



**Canal de flujo,
equilibrio entre
habilidades y destrezas**

Los desafíos requieren habilidades

Los testimonios recogidos por Csíkszentmihályi (2000) y su equipo de investigadores a lo largo de doce años, señalan que las características que experimentan las personas en las actividades de flow no cambian, aun cuando sean de diferente país de origen, edad, cultura o estén haciendo actividades distintas.

El disfrute alcanza su punto más alto cuando el desafío está en justo **equilibrio con las habilidades personales**. Por ejemplo, cuando un jugador de tenis se enfrenta con otro menos diestro, el primero se llegará a aburrir, mientras que el segundo se puede llegar a sentir ansioso y frustrado. El disfrute aparece cuando se logra el punto medio entre el aburrimiento y la inquietud, esto nos explica por qué las actividades de flow llevan a un crecimiento y autodescubrimiento



También puede suceder que sintamos apatía frente a una actividad, debido a que no tenemos la habilidad para realizar dicha tarea o no representa un reto para nosotros; por lo tanto, es importante **determinar qué habilidad necesitamos desarrollar y a qué nivel de reto lo tenemos que elevar**. Con cada una de las experiencias emocionales podemos encontrar el equilibrio o determinar hacia dónde tenemos que movernos para poder tener una experiencia óptima.

Existe un modelo de análisis creado por Csíkszentmihályi para poder plasmar las experiencias que se daban entre las personas investigadas dependiendo de la relación entre reto y habilidad, lleva el nombre de **Modelo de fluctuación de la experiencia**. Debido a la conexión entre reto y desafío, el estado de flujo tiende a fomentar un círculo virtuoso donde el reto se va elevando, y la habilidad va creciendo con la práctica. Este estado contiene un **equilibrio** entre los **componentes emocionales, cognitivos y motivacionales** del sistema psicológico (Vázquez y Hervás, 2009).

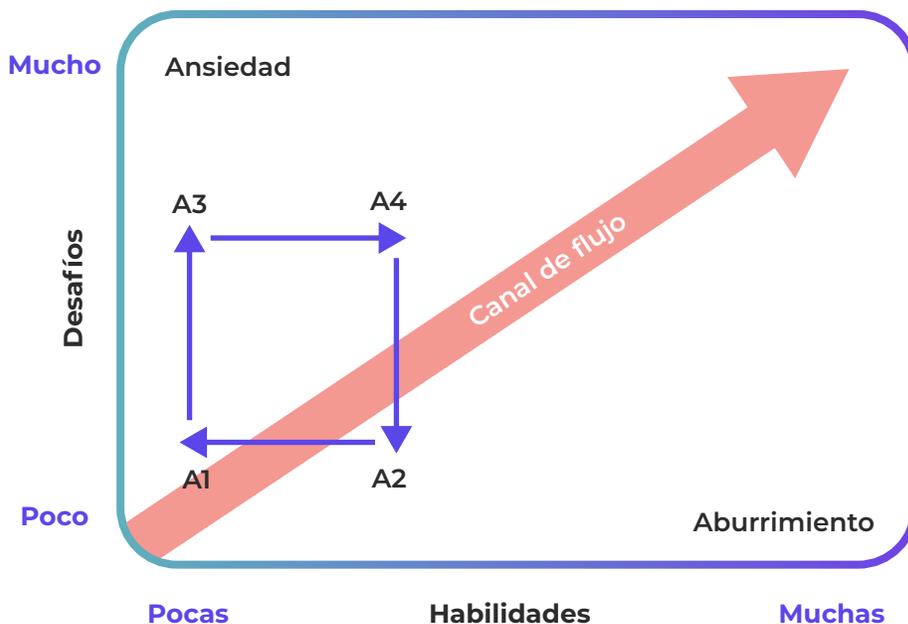
En la mayoría de las actividades que realizamos existe un grado de peligro. Según los testimonios de personas que disfrutaban del alpinismo o buceo, su disfrute no se origina por el peligro al que se exponen, sino por la sensación de ser capaces de controlar las fuerzas peligrosas a las que se exponen. Existen **peligros objetivos** que son impredecibles e inevitables como un derrumbe, por ejemplo, y **peligros subjetivos** que provienen de la falta de habilidad o incapacidad para estimar de forma correcta los peligros. Los deportistas de alto riesgo buscan limitar los peligros objetivos y eliminar por completo los subjetivos a través de una rigurosa disciplina y preparación (Csíkszentmihályi, 2000).

Algo que nos permite sentir la seguridad de contar con las habilidades para realizar lo que se presenta, es la sensación de saber que lo estamos haciendo bien, ya que nos permite mejorar la concentración, por ejemplo, un cirujano puede afirmar que su trabajo le apasiona porque al realizar una operación sabe de forma directa si lo está haciendo bien o no. Es muy importante la **retroalimentación** recibida sobre la tarea, así sea directa como el caso del cirujano o indirecta como un terapeuta que recibe gestos, actitudes o palabras del paciente de forma aislada.



Flow y crecimiento personal

En el tema anterior conocimos el diagrama del canal de flujo, donde se explican las dos dimensiones más importantes de la experiencia, que son el desafío y las habilidades. Para comprenderlo mejor, situemos el caso de "Alex", él es un joven que está aprendiendo a jugar tenis, la letra "A" lo representa. En el siguiente diagrama se muestra a Alex en cuatro momentos distintos. Cuando empieza a jugar apenas tiene la habilidad y su único desafío es lanzar la pelota por arriba de la red, lo disfruta, pero no puede permanecer ahí por mucho tiempo. Después de practicar por varias semanas sus habilidades mejoran y llega un momento en el que se aburre, pero también puede llegar un adversario con mayor destreza a jugar con él y se dará cuenta que el desafío es más grande que solo lanzar la pelota y sentirá inquietud en relación con su desempeño.



