

Responde a las siguientes cuestiones relacionándolas con la experiencia que acaba de terminar. Estas cuestiones se refieren a los pensamientos, sensaciones y sentimientos que has podido tener. No hay respuestas correctas o incorrectas. Rodea con un círculo el número que más se aproxime a como describirías tu experiencia.	<i>Totalmente en desacuerdo</i>	<i>Totalmente de acuerdo</i>
1. Sabía que mi capacidad me permitiría hacer frente al desafío que se me planteaba.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
10. Mi habilidad estaba al mismo nivel de lo que me exigía la situación. .	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
19. Sentía que era lo suficientemente bueno para hacer frente a la dificultad de la situación	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
28. Las dificultades y mis habilidades para superarlas, estaban a un mismo nivel. .	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
2. Hice los gestos correctos sin pensar, de forma automática.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
11. Parecía que las cosas estaban sucediendo automáticamente.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
20. Ejecutaba automáticamente.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
29. Hacía las cosas espontánea y automáticamente.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
3. Conocía claramente lo que quería hacer.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
12. Estaba seguro de lo que quería hacer. .	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
21. Sabía lo que quería conseguir. .	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
30. Mis objetivos estaban claramente definidos. .	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
4. Tenía realmente claro que lo estaba haciendo bien.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
13. Sabía lo bien que lo estaba haciendo. .	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
22. Tenía buenos pensamientos acerca de lo bien que lo estaba haciendo mientras estaba practicando.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
31. Estaba seguro de que en ese momento, lo estaba haciendo muy bien.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
5. Mi atención estaba completamente centrada en lo que estaba haciendo.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
14. No me costaba mantener mi mente en lo que estaba sucediendo.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
23. Tenía una total concentración.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
32. Estaba totalmente centrado en lo que estaba haciendo.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
6. Sentía un control total de lo que estaba haciendo.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
15. Sentía que podía controlar lo que estaba haciendo.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
24. Tenía un sentimiento de control total.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
33. Sentía un control total de mi cuerpo.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
7. No me importaba lo que los otros podían haber estado pensando de mí.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
16. No estaba preocupado por mi ejecución	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
25. No estaba preocupado por la imagen que daba a los demás.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
34. No me preocupaba lo que otros pudieran estar pensando de mí.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
8. El tiempo parecía diferente a otras veces (ni lento, ni rápido)	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
17. El paso del tiempo parecía ser diferente al normal.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
26. Sentía como si el tiempo se parase mientras estaba practicando.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
35. A veces parecía que las cosas estaban sucediendo como a cámara lenta. .	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	

9. Realmente me divertía lo que estaba haciendo	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
18. Me gustaba lo que estaba experimentando en ese momento y me gustaría sentirlo de nuevo.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
27. La experiencia me dejó un buen sabor de boca (buena impresión).	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
36. Encontré la experiencia muy valiosa y reconfortante.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Se presentan los ítems agrupados por factores. El número de la izquierda representa el orden en el que se presenta en el cuestionario.

Factores: 1) Equilibrio reto-habilidad; 2) Automatismo; 3) Claridad de Objetivos; 4) Claridad en el feedback; 5) Concentración; 6) Sentimiento de Control; 7) Pérdida de la auto-conciencia; 8) Distorsión del tiempo; 9) Experiencia autotélica.

García, T., Jiménez, R., Santos-Rosa, F., Reina, R., y Cervelló, E. (2008). Psychometric properties of Spanish version of the flow state scale. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(2), 660-669.