



# ¿Qué son las experiencias óptimas?



INSTITUTO DE CIENCIAS  
DEL BIENESTAR INTEGRAL  
**TECMILENIO**

## La teoría del flujo “flow”

Existen muchos artículos y libros sobre el **flujo** que explican cuáles son las implicaciones para la vida de cada persona, los cuales llegan a la conclusión de que la **experiencia óptima** depende de la capacidad que tienen las personas para controlar lo que sucede en sus conciencias a cada momento, tomando como referencia su propio esfuerzo y creatividad.

Entre las diversas actividades que pueden generar flujo se encuentran las siguientes:

- La lectura, que es, quizás, una de las que genera flow con más frecuencia y se recurre mucho a ella.
- Resolver acertijos mentales.
- El ajedrez, uno de los juegos más cerebrales que existen. Para ser un buen jugador, es necesario una intensa preparación, incluso mantener una buena condición física para soportar los largos periodos de concentración.
- La música contribuye a experimentar el flow. Algunas personas llegan a tocar una melodía sin necesidad de leer su partitura, siendo los sonidos que pasan por su mente los que los llevan a crear grandes melodías.

En el tema anterior se definió la experiencia óptima como aquella sensación en la que las habilidades de la persona son adecuadas para enfrentarse a los desafíos que se presentan. La **concentración** que se tiene durante la actividad es tan intensa que no deja lugar para pensar en cosas irrelevantes y el sentido del tiempo se distorsiona (Csikszentmihalyi, 2000).

El flow distingue un modo de vida orientado a perseverar en la búsqueda de la mejora personal constante, extraer el máximo provecho de las experiencias de la vida y potenciar la posibilidad de ser más felices.

La estructura psicológica de la experiencia óptima se compone de:

- Un **eje cognitivo estable**, representado por la alta concentración y el control de la situación.
- Un **eje afectivo y motivacional**, que varía considerablemente según la actividad (Vázquez y Hervás, 2009).



La **intensidad** y el **grado de interés** que se tiene en la actividad influyen de manera directa en el nivel de inmersión a la misma. Por ejemplo, el trabajo se percibe como un interés importante a largo plazo, pero el deseo en el presente tiende a ser bajo; las actividades de ocio y sociales tienden a desearse fuertemente en el presente y tienen relevancia a largo plazo, mientras que las actividades pasivas, como ver la televisión, tienen una relevancia alta en el presente, pero muy poca a futuro.

Mientras **más significativa** es la actividad, **más alto es el interés** por invertir tiempo y esfuerzo en su realización, lo que contribuye a la posibilidad de experimentar flow. Las investigaciones han confirmado que las actividades que requieren más esfuerzo, como el trabajo o el estudio, favorecen al flow, ya que tienen metas claras, retroalimentación inmediata y, por lo general, implican altos niveles de concentración.

### El flow en diferentes contextos

El flow puede suceder por **casualidad** o por **coincidencia**.

Por ejemplo, en una clase, uno de los alumnos puede iniciar un tema de conversación que sea del interés de todos o uno comienza a contar chistes y de pronto todos se están riendo y se sienten bien. Sin embargo, es más probable que surja de una actividad más estructurada en la que la persona demuestre alguna de sus habilidades, como dar clases, escribir un ensayo, pintar, bailar, cantar, participar en una competencia, etc. Quizás te preguntes, ¿por qué una persona puede disfrutar el estar en una situación estresante, mientras que otra se aburre estando de vacaciones en un lugar maravilloso? La respuesta consiste en lo que la persona está haciendo y no en el lugar en sí mismo.

Los juegos nos ofrecen la oportunidad de ir más allá de lo ordinario de cuatro formas diferentes:

- En los **juegos de competencia** se espera que el participante saque lo máximo de sus habilidades para enfrentarse al desafío. Por ejemplo: fútbol, natación o ajedrez.
- En los **juegos de azar** se presenta una ilusión de controlar el futuro inescrutable, en donde una persona intenta ser más lista que otra para romper las limitantes del presente y adivinar el futuro. Por ejemplo: los dados, las cartas o la ruleta.
- En los **juegos de vértigo** podemos alterar la conciencia. Aquellos en los que se dan muchas vueltas hasta marearse transforman la percepción de la realidad y esto puede producir satisfacción en muchas personas. Por ejemplo: los juegos mecánicos, dar vueltas o voltearse de cabeza.
- Los **juegos de imitación** nos permiten sentir que tenemos poderes o que somos diferentes de lo que realmente somos. Por ejemplo: juegos de roles, de disfraces, mímica, entre otros.