Fuente: Csíkszentmihályi, M. (2000). *Fluir: Una psicología de la felicidad*. España: Editorial Kairós.

Tanto el **aburrimiento** como la **ansiedad** son experiencias no gratificantes, por lo que Alex deberá motivarse para volver al canal de flujo. ¿Cómo lo logrará? Alex deberá aumentar el desafío al que se enfrenta. Proponerse una nueva meta en la práctica del tenis que lo orille a mejorar sus habilidades o bien, conseguir un contrincante con más habilidad que él. Este dinamismo nos explica con más claridad por qué el flow conduce al crecimiento personal y al descubrimiento.

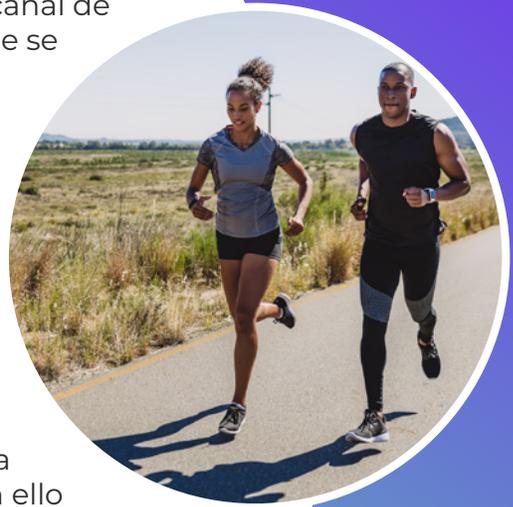
Las facetas que componen las experiencias óptimas son múltiples, con elementos cognitivos estables, alrededor de los cuáles fluctúan los componentes relacionados a las emociones y a la motivación. Las interacciones con otros y las actividades de ocio se caracterizan por deseabilidad a corto plazo y alta importancia de las metas, sin embargo, nadie pasa mucho tiempo viendo la televisión o queriendo ser experto en ello (Vázquez y Hervás, 2009).

La constante vivencia de experiencias óptimas permite la aparición de un **círculo virtuoso** que promueve el desarrollo de nuevas formas de hacer las cosas, tan progresiva como compleja se desee, ayudando a desarrollar las competencias que se poseen (Vázquez y Hervás, 2009).

Como lo expresan Vázquez y Hervás en su libro La ciencia del bienestar, la experiencia óptima ha sido relacionada con la **experiencia cumbre**, término desarrollado por Abraham Maslow en 1971. Esta experiencia se caracteriza por una gran alegría y sentimiento de gran plenitud, así como la pérdida de sí mismo, sintiéndose en otra dimensión, una más mística y transpersonal. A diferencia de una experiencia cumbre, la experiencia óptima no pertenece a una condición externa del individuo, sino que aparece tras el equilibrio complejo y positivo de los componentes emocionales, cognitivos y motivacionales y no se tiene una pérdida de consciencia, sino más bien una alta concentración y absorción en la actividad.

La espontaneidad de las experiencias de flow permiten la autenticidad de los momentos vividos, ya que no fueron intencionalmente creados por las personas, sino que se viven como una reacción ante la implicación a la actividad en la que se conecta la mente y en algunos casos el cuerpo entero se encuentra sometido a la experiencia.

Percibir las **actividades cotidianas como retos** y oportunidades dependerá de las **creencias de autoeficacia** que se tengan de manera personal. Recuerda que la autoeficacia nos permite enfrentar diversos retos al saber que contamos con los conocimientos y habilidades necesarias para alcanzar la meta, no es considerada como un rasgo de personalidad, dado que varía con el tiempo y según el área en la que se quiera explorar y es posible distinguir diferentes clases de autoeficacia incluso en la misma área de incursión (Vázquez y Hervás, 2009).



Exponerse de forma natural a eventos retadores puede influir de forma positiva en la **calidad** de la experiencia asociada a las **actividades cotidianas**. En la búsqueda del desarrollo de habilidades, los recursos psicológicos y las experiencias óptimas tienen resultados muy positivos para la sociedad obteniendo un desarrollo significativo a nivel biológico, cultural y psicológico, promoviendo la evolución y la integración del individuo, así como un intercambio constructivo de información con su entorno (Vázquez y Hervás, 2009).

La principal ventaja del **estado de flow**, es sin duda, hacer mucho más placenteras las diferentes actividades que hacemos en la vida, además de ayudarnos en la regulación de emociones, incrementando la motivación y el involucramiento en el estudio, el trabajo, el deporte, las actividades artísticas, culturales, etc. Las experiencias de flow permiten enfocar la atención en el momento presente de forma más fácil, así como sentirse más satisfecho y feliz con la vida (Cherry, 2021).



Referencias

- Csíkszentmihályi, M. (2000). *Fluir: Una psicología de la felicidad*. España: Editorial Kairós.
- Cherry, K. (2021). *The Psychology of Flow*. Recuperado de <https://www.verywellmind.com/what-is-flow-2794768>
- Vázquez, C., y Hervás, G. (2009). *La Ciencia del Bienestar: Fundamentos de una psicología positiva*. España: Alianza.