



El *flow* o *fluir* en psicología positiva

Por Daniel Sánchez-Cisneros y Gabriela Rodríguez-Hernández



Ilustración: Fabian Alvarado

¿Cuántas veces te has encontrado trabajando a gusto o realizando un *hobby* y no te das cuenta del tiempo transcurrido? En 1970, Mihály Csíkszentmihályi denominó tal situación como estado de flujo o *flow*, y tal concepto se popularizó en el contexto de la psicología positiva o enfocada en el bienestar personal.

De acuerdo con el psicólogo estadounidense, este periodo es un estado mental en el que la persona se encuentra completamente inmersa en una actividad. En ese sentido, puede ayudar a optimizar las capacidades personales y mejorar los resultados en múltiples actividades, de ahí que propicia la creatividad, porque nuestras ideas circulan con mayor facilidad y somos capaces de salir de bloqueos y distracciones. Esto incrementa el rendimiento, la eficiencia y la efectividad en las tareas cotidianas; la buena calidad de nuestro trabajo trae consigo una sensación gratificante y de logro, por ello se relaciona con el bienestar psicológico que nos lleva a sentirnos satisfechos.

Cuando nos encontramos en esta situación, experimentamos una sensación de absorción total y

EL ESTADO DE FLUIDO SE DA CUANDO UNA PERSONA ESTÁ COMPLETAMENTE INMERSA EN UNA ACTIVIDAD; PROPICIA LA CREATIVIDAD Y ALEJA LOS BLOQUEOS O DISTRACCIONES

solemos perder la noción del tiempo y del espacio; es como si el mundo exterior desapareciera y nuestra atención estuviera centrada exclusivamente en la tarea que estamos llevando a cabo.

¿CÓMO ENTRAR EN *FLOW*?

Para entrar en estado de flujo se requiere que el nivel de desafío de la tarea coincida con las habilidades personales, es decir, si la tarea es demasiado fácil puede resultar aburrida y si es demasiado difícil genera ansiedad. El desafío debe encontrarse en un punto medio con nuestras habilidades; deben estar equilibrados.

- El flujo se alcanza únicamente durante un estado de concentración máxima, la mente se encuentra enfocada en la actividad y las distracciones se disipan.
- Se propician el conocimiento de las propias habilidades y esto genera un sentimiento de control sobre la situación, desaparece el miedo al fracaso y la ansiedad ex-

cesiva.

- La autoconciencia se reduce; durante el flujo, la persona olvida las preocupaciones de su aspecto físico y la manera en que los demás lo perciben.

¿EN QUÉ CONDICIONES SE PUEDEN EXPERIMENTAR ESTADOS DE FLUJO?

Esto se puede dar en múltiples áreas, por ejemplo en el artístico, pues cuando músicos o escritores crean sus obras, interpretan una pieza o plasman ideas, constantemente están en total concentración. Lo mismo ocurre en el ámbito laboral, escolar o deportivo, lo cual nos permite ser más productivos al mejorar nuestro rendimiento físico y sentirnos satisfechos con lo que hacemos en el día a día.

Por tanto, entramos en *flow* o *flui*-mos cuando nos dedicamos de forma exclusiva a una sola actividad, porque

nos genera satisfacción. En otras palabras, el *flow* es un recurso que optimiza la creatividad y propicia la salud al dejar de lado la conducta multitarea que caracteriza a la época actual. Esto nos permitirá realizar con plenitud nuestras actividades cotidianas, disfrutar el momento y, con ello, alcanzar un estado de felicidad o placer. 

Bibliografía recomendada

Csikszentmihályi, Mihály (1998).

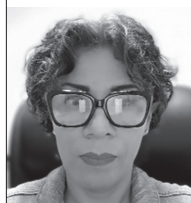
Creatividad: el fluir y la psicología del descubrimiento y la invención. Paidós.

Díaz-Abraham, Verónica y Nadia Justel (2019). "Creatividad. Una revisión descriptiva sobre nuestra capacidad de invención e innovación", en *Revista CES Psicología*, vol.12, núm.3.

Llontop-Pacherres, Esther Maritza y Wilma Edith Gonzáles-Ramírez (sic) (2021). "La creatividad en los estudiantes: una revisión sistemática", en *Polo del Conocimiento*, vol.6, núm.10, pp.444-456.



Daniel Sánchez-Cisneros es Licenciado en Psicología, psicoterapeuta en Centro de Atención Psicológica Cuentalove y estudiante de la Maestría de Psicología y Salud en el Centro Universitario UAEMEX Ecatepec.



Gabriela Rodríguez-Hernández es Doctora en Ciencias Sociales, profesora de tiempo completo del Centro Universitario UAEMEX Ecatepec en la Licenciatura de Psicología. Integrante del Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores (SNI) de la Secihti y miembro del Núcleo básico de la Maestría en Psicología y Salud de la UAEMEX.