En el **ámbito educativo** también se pueden encontrar casos en los que los alumnos encuentran el estado de flow, el cual se da cuando estos experimentan niveles de desafío y entusiasmo superiores a los experimentados durante sus actividades favoritas. Incluso se ha encontrado que el flow es mejor predictor del rendimiento escolar que la evaluación de las habilidades académicas, es decir, los estudiantes que sienten mayor flow durante las clases suelen ser los que logran mejores resultados (Mesurado, 2010).

La percepción de retos y oportunidades que se llegan a tener de las actividades cotidianas está fuertemente relacionada con las creencias de autoeficacia, en especial en el ámbito académico (Vázquez y Hervás, 2009). La autoeficacia se refiere a la confianza en la propia capacidad para lograr los resultados que se pretenden.

En el **contexto laboral**, la experiencia óptima es muy similar a la que se vive en el deporte, en las actividades artísticas o en el juego. Profesiones como los médicos, arquitectos, chefs, periodistas, docentes, investigadores, entre otros, ofrecen más oportunidades de realización personal, debido a que hay más probabilidades de que la atención se centre en el desarrollo propio y no solo en los resultados, lo que proporciona más situaciones gratificantes que las que se pueden llegar a dar en otros trabajos que parecieran más rutinarios o menos creativos. Sin embargo, de acuerdo con Csikszentmihalyi, cualquier ocupación ofrece la posibilidad de experimentar flow si se disfruta el trabajo que se hace (Salanova et al., 2005).

Martin Seligman expande el concepto de flow desarrollado por Csikszentmihalyi, diciendo que “involucrarse en el trabajo creativo provoca una mayor fuente de significado en la vida y, por lo tanto, un mayor sentido de felicidad”, y añade “las fortalezas y las virtudes funcionan en contra de la falta de fortuna y de los desórdenes psicológicos, y podrían ser la llave en la construcción de la resiliencia” (Seligman, 2012).

Algunas de las experiencias de flow más significativas se pueden vivir en la **familia**. Hay personas que sienten que estando con sus familiares todo lo demás pasa a un segundo plano, ya que tienen una relación estrecha con sus papás, hermanos, esposa, esposo e hijos. Los sociobiólogos afirman que esta lealtad familiar es debido a la cantidad de genes que se comparten dentro de una misma familia (Csikszentmihalyi, 2000). Nuestro primer y más importante entorno social es la familia, por lo que la calidad de vida dependerá, en gran medida, de si se consigue una interacción agradable con los parientes.



Para que exista flow en una familia deben existir metas, pues las razones extrínsecas no son suficientes, como “todos los demás están casados” o “es natural tener niños”. Este tipo de actitudes pueden fomentar formar una familia, e incluso mantenerla unida, sin embargo, las **metas positivas** son necesarias para enfocar las energías de padres e hijos sobre las metas en común (Csikszentmihalyi, 2000).

Disfrutar con los **amigos** es posible debido a que nos comportamos como realmente somos, nosotros elegimos con quién compartir nuestra amistad y ellos refuerzan nuestro sentimiento de personalidad en lugar de cambiarlo. Además, con ellos vivimos más experiencias divertidas en las que fácilmente podemos experimentar el flow. En los estudios realizados por Csikszentmihalyi se descubrió que tanto adolescentes como adultos se sienten más felices con los amigos que con cualquier otra persona.

En resumen, en estos diferentes ambientes, la experiencia óptima o de flow se caracteriza por la concentración y la implicación, más que por la felicidad y la alegría. La acción fluye naturalmente y no existen las preocupaciones acerca de los resultados o evaluaciones externas del propio rendimiento, comportamiento, autoimagen o juicio social (Vázquez y Hervás, 2009).

¿Recuerdas la última vez que experimentaste flow en tu salón de clases?



## Referencias

- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Fluir: Una psicología de la felicidad* (8ª ed.). España: Editorial Kairós.
- Mesurado, B. (2010). La experiencia de Flow o Experiencia Óptima en el ámbito educativo. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(2). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/805/80515381001.pdf>
- Salanova, M., Martínez, I., Cifre, E., y Schaufeli, W. (2005). ¿SE PUEDEN VIVIR EXPERIENCIAS ÓPTIMAS EN EL TRABAJO? ANALIZANDO EL FLOW EN CONTEXTOS LABORALES. *Revista de Psicología General y Aplicaciones*, 58(1). Recuperado de <http://www.integra.org.com/wp-content/docs/Se%20pueden%20vivir%20experiencias%20optimas%20en%20el%20trabajo.pdf>
- Seligman, M. (2012). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Estados Unidos: Atria.
- Vázquez, C., y Hervás, G. (2009). *La Ciencia del Bienestar: Fundamentos de una psicología positiva*. España: Alianza.