



Las condiciones de las experiencias óptimas



INSTITUTO DE CIENCIAS
DEL BIENESTAR INTEGRAL
TECMILENIO

¿Cuándo suceden las experiencias óptimas?

En temas anteriores se han explicado las características de las **experiencias óptimas**, en las cuales existe una sensación en la que las habilidades personales son perfectas para enfrentar desafíos. La **concentración** juega un papel importante en este aspecto al permitirnos dejar de lado todo aquello que pasa por nuestra mente para centrarse en la actividad detonadora de flow.

Pero ¿qué tiene que suceder exactamente para que se dé una experiencia óptima? Existen personas que tienen la habilidad para producir flujo, así como también hay ocasiones en las que el acontecimiento que viven es propicio de flow en sí mismo. Por lo general, las actividades que generan flujo de manera más fácil son aquellas que tienen reglas que requieren de un aprendizaje de habilidades y definición de metas y aquellas que generan retroalimentación y hacen posible la sensación de control.

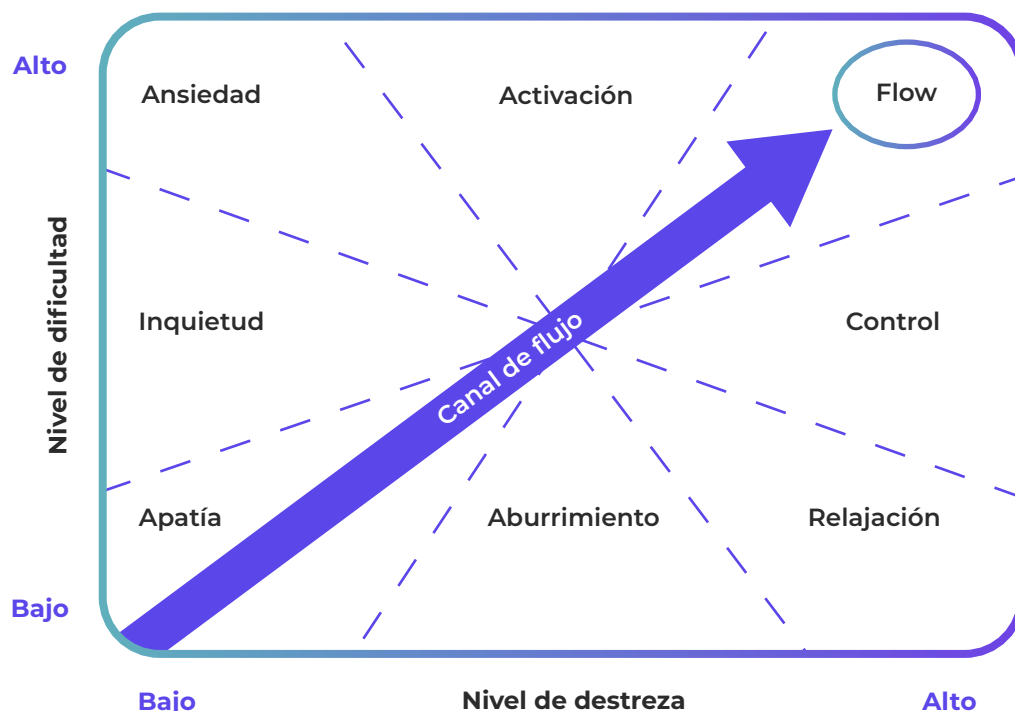
El gran beneficio de las experiencias de flujo es que permiten **transformar la personalidad**, haciéndola más compleja debido a los altos niveles de rendimiento y estados de conciencia, que, de no haber pasado por esas experiencias, la persona no se vería expuesta a tenerlos. Csikszentmihalyi (2013) argumenta que la experiencia óptima funciona como un imán para aprender y enfrentar nuevos retos.

Por ello, si estamos comenzando a realizar una actividad, como tocar la guitarra, es probable que entremos en estado de flow, con un reto bajo, ya que nuestra habilