

### **Core Flow State Scale (C FSS)**

Por favor contesta a las siguientes preguntas en relación a tu experiencia en el evento o actividad que acabas de realizar. Estas preguntas se relacionan con los pensamientos y sensaciones que has podido experimentar mientras participabas de ella. No hay respuestas buenas o malas. Piensa sobre cómo te sentías durante el evento/actividad, después responde las preguntas utilizando la escala de puntuación de abajo. En cada pregunta, rodea con un círculo el número que más se aproxime a tu experiencia.

Durante la actividad de (nombre del evento):.....(por ejemplo: tocar en un concierto, ensayo, sesión de práctica, etc.)

# Escala de estado de flujo base

	Completamente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Completamente de acuerdo
1.- Estaba “totalmente implicado”	1	2	3	4	5
2.- Sentía como si “todo cuadrara o tuviera sentido”	1	2	3	4	5
3.- Estaba “sintonizado” con lo que estaba haciendo	1	2	3	4	5
4.- Estaba “en la zona de confort”	1	2	3	4	5
5.- Me sentía “controlando”	1	2	3	4	5
6.- Estaba “motivado”	1	2	3	4	5
7.- Me sentía como si estuviera “en el flujo” de las cosas	1	2	3	4	5
8.- Me sentía como si “nada más importara”	1	2	3	4	5
9.- Estaba disfrutando de haber “cogido el tranquillo”	1	2	3	4	5
10.- Estaba “totalmente centrado” en lo que estaba haciendo	1	2	3	4	5