

Flujo (psicología)

El **flujo** es el estado mental operativo en el cual la persona está completamente inmersa en la actividad que está ejecutando. Se caracteriza por un sentimiento de enfocar la energía, de total implicación con la tarea, y de éxito en la realización de la actividad. Esta sensación se experimenta mientras la actividad está en curso. El concepto de flujo fue propuesto por el psicólogo Mihály Csikszentmihályi en 1975 y, a partir de entonces, se ha difundido extensamente en diferentes campos.

Componentes de flujo

Según Csikszentmihalyi, los componentes de una experiencia de flujo son los siguientes:

1. *Objetivos claros* (las expectativas y normas se pueden percibir y los objetivos son alcanzables apropiadamente con el conjunto de habilidades y destrezas).
2. *Concentración y enfoque*, un alto grado de concentración en un limitado campo de atención (una persona relacionada con una única actividad tendrá la oportunidad para enfocar y profundizar en el asunto).
3. *Retroalimentación* directa e inmediata (éxitos y fallos en el curso de la actividad son obvios, así el comportamiento puede ser ajustado como se necesite).
4. *Equilibrio entre el nivel de habilidad y el desafío* (la actividad no es ni demasiado fácil ni demasiado complicada).
5. La actividad es *intrínsecamente gratificante*, así no se nota el esfuerzo cuando se ejecuta.

...con los siguientes resultados:

1. Una *pérdida del sentimiento de autoconocimiento*, la fusión entre acción y conciencia.
2. *Distorsión del sentido del tiempo*, se altera la percepción subjetiva de la experiencia temporal.
3. Un sentimiento de *control* personal sobre la situación o actividad.
4. Cuando se está en el estado de flujo, las personas llegan a estar absorbidas en sus actividades, y el foco de conciencia se reduce a la actividad misma, *acción y conciencia se fusionan* (Csikszentmihalyi, 1975. p.72).

No todos los componentes son necesarios para conseguir una experiencia de flujo.

Etimología

El estado de flujo es así llamado debido a que durante las entrevistas que hizo Csikszentmihalyi durante 1975 las personas describían sus experiencias de "flujo" usando la metáfora de una corriente que les llevaba hacia adelante. El concepto psicológico de *flujo* como llegar a estar absorbido por una actividad, no tiene relación de esta manera con la expresión anglosajona "ir con la corriente" ^[1], que significaría conformismo.



Niño concentrado en una actividad.

Flujo en el grupo

Csikszentmihalyi sugiere varias maneras en que un grupo puede trabajar de manera que cada miembro pueda alcanzar el estado de flujo. Las características que estos grupos deben incluir:

- Espacios de planificación creativa: sillas, paredes decoradas, gráficos –mesas no–, primordialmente el trabajo debe realizarse en movimiento.
- Diseño de recreación: gráficos para entradas de información, gráficos de flujo, resumen de proyecto, locura (aquí también la locura tiene un lugar), lugares seguros (aquí todos quizás digan que de lo contrario sería sólo una idea), pared de resultados, temas abiertos.
- Trabajo organizado, paralelo.
- Grupos concentrados en objetivos.
- Avance de objetivos existentes (prototipo).
- Incremento de la eficiencia a través de la visualización.
- Existencia de diferencias entre los participantes como una oportunidad, en vez de un obstáculo.

Aplicaciones

Aplicaciones sugeridas por Csikszentmihalyi frente a otras prácticas

Sólo Csikszentmihalyi aparentemente ha publicado sugerencias de aplicaciones extrínsecas del concepto de flujo, tales como métodos de diseño de espacios de juegos que faciliten la obtención de la experiencia de flujo. Otros practicantes del concepto de flujo de Csikszentmihalyi se concentran en las aplicaciones intrínsecas, tales como espiritualidad, mejora del rendimiento o autoayuda. Existen reinterpretaciones del proceso de flujo para aumentar el rendimiento en áreas tan diversas como el mundo de los negocios [2], la improvisación con el piano, la psicología deportiva [3], y la comedia en vivo [4].

Religión y espiritualidad

Csikszentmihalyi quizás fue el primero en describir este concepto en la psicología occidental, pero como el mismo fácilmente reconoce el no ha sido el primero en cuantificar el concepto de flujo o desarrollar aplicaciones basadas en este concepto.

Por milenios, practicantes de religiones orientales tales como budismo y taoísmo han perfeccionado la disciplina de superar la dualidad entre mente y cuerpo como característica central del desarrollo espiritual. Los practicantes espirituales de Oriente han desarrollado un muy integral y minucioso conjunto de teorías alrededor de la superación de la dualidad mente y cuerpo, probada y refinada a través de práctica espirituales en vez de rigor sistemático y control de las ciencias modernas.

La frase "hazte uno con lo que te rodea" es una metáfora del concepto de flujo de Csikszentmihalyi. Practicantes de variadas escuelas de budismo zen aplican conceptos similares al Flujo para ayudar a sus formas artísticas de maestría, incluyendo en el caso del budismo zen japonés, el aikidō, kendō e ikebana.

La idea de superar la dualidad entre mente y cuerpo es un tema principal de "Zen y el arte de la mantención de la motocicleta" de Robert M. Pirsig (1974).

