**Flow Short Scale (Engeser & Rheinberg, 2008), ítems traducidos al contexto argentino.**

Por favor, responde las siguientes afirmaciones en relación a tu experiencia mientras (actividad).

No hay respuestas correctas o incorrectas. Piensa qué tan seguido experimentas cada una de estas características mientras (actividad), luego elige la respuesta que mejor concuerda con tu experiencia.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Para nada |  |  | Parcialmente |  |  | Muchísimo |
| 1 | Sentí la cantidad justa de desafío. | O | O | O | O | O | O | O |
| 2 | Mis pensamientos/actividades fluyen suavemente. | O | O | O | O | O | O | O |
| 3 | No noto el paso del tiempo. | O | O | O | O | O | O | O |
| 4 | No tengo dificultad para concentrarme. | O | O | O | O | O | O | O |
| 5 | Mi mente está completamente despejada. | O | O | O | O | O | O | O |
| 6 | Estoy completamente absorto en lo que estoy haciendo. | O | O | O | O | O | O | O |
| 7 | Los pensamientos/movimientos correctos ocurren por sí mismos. | O | O | O | O | O | O | O |
| 8 | Sé lo que tengo que hacer en cada paso del camino. | O | O | O | O | O | O | O |
| 9 | Siento que tengo todo bajo control. | O | O | O | O | O | O | O |
| 10 | Estoy completamente perdido en mis pensamientos. | O | O | O | O | O | O | O |
| 11 | Algo importante para mi está en juego aquí | O | O | O | O | O | O | O |
| 12 | No debo cometer ningún error aquí | O | O | O | O | O | O | O |
| 13 | Me preocupa fallar | O | O | O | O | O | O | O |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Fácil |  |  |  |  |  |  |  | Dificil |
| 14 | Comparado a las demás actividades en las que participo, esta es... | O | O | O | O | O | O | O | O | O |
|  |  | Baja |  |  |  |  |  |  |  | Alta |
| 15 | Creo que mi competencia en esta área es... | O | O | O | O | O | O | O | O | O |
|  |  | Muy Bajas |  |  |  | Justas |  |  |  | Muy altas |
| 16 | Personalmente, para mí las demandas actuales son... | O | O | O | O | O | O | O | O | O |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |