\alpha = .72$) y el tiempo libre ($\alpha = .81$). Algunos elementos de ejemplo son "te sientes completamente concentrado" y "tienes una sensación de control total". Por lo tanto, esta escala permitió examinar la tendencia a experimentar el estado de flujo en una serie de contextos, en lugar de sólo en un escenario específico. Aunque la escala original pide a los participantes que se salten la sección sobre el trabajo si están desempleados, permitimos a los estudiantes que completaran esta sección. En lugar de responder con qué frecuencia experimentaban los siete sentimientos durante su trabajo, los estudiantes respondieron con qué frecuencia los experimentaban durante los periodos de estudio. Aquí, $\alpha = .89$ para la escala completa.

Fuerza de autorregulación

Los niveles de rasgos de fuerza de autorregulación se midieron utilizando la Escala Breve de Autocontrol de Tangney et al. (2004). Esta medida de 13 elementos evalúa la fuerza de autorregulación mediante elementos relacionados con el control de los pensamientos, el control de los impulsos, la regulación de la conducta y la eliminación de hábitos. Los participantes valoran su acuerdo con los elementos en una escala de 1 (nada parecido a mí) a 5 (muy parecido a mí). Aquí, $\alpha = .81$.

Evasión de lo indeseable

La tendencia de un individuo a utilizar sus recursos de autorregulación para evitar sentimientos, pensamientos y acontecimientos negativos se examinó utilizando una combinación de tres escalas. Esto se debe a que las investigaciones que sugieren vínculos entre el materialismo, la evasión de lo indeseable y las experiencias de estado de flujo proceden de diversas literaturas, en lugar de que todos los hallazgos se relacionen con la evasión de experiencias, por ejemplo.

Enfoque regulador de la prevención. La subescala de prevención de la Medida del Enfoque Regulador General (Lockwood et al., 2002) se utilizó para evaluar hasta qué punto los individuos estaban motivados para prevenir resultados indeseables. Algunos ejemplos de elementos son "En general, me centro en prevenir acontecimientos negativos en mi vida" y "Me preocupa no cumplir con mis responsabilidades y obligaciones". La subescala consta de siete elementos en los que los encuestados valoran en qué medida son verdaderos consigo mismos en una escala de 1 (nada verdadero para mí) a 9 (muy verdadero para mí), $\alpha = .84$.

Evasión de las experiencias. Para medir la evasión de las experiencias empleamos tanto el Cuestionario de Aceptación y Acción-II (AAQ-II; Bond et al., 2011) como el Cuestionario Breve de Evasión de las Experiencias (BEAQ; Gámez et al., 2014). El AAQ-II contiene siete elementos como "las preocupaciones se interponen en mi camino hacia el éxito" y "tengo miedo de mis sentimientos", a los que los participantes valoran qué tan cierta es la afirmación sobre ellos en una escala de 1 (nunca es cierta) a 7 (siempre es cierta), $\alpha = .95$. El BEAQ contiene elementos que evalúan la tendencia del individuo a ver el dolor de forma negativa y a evitar situaciones, pensamientos y emociones dolorosas. Decidimos utilizar esta escala además de la CAA-II porque se centra más específicamente en el deseo de las personas de librarse de las emociones negativas, en lugar de sólo en la medida en que se percibe que causan problemas en la vida de uno. Por ejemplo, a través de la inclusión de elementos como "Renunciaría a muchas cosas para no sentirme mal" y "Trabajo duro para mantener alejados los sentimientos molestos". Los encuestados valoran su acuerdo con los 15 elementos en una escala de 1 (totalmente en desacuerdo) a 6 (totalmente de acuerdo), $\alpha = .88$.

Resultados

Estadísticas descriptivas

La Tabla 1 muestra las medias, las desviaciones estándar y las correlaciones entre todas las variables. Los valores materialistas se correlacionaron negativamente con el estado de flujo y la fuerza de autorregulación, pero positivamente con las medidas de "evasión de indeseables". Del mismo modo, el estado de flujo se correlacionó positivamente con la fuerza de autorregulación y negativamente con la mayoría de las medidas de "evasión de indeseables".

Plan de análisis

Se realizó un modelado de ecuaciones estructurales (SEM) con máxima verosimilitud utilizando AMOS 23.0 (Arbuckle, 2014). Las variables se modelaron como variables latentes y se indicaron mediante tres, cuatro o seis indicadores observados. Los elementos se segmentaron utilizando un método de segmentación basado en el contenido (Landis et al., 2000). Cuando había un mayor número de dimensiones dentro de una escala, o los indicadores mostraban cargas bajas en la variable latente utilizando este método basado en el contenido, se empleó en su lugar el método del algoritmo factorial (Rogers y Schmitt, 2004). El ajuste del modelo se examinó mediante la raíz cuadrada media del error de aproximación (RMSEA) y el índice de ajuste comparativo (CFI). Este método siguió (a) las sugerencias de la bibliografía de utilizar una combinación de un índice de ajuste relativo (por ejemplo, CFI) y la raíz cuadrada media estandarizada residual (SRMR) o RMSEA con el fin de minimizar los errores de tipo I y de tipo II (Hu y Bentler, 1999), (b) los hallazgos de que los indicadores CFI y RMSEA se ven menos afectados por el tamaño de la muestra y la técnica de estimación (Cangur y Ercan, 2015), y (c) la investigación previa que utiliza constructos y métodos similares (por ejemplo, Unanue et al., 2014) también eligieron emplear estos índices. Los valores de CFI superiores a 0,90 y los valores de RMSEA inferiores a 0,08 se consideraron indicativos de un buen ajuste del modelo (Awang, 2012). No faltaron datos. Todos los valores de asimetría y curtosis estaban entre ± 2 , lo que indicaba que las variables se distribuían normalmente.

Tabla 1

Medias, Desviación estándar y Correlaciones entre elementos

		<i>M</i>	<i>DE</i>	1	1.1	1.2	1.3	2	3	3.1	3.2	3.3	4	5	6
1	Valores materialistas	41.88	8.85												
1.1	Centralidad de adquisición	14.40	3.04	.76***											
1.2	Dimensión de felicidad	14.03	3.75	.79***	.40***										
1.3	Dimensión de éxito	13.45	4.17	.86***	.52***	.49***									
2	Importancia relativa de metas extrínsecas	-1.69	1.48	.64***	.39***	.46***	.65***								
3	Predisposición al flujo	23.26	3.81	-.18***	-.15***	-.19***	-.10***	-.24***							
3.1	Escuela de trabajo	23.20	4.13	-.17***	-.15***	-.19***	-.08***	-.19***	.88***						
3.2	Quehaceres del hogar	22.79	4.20	-.14***	-.11***	-.15***	-.07**	-.18***	.89***	.68***					
3.3	Tiempo de ocio	23.79	4.53	-.17***	-.13***	-.18***	-.12***	-.26***	.90***	.69***	.69***				
4	Fuerza de autorregulación	41.12	8.13	-.31***	-.15***	-.34***	-.25***	-.26***	.28***	.30***	.23***	.23***			
5	Prevención RF	34.86	11.12	.36***	.10***	.36***	.37***	.28***	-.03	-.04	.01	-.04	-.41***		
6	Evasión de exp. (BEAQ)	52.31	12.07	.33***	.10***	.32***	.34***	.30***	-.13***	-.14***	-.09***	-.11***	-.39***	.57***	
7	Evasión de exp. (AAQ-II)	23.85	10.90	.35***	.09***	.40***	.32***	.32***	-.25***	-.26***	-.18***	-.23***	-.48***	.65***	.65***

Nota. *** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$

Análisis factorial confirmatorio del modelo de medición

El modelo de medida inicial de cuatro factores mostró un ajuste adecuado, $\chi^2 (84) = 1268,25$, $p < .001$; CFI = .92; RMSEA = .08. Los índices de modificación sugirieron que el ajuste del modelo podía mejorarse covariando los términos de error del tercer segmento del Índice de Aspiración con los otros dos segmentos restantes del Índice de Aspiración. Todos los constructos demostraron una buena validez convergente y discriminante, como indican los valores de fiabilidad compuesta (CR) superiores a 0,7, los valores de variación media extraída (AVE) superiores a 0,5 y los valores de AVE superiores a la variación máxima compartida (MSV) para cada constructo (Hair et al., 2010).

Modelos estructurales

Se probaron dos modelos estructurales. El primero incluía sólo la variable latente materialismo como predictor de la propensión al estado de flujo, para determinar si podíamos replicar los resultados anteriores relativos a la relación negativa entre los valores materialistas y la propensión al flujo. Los coeficientes de trayectoria demostraron que las puntuaciones de materialismo se asociaban negativamente con la propensión al flujo (efecto estandarizado = -,22). Optamos por modelar el efecto de la evasión de indeseables en la fuerza de autorregulación, ya que hallazgos anteriores (por ejemplo, Dholakia et al., 2006) habían demostrado que la predisposición al flujo se asociaba negativamente con la propensión al materialismo (efecto estandarizado = -,22). Optamos por modelar el efecto de la evasión de indeseables en la fuerza de autorregulación, ya que hallazgos anteriores (por ejemplo, Dholakia et al., 2006) habían demostrado que estimular una mentalidad de prevención/evasión podría conducir a niveles más bajos de fuerza de autorregulación.

El modelo de mediación (véase la Figura 1) mostró un buen ajuste $\chi^2 (82) = 845,73$, $p < 0,001$; CFI = 0,95; RMSEA = 0,07. El tamaño del efecto directo del materialismo sobre la propensión al flujo se redujo en comparación con el primer modelo, lo que sugiere que era probable una mediación parcial. El efecto indirecto estandarizado entre el materialismo y el estado de flujo fue de -,10. Un procedimiento de arranque (bootstrap) con corrección de sesgos (Efron, 1987) con 2000 muestras e intervalos de confianza del 95% demostró que era significativo en el nivel $p < 0,01$, IC[-,14 a -,061]. Los efectos indirectos específicos se probaron utilizando un enfoque de producto de coeficientes como se indica en Hayes et al. (2011). La vía indirecta a través de los valores materialistas "fuerza de autorregulación" propensión al flujo fue significativa ($z = -3,72$, $p < 0,01$, IC del 95%[-0,06 a -0,021]), apoyando así la Hipótesis 1. La vía indirecta a través de los valores materialistas "evasión de indeseables" propensión al flujo no fue significativa ($z = 1,33$, $p = 0,09$, IC del 95% [-0,07 a 0,011]), de aquí que la Hipótesis 2 no esté apoyada. El efecto mediador secuencial (valores materialistas "evasión de indeseables" fuerza de autorregulación" predisposición al flujo) fue significativo ($z = -7,48$, $p < 0,001$, IC del 95% [-,13 a -,081]), lo que corrobora la hipótesis 3.

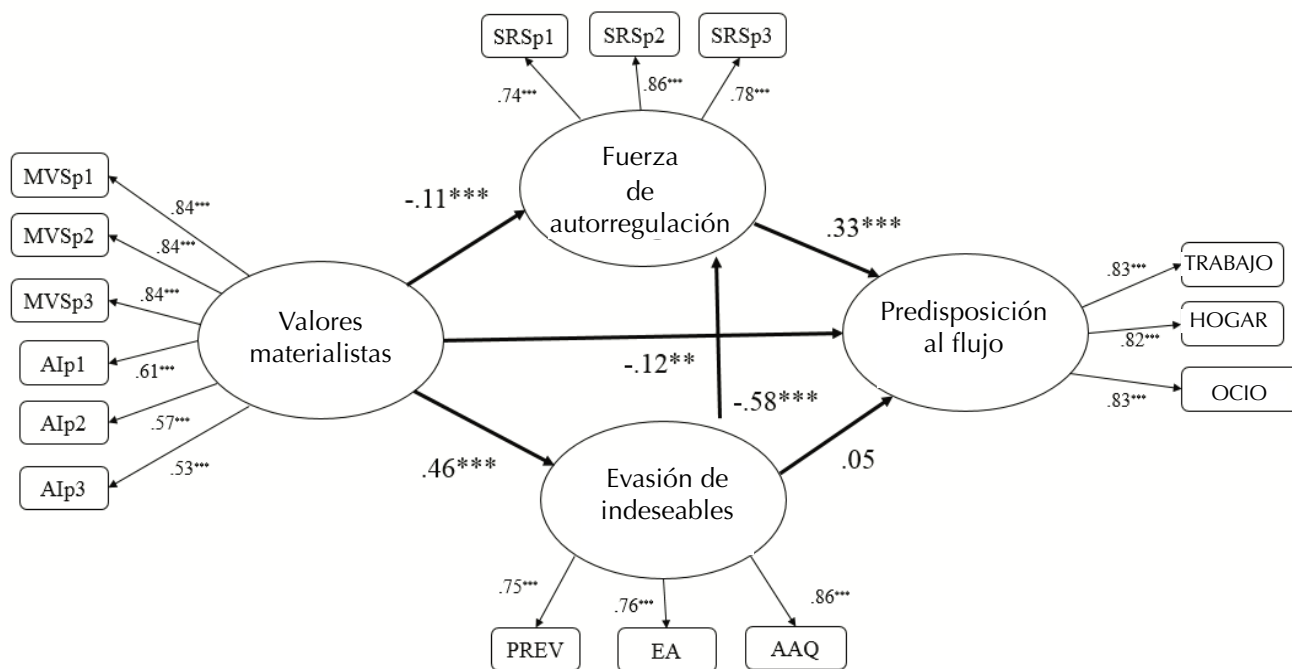
Análisis

Encontramos que los individuos muy materialistas tienden a tener niveles más bajos de fuerza de autorregulación, lo que a su vez está relacionado con que sean menos propensos a experimentar el estado de flujo. Los niveles más bajos de recursos de autorregulación parecen estar relacionados con la tendencia de los individuos muy materialistas a destinar sus recursos de autorregulación a tareas que implican evitar sentimientos, pensamientos y acontecimientos indeseables. Por lo tanto, este estudio ha servido de apoyo y aportación a la bibliografía existente en varios sentidos.

En primer lugar, reproducimos hallazgos anteriores relativos a la relación negativa entre la posesión de valores materialistas y la tendencia a experimentar el estado de flujo. En su estudio anterior, Isham et al. (2020) utilizaron una muestra de oportunidad de 451 individuos y encontraron que la correlación general entre los valores materialistas

(medidos por el MVS) y la propensión al estado de flujo era de $-.19$ ($p < 0,001$), que es casi exactamente la misma que encontramos en el presente estudio ($r = -.18$, $p < 0,001$) utilizando una muestra más amplia y representativa.

Figura 1. Modelo estructural que evalúa los tres efectos mediadores hipotéticos a través de la fuerza de autorregulación y la evasión de lo indeseable.



Investigaciones anteriores (Asakawa, 2004) habían sugerido que los individuos muy propensos al estado de flujo eran

Una mayor tendencia a evitar lo indeseable significa que los individuos tienen niveles más bajos de fuerza de autorregulación, lo que a su vez limita el estado de flujo.

menos propensos a utilizar estrategias para evadir una respuesta. En línea con esto, encontramos una correlación negativa entre nuestras medidas de evasión de las experiencias y el estado de flujo. Sin

embargo, los resultados de nuestro modelo estructural sugieren que la evasión de lo indeseable no puede mediar por sí sola en la relación entre los valores materialistas y el estado de flujo. En su lugar, parece que la evasión de lo indeseable puede estar indirectamente relacionada con la propensión al flujo a través de su asociación con niveles más bajos de fuerza de autorregulación. En otras palabras, una mayor tendencia a evitar lo indeseable significa que los individuos tienen niveles más bajos de fuerza de autorregulación, lo que a su vez limita el estado de flujo. Si bien estudios

La confirmación de una relación negativa entre los valores materialistas y la fuerza de autorregulación ayuda a explicar las asociaciones reportadas entre el materialismo y la mala gestión del dinero y los comportamientos de riesgo para la salud.

anteriores (por ejemplo, Kuhnle et al., 2012; Lee, 2005; Zimmerman, 2006) proporcionaron una base para creer que la fuerza de autorregulación y el estado de flujo pueden estar relacionados positivamente, creemos que este es el primer trabajo de investigación que muestra explícitamente esta relación en una muestra representativa

de adultos. Además, demostramos que los valores materialistas y los niveles de fuerza de autorregulación estaban correlacionados negativamente. Mientras que investigaciones anteriores (por ejemplo, Rose, 2007) habían documentado

una relación negativa entre los valores materialistas y el control de los impulsos específicamente, aquí demostramos que los valores materialistas también estaban negativamente relacionados con una medida más amplia de la fuerza de autorregulación. La confirmación de una relación negativa entre los valores materialistas y la fuerza de autorregulación ayuda a explicar las asociaciones reportadas entre el materialismo y la mala gestión del dinero (Watson, 2003) y los comportamientos de riesgo para la salud (Dittmar et al., 2014).

Limitaciones e investigación futura

Una de las limitaciones del presente estudio es su naturaleza transversal, por lo que no se pueden hacer inferencias causales sobre la relación entre los valores materialistas, los niveles de autorregulación de los recursos, la evasión de los indeseables y el estado de flujo. Se necesita más trabajo experimental para determinar la naturaleza direccional de los efectos que aquí se reportan. Por ejemplo, mientras que algunos estudios (Dholakia et al., 2006) han demostrado que estimular un enfoque regulador de la prevención puede llevar a los individuos a mostrar un autocontrol más pobre, otras investigaciones (Lisjack y Lee, 2014) han sugerido que el inducir bajos niveles de autocontrol puede conducir a mayores sentimientos de vulnerabilidad y, por tanto, motivar a los individuos a evitar los resultados negativos con el fin de protegerse a sí mismos. Por lo tanto, es necesario desentrañar la naturaleza exacta de las relaciones dentro de nuestro modelo teórico final.

Además, aunque hemos utilizado una muestra representativa de la población adulta británica y, por tanto, nuestros resultados pueden generalizarse a todo el Reino Unido, se desconoce si estos resultados se reproducirán en otras culturas. Por ejemplo, se ha demostrado que los individuos más religiosos tienden a mostrar mayores niveles de autocontrol (McCullough & Willoughby, 2009), y Pyle (2011) encontró una tendencia en la que los individuos de culturas individualistas reportaron niveles más bajos de autocontrol que los de culturas colectivas. En consecuencia, en las culturas en las que se desarrollan y promueven altos niveles de autorregulación, este factor puede no ser una consecuencia tan común de los valores materialistas/obstáculo para las experiencias de estado de flujo.

También es importante reconocer el reciente debate en torno a la fiabilidad del modelo de fuerza de la autorregulación. Ciertos meta-análisis y réplicas multi-laboratorio no han podido documentar efectos consistentes y significativos de agotamiento del ego (Hagger et al., 2016), mientras que otros argumentan que los efectos de agotamiento del ego existen pero son de pequeño tamaño (Dang et al., 2019). Las teorías alternativas de la autorregulación que enfatizan, por ejemplo, los cambios en la motivación (Inzlicht y Schmeichel, 2012) en lugar de un acopio limitado de recursos pueden hacer suposiciones diferentes sobre cómo los valores materialistas pueden limitar el estado de flujo y podrían explorarse en futuras investigaciones.

Implicaciones y Conclusiones

El objetivo de este trabajo era examinar el papel que desempeñan los niveles de recursos de autorregulación y el grado

Para lograr una transición hacia estilos de vida más felices, puede que tengamos que eliminar la idea de que las experiencias y emociones negativas son intrínsecamente malas o encontrar formas de mejorar la autorregulación de la población.

en que éstos se utilizan para la evasión de lo indeseable a la hora de explicar por qué las personas con valores materialistas más fuertes son menos propensas a experimentar el estado de flujo. Nuestros resultados sugieren que las creencias de los individuos más materialistas de que es mejor evitar los estados negativos

están relacionadas con niveles más bajos de fuerza de autorregulación, lo que a su vez se asocia con una menor tendencia a experimentar el estado de flujo. Esto implica que, para lograr una transición hacia estilos de vida más

felices, puede que tengamos que eliminar la idea de que las experiencias y emociones negativas son intrínsecamente malas o encontrar formas de mejorar la autorregulación de la población.

Eliminar la opinión de que los estados negativos son intrínsecamente malos está en consonancia con el movimiento de

Al reducir el deseo de evasión de las experiencias negativas, se dispondría de más recursos de autorregulación para la búsqueda del estado de flujo.

la "segunda ola de psicología positiva", que afirma que las emociones negativas también pueden desempeñar un papel en la buena vida (Lomas e Ivztan, 2016). La comprensión pública de los beneficios del malestar podría aumentarse incluyendo contenidos en torno a la mejor manera de gestionar y utilizar los sentimientos negativos (en lugar de evitarlos) como

parte de la educación sobre salud mental en las escuelas, por ejemplo. Al reducir el deseo de evasión de las experiencias negativas, se dispondría de más recursos de autorregulación para la búsqueda del estado de flujo.

Hay otras formas de aumentar la fuerza de autorregulación. Las intervenciones suelen enseñar a los participantes a realizar repetidamente acciones que requieren la anulación de una respuesta dominante, para mejorar los niveles generales de fuerza de autorregulación (Frieze et al., 2017). Por ejemplo, instruir a los individuos para que utilicen su mano no dominante para realizar tareas puede llevarles a regular mejor los impulsos agresivos (Denson et al., 2011). La concentración plena también se ha sugerido como un medio para mejorar la fuerza de autorregulación, ya que requiere que el individuo regule su atención de manera que se centre únicamente en su cuerpo, pensamientos o imágenes específicas (Masicampo y Baumeister, 2007). Es necesario llevar a cabo investigaciones futuras que comprueben la naturaleza causal de las relaciones dentro de nuestro modelo para confirmar estas áreas de cara a futuras intervenciones.

Referencias:

- Arbuckle, J. L. (2014). Amos (Version 23.0) [Computer software]. <https://www.ibm.com/uk-en/products/structural-equation-modeling-sem>
- Asakawa, K. (2004). Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: How do they experience challenges in daily life? *Journal of Happiness Studies*, 5(2): 123-154. <https://doi.org/10.1023/B:JOHS.0000035915.97836.89>
- Awang, Z. (2012). *A Handbook on Structural Equation Modeling Using AMOS*. Universiti Teknologi MARA Press.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6): 351-355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire– II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4): 676-688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Cangur, S., & Ercan, I. (2015). Comparison of model fit indices used in structural equation modeling under multivariate normality. *Journal of Modern Applied Statistical Methods*, 14(1): 152-167. <https://doi.org/10.22237/jmasm/1430453580>
- Christopher, A. N., Morgan, R. D., Marek, P., Keller, M., & Drummond, K. (2005). Materialism and self-presentational styles. *Personality and Individual Differences*, 38(1): 137-149. <https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.10.1145>
- Claes, L., Bijttebier, P., Van Den Eynde, F., Mitchell, J. E., Faber, R., de Zwaan, M., & Mueller, A. (2010). Emotional reactivity and self-regulation in relation to compulsive buying. *Personality and Individual Differences*, 49(5): 526-530. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.020>
- Crowe, E., & Higgins, E. T. (1997). Regulatory focus and strategic inclinations: Promotion and prevention in decision-making. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 69(2): 117-132. <https://doi.org/10.1006/obhd.1996.2675>
- Csikszentmihalyi, M. (1992). *Flow: The psychology of happiness*. Rider.
- Csikszentmihalyi, M. (2004). Materialism and the evolution of consciousness. In T. E. Kasser & A. D. Kanner (Eds.), *Psychology and consumer culture: The struggle for a good life in a materialistic world* (pp. 91-106). American Psychological Association.
- Dang, J., Zerhouni, O., Imhoff, R., Jia, L., Giacomantonio, M., Sevincer, A. T., Buchholz, N., Lange, F., Kubiak, T., Wenzel, M., Berkman, E., Ludwig, R., Livingston, J., Buczny, J., Gong, R., Shi, J., Barker, P., Rassi, N., De Cristofaro, V., ... Schiöth, H. B. (2019). Multi-lab replication reveals a small but significant ego depletion effect. *PsyArXiv*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/cjgru>
- Denson, T. F., Capper, M. M., Oaten, M., Frieze, M., & Schofield, T. P. (2011). Self-control training decreases aggression in response to provocation in aggressive individuals. *Journal of Research in Personality*, 45(2): 252-256. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.02.001>
- de Ridder, D. T., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M., & Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, 16(1): 76-99. <https://doi.org/10.1177/1088868311418749>

- Dholakia, U. M., Gopinath, M., Bagozzi, R. P., & Natarajan, R. (2006). The role of regulatory focus in the experience and self-control of desire for temptations. *Journal of Consumer Psychology*, 16(2): 163-175. https://doi.org/10.1207/s15327663jcp1602_7
- Dittmar, H., Bond, R., Hurst, M., & Kasser, T. (2014). The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(5): 879-924. <https://doi.org/10.1037/a0037409>
- Donnelly, G. E., Ksendszova, M., Howell, R. T., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2016). Buying to blunt negative feelings: Materialistic escape from the self. *Review of General Psychology*, 20(3): 272-316. <https://doi.org/10.1037/gpr0000078>
- Efron, B. (1987). Better bootstrap confidence intervals. *Journal of the American Statistical Association*, 82(397): 171-185. <https://doi.org/10.1080/01621459.1987.10478410>
- Friese, M., Frankenbach, J., Job, V., & Loschelder, D. D. (2017). Does self-control training improve self-control? A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 12(6): 1077-1099. <https://doi.org/10.1177/1745691617697076>
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., Suzuki, N., & Watson, D. (2014). The brief experiential avoidance questionnaire: development and initial validation. *Psychological Assessment*, 26(1): 35-45. <https://doi.org/10.1037/a0034473>
- Gardarsdottir, R. B., & Dittmar, H. (2012). The relationship of materialism to debt and financial well-being: The case of Iceland's perceived prosperity. *Journal of Economic Psychology*, 33: 471-481. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2011.12.008>
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L., Alberts, H., Anggono, C. O., Batailler, C., Birt, A. R., & Calvillo, D. P. (2016). A multi-lab preregistered replication of the ego-depletion effect. *Perspectives on Psychological Science*, 11: 546-573. <https://doi.org/10.1177/1745691616652873>
- Hair, J., Black, W., Babin, B., & Anderson, R. (2010). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Prentice-Hall, Inc.
- Hayes, A. F., Preacher, K. J., & Myers, T. A. (2011). Mediation and the estimation of indirect effects in political communication research. In E. P. Bucy & R. L. Holbert (Eds.), *Sourcebook for political communication research: Methods, measures, and analytical techniques* (pp. 434-465). Routledge.
- Hektner, J. M., & Csikszentmihalyi, M. (1996, April 8-12). A longitudinal exploration of flow and intrinsic motivation in adolescents [Conference session]. Annual Meeting of the American Educational Research Association, NY, United States.
- Hopwood, C. J., Schade, N., Matusiewicz, A., Daughters, S. B., & Lejuez, C. W. (2015). Emotion regulation promotes persistence in a residential substance abuse treatment. *Substance Use & Misuse*, 50(2): 251-256. <https://doi.org/10.3109/10826084.2014.977393>
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1): 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Inzlicht, M., & Schmeichel, B. J. (2012). What is ego depletion? Toward a mechanistic revision of the resource model of self-control. *Perspectives on Psychological Science*, 7: 450-463. <https://doi.org/10.1177/1745691612454134>
- Isham, A., Gatersleben, B. & Jackson, T. (2020). Materialism and the Experience of Flow. *Journal of Happiness Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00294-w>
- Jackson, S. A. (1992). Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4(2): 161-180. <https://doi.org/10.1080/10413209208406459>
- Kashdan, T. B., & Breen, W. E. (2007). Materialism and diminished well-being: Experiential avoidance as a mediating mechanism. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(5): 521-539. <https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.5.521>
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3): 280-287. <https://doi.org/10.1177/0146167296223006>
- Khanna, S., & Kasser, T. (2001). Materialism, objectification, and alienation from a cross-cultural perspective. Unpublished manuscript.
- Kim, H., Kang, S., & Kwon, S. (2019). Verification of the structural relationship among athlete Julsil, self-regulation, and flow in adolescent athletes. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 31(1): 13-24. <https://doi.org/10.24985/ijass.2019.31.1.13>
- Kitsantas, A., & Zimmerman, B. I. (2002). Comparing self-regulatory processes among novice, non-expert, and expert volleyball players: A microanalytic study. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14: 91-105. <https://doi.org/10.1080/10413200252907761>
- Ku, L., Dittmar, H., & Banerjee, R. (2014). To have or to learn? The effects of materialism on British and Chinese children's learning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(5): 803-821. <https://doi.org/10.1037/a0036038>
- Landis, R. S., Beal, D. J., & Tesluk, P. E. (2000). A comparison of approaches to forming composite measures in structural equation models. *Organizational Research Methods*, 3(2): 186-207. <https://doi.org/10.1177/109442810032003>
- Lee, E. (2005). The relationship of motivation and flow experience to academic procrastination in university students. *The Journal of Genetic Psychology*, 166(1): 5-15. <https://doi.org/10.3200/GNTP.166.1.5-15>
- Lens, I., Pandelaere, M., Shrum, L. J., & Lee, J. (2010). The Role of Regulatory Focus in the Endorsement of Material Values. In M. C. Campbell, J. Inman, & R. Pieters (Eds.), *NA - Advances in Consumer Research Volume 37* (pp. 457-458). Association for Consumer Research.
- Lockwood, P., Jordan, C. H., & Kunda, Z. (2002). Motivation by positive or negative role models: regulatory focus determines who will best inspire us. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(4): 854-864. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.4.854>
- Martos, T., Szabó, G., & Rózsa, S. (2006). Psychometric characteristics of the shortened aspiration index in a national sample. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 7: 171-192. <https://doi.org/10.1177/1359105309351247>
- Masicampo, E. J., & Baumeister, R. F. (2007). Relating mindfulness and self-regulatory processes. *Psychological Inquiry*, 18(4): 255-258. <https://doi.org/10.1080/10478400701598363>
- McCullough, M. E., & Willoughby, B. L. (2009). Religion, self-regulation, and self-control: Associations, explanations, and implications. *Psychological Bulletin*, 135(1): 69-93. <https://doi.org/10.1037/a0014213>
- Pyle, M. B. (2011). Culture and regulation: examining collectivism and individualism as predictors of self-control [Unpublished master's thesis]. Georgia Southern University.
- Richins, M. L. (2004). The Material Values Scale: A re-inquiry into its measurement properties and the development of a short form. *Journal of Consumer Research*, 31: 209-219. <https://doi.org/10.1086/383436>
- Richins, M. L., & Dawson, S. (1992). A consumer values orientation for materialism and its measurement: Scale development and validation. *Journal of Consumer Research*, 19(3): 303-316. <https://doi.org/10.1086/209304>
- Roberts, J. A., & Pirog, S. F., III. (2013). A preliminary investigation of materialism and impulsiveness as predictors of technological addictions among young adults. *Journal of Behavioral Addictions*, 2: 56-62. <https://doi.org/10.1556/jba.1.2012.011>
- Rogatko, T. P. (2009). The influence of flow on positive affect in college students. *Journal of Happiness Studies*, 10(2): 133-148. <https://doi.org/10.1007/s10902-007-9069-y>
- Rogers, w. M., & Schmitt, N. (2004). Parameter recovery and model fit using multidimensional composites: A comparison of four empirical parceling algorithms. *Multivariate Behavioral Research*, 39(3): 379-412. https://doi.org/10.1207/S15327906MBR3903_1

- Rose, P. (2007). Mediators of the association between narcissism and compulsive buying: the roles of materialism and impulse control. *Psychology of Addictive Behaviors*, 21(4): 576. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.21.4.576>
- Somer, E., & Ruvio, A. (2014). The Going Gets Tough, So Let's Go Shopping: On Materialism, Coping, and Consumer Behaviors Under Traumatic Stress. *Journal of Loss and Trauma*, 19(5): 426-441. <https://doi.org/10.1080/15325024.2013.794670>
- Soper, D. S. (2018). Post-hoc Statistical Power Calculator for Multiple Regression [Computer software]. <http://www.danielsoper.com/statcalc>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133: 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steiger, J. H. (2007). Understanding the limitations of global fit assessment in structural equation modelling. *Personality and Individual Differences*, 42(5): 893-98. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.09.017>
- Stenseng, F., Rise, J., & Kraft, P. (2012). Activity engagement as escape from self: The role of self-suppression and self-expansion. *Leisure Sciences*, 34(1): 19-38. <https://doi.org/10.1080/01490400.2012.633849>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. I. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72: 271-324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Tse, D. C., Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2020). Living well by "flowing" well: The indirect effect of autotelic personality on well-being through flow experience. *The Journal of Positive Psychology*, 1-12. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1716055>
- Ullén, F., de Manzano, Ö., Almeida, R., Magnusson, P. K., Pedersen, N. I., Nakamura, J., Csikszentmihályi, M., & Madison, G. (2012). Proneness for psychological flow in everyday life: Associations with personality and intelligence. *Personality and Individual Differences*, 52(2): 167-172. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.003>
- Unanue, w., Dittmar, H., Vignoles, V. L., & Vansteenkiste, M. (2014). Materialism and Well-being in the UK and Chile: Basic Need Satisfaction and Basic Need Frustration as Underlying Psychological Processes. *European Journal of Personality*, 28(6): 569-585. <https://doi.org/10.1002/per.1954>
- watson, J. J. (2003). The relationship of materialism to spending tendencies, saving, and debt. *Journal of Economic Psychology*, 24(6): 723-739. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2003.06.001>
- Zimmerman, B. J. (2006). Development and adaptation of expertise: The role of self-regulatory processes and beliefs. In K. A. Ericsson, N. Charness, P. J. Feltovich & R. R. Hoffman (Eds.), *The Cambridge handbook of expertise and expert performance* (pp. 705-722). Cambridge University Press

Vínculos relacionados:

- La Alianza Global Jus Semper
- Amy Isham et al: [El Problemático Papel de los Valores Materialistas en la Búsqueda del Bienestar Sostenible](#)
- Amy Isham y Tim Jackson: [Encontrando el Estado de Flujo: explorando el potencial de la realización sostenible](#)
- Tim Jackson: [¿Paraíso perdido? - La jaula de hierro del consumismo](#)
- Tim Jackson: [El Reto del Post-Crecimiento](#)
- Simon Mair, Angela Druckman y Tim Jackson: [Una Historia de Dos Utopías: El Trabajo en un Mundo Post-Crecimiento](#)
- Christine Corlet Walker, Angela Druckman, Tim Jackson: [Sistemas de Bienestar sin Crecimiento Económico](#)
- Will Davis: [Economías Morales del Futuro — El Ímpetu Utópico de la Prosperidad Sostenible](#)
- Álvaro J. de Regil: [La Insoportable Falta de Conciencia de Nuestra Crisis Ecológica Existencial](#)
- Álvaro J. de Regil: [Transitando a Geocracia Paradigma de la Gente y el Planeta y No el Mercado — Primeros Pasos](#)

- ❖ **Acerca de Jus Semper:** La Alianza Global Jus Semper aspira a contribuir a alcanzar un etos sostenible de justicia social en el mundo, donde todas las comunidades vivan en ámbitos verdaderamente democráticos que brinden el pleno disfrute de los derechos humanos y de normas de vida sostenibles conforme a la dignidad humana. Para ello, coadyuva a la liberalización de las instituciones democráticas de la sociedad que han sido secuestradas por los dueños del mercado. Con ese propósito, se dedica a la investigación y análisis para provocar la toma de conciencia y el pensamiento crítico que generen las ideas para la visión transformadora que dé forma al paradigma verdaderamente democrático y sostenible de la Gente y el Planeta y NO del mercado.
- ❖ **Acerca de los autores:** **Amy Isham** trabaja en el Centro para la Comprensión de la Prosperidad Sostenible (CUSP), Universidad de Surrey, Guildford, GU2 7XH, Reino Unido <https://orcid.org/0000-0001-6089-709X>. **Birgitta Gatersleben** trabaja en la Facultad de Psicología de la Universidad de Surrey, Guildford, GU2 7XH, Reino Unido <https://orcid.org/0000-0002-5841-0577>. **Tim Jackson** trabaja en el CUSP, Universidad de Surrey, Guildford, GU2 7XH, Reino Unido <https://orcid.org/0000-0003-4411-4803>.
- ❖ **Acerca de este trabajo:** Este ensayo fue publicado originalmente en inglés por el European Journal of Applied Positive Psychology, Volumen 5, Artículo 10. <https://www.nationalwellbeingsservice.org/volumes/volume-5-2021/volume-5-article-10/>, Agosto 2021. Autora correspondiente: Amy Isham, Centre for the Understanding of Sustainable Prosperity (CUSP), University of Surrey, Guildford, GU2 7XH, Reino Unido Correo electrónico: ai0013@surrey.ac.uk Página web: <https://www.surrey.ac.uk/people/amy-isham>. Afiliaciones: Centro para la Comprensión de la Prosperidad Sostenible (CUSP), Universidad de Surrey, Guildford, GU2 7XH, Reino Unido y Escuela de Psicología, Universidad de Surrey, Guildford, GU2 7XH, Reino Unido. Copyright © 2021. Amy Isham, Birgitta Gatersleben y Tim Jackson. Publicado en European Journal of Applied Positive Psychology. Publicado por National Wellbeing Services Ltd. Este artículo está bajo una licencia CC BY 4.0. Términos completos de la licencia: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>. El conjunto de datos asociado a este artículo está abierto y disponible en: osf.io/gtjz6. Publicado: 10 de agosto de 2021. Declaración de nuevo artículo: Confirmamos que el artículo no ha sido publicado en ningún otro lugar y no está siendo considerado en ninguna otra publicación. Financiación: Este trabajo recibió apoyo financiero del Consejo de Investigación Económica y Social (número de subvención: ES/M010163/1), que financia el Centro para la Comprensión de la Prosperidad Sostenible. Declaración de conflicto de intereses: Ninguno.
- ❖ **Cite este trabajo como:** Amy Isham, Birgitta Gatersleben y Tim Jackson: ¿Por qué los valores materialistas socavan las experiencias del estado de flujo? El papel de los recursos de autorregulación – La Alianza Global Jus Semper, marzo de 2024.
- ❖ **Etiquetas:** capitalismo, democracia, sostenibilidad, valores materialistas, estado de flujo, autorregulación, evasión de las experiencias.
- ❖ La responsabilidad por las opiniones expresadas en los trabajos firmados descansa exclusivamente en su(s) autor(es), y su publicación no representa un respaldo por parte de La Alianza Global Jus Semper a dichas opiniones.



Bajo licencia de Creative Commons Reconocimiento 4.0 Internacional.
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode.es>

© 2024. La Alianza Global Jus Semper
Portal en red: https://www.jussemper.org/Inicio/Index_castellano.html
Correo-e: informa@jussemper.org