Educación

En educación, existe un concepto de sobreaprendizaje que parece ser un importante factor en esta técnica, en que Csikszentmihalyi establece en su libro *Experiencia Óptima* que el sobreaprendizaje permite una concentración mental, visualizando el rendimiento deseado como algo singular, una acción integrada en vez de un conjunto de acciones.^[5]

En el año 2000, Csikszentmihályi notó los principios y prácticas del Método Montessori de educación. Éste método plantea de forma intencionada oportunidades y experiencias de flujo para los estudiantes. Csikszentmihályi y el psicólogo Kevin Rathunde se embarcaron en un estudio de estudiantes de diversas edades bajo los parámetros de Montessori y la educación tradicional. Ésta investigación arrojó que los estudiantes alcanzaban experiencia de flujo más frecuentemente dentro de los parámetros dispuestos por el método italiano.

Deportes

El concepto de "estar en la zona" durante un prueba atlética ajusta perfectamente con la descripción que hace Csikszentmihalyi de la experiencia de Flujo, así como las teorías y aplicaciones de ese estado y su relación con las ventajas generadas en la competencia atlética son tópicos estudiados en los campos de la psicología deportiva.

Roy Palmer [6] sugiere que "estar en la zona" puede además influir en los patrones de movimiento como una mejor integración de las funciones reflejas conscientes y subconscientes mejorando la coordinación. Muchos atletas describen la ausencia de esfuerzo de sus rendimiento mientras están alcanzado sus mejores marcas.

El legendario jugador de fútbol Pelé describió su experiencia de estar en la zona como "si tuviera una extraña calma... una clase de euforia. Sentía que podía estar todo el día corriendo sin cansarme y que podría driblar a cualquier jugador del equipo contrario y casi pasar a través de ellos físicamente".^[cita requerida]

Referencias

[1] http://en.wiktionary.org/wiki/go_with_the_flow

[2] <http://www.flowtheory.com/>

[3] <http://www.hms.uq.edu.au/flow/>

[4] <http://basilwhite.com/comedyworkshop/#flow>

[5] Snyder, C.R.; Lopez, Shane J. (2007), «11», *Positive Psychology*, Sage Publications, Inc., ISBN 076192633X

[6] <http://content-usa.cricinfo.com/england/content/player/18407.html>

- Csikszentmihalyi, Mihaly (1975). "Beyond Boredom and Anxiety". Jossey-Bass: San Francisco, CA. 36. ISBN 0-87589-261-2, ISBN 978-0-87589-261-0
- Csikszentmihalyi, Mihaly (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper and Row. ISBN 0-06-092043-2
- Csikszentmihalyi, Mihaly (1996). *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*. New York: Harper Perennial. ISBN 0-06-092820-4
- Csikszentmihalyi, Mihaly (1998). *Finding Flow: The Psychology of Engagement With Everyday Life*. Basic Books. ISBN 0-465-02411-4 (a popular exposition emphasizing technique)
- Csikszentmihalyi, Mihaly (2003). *Good Business: Leadership, Flow, and the Making of Meaning*. New York: Penguin Books. ISBN 0-14-200409-X
- Langer, Ellen J. (1989). *Mindfulness*. Reading, Mass: Addison Wesley. ISBN 0-201-52341-8
- Nachmanovitch, Stephen (1990). *Free Play: Improvisation in Life and Art*. New York: Penguin-Putnam. ISBN 0-87477-631-7
- Palmer, Roy (2006). *Zone Mind, Zone Body: How to breakthrough to new levels of fitness and performance - by doing less!*. Ecademy Press. ISBN 978-1-905823-06-2 (Theory plus practical experiments with The Zone) ISBN 1-905823-06-1

Enlaces externos

- Flow Resources (<http://www.hms.uq.edu.au/flow/>) Designed to promote understanding of flow experiences in sport and other physical activity or performance domains.
 - flOw (<http://www.jenovachen.com/flowingames/>) A flash based implementation of flow theory and immersion in a game format
 - FlowTheory.com (<http://www.flowtheory.com/>) An MSc dissertation exploring the importance of website usability from a business perspective; contains a section on flow
 - Of Fun and Flow (<http://www.deepfun.com/funflow.htm>) Playologist Bernie DeKoven on flow in games
 - Running In The Zone (http://www.fitness-programs-for-life.com/running_in_the_zone.html) : a personal account
 - Solving Procrastination (http://kevinchiu.org/kevin_chiu_procrastination.pdf) an application of Flow to solving procrastination by Kevin Chiu (<http://kevinchiu.org>)
 - Sports-Psychology (<http://www.gmwmovie.com>) An independent film exploring "flow state" through the eyes of a freediving athlete attempting to break the world depth record.
 - StevePavlina.com (<http://www.stevpavlina.com/blog/2007/01/7-rules-for-maximizing-your-creative-output>) 7 rules to get into the flow.
 - Archetype Writing (http://www.archetypewriting.com/articles/articles_ck/muse_block_ckFlowArticle.htm) The Right-Brain/Left-Brain Myth and Flow looks at the neurology behind flow.
-

Fuentes y contribuyentes del artículo

Flujo (psicología) *Fuente:* <http://es.wikipedia.org/w/index.php?oldid=63688524> *Contribuyentes:* Alhen, DamianFinol, Delphidius, Diogeneselcnico42, Elyseo, Gejotape, Irbian, Lonet, Lyvien, Qwole, Rosarinagazo, Superzerocool, Unificacion, 44 ediciones anónimas

Fuentes de imagen, Licencias y contribuyentes

Archivo:South-Goodwin.jpg *Fuente:* <http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Archivo:South-Goodwin.jpg> *Licencia:* Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 Unported *Contribuyentes:* Charles J Sharp

Licencia

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported
[//creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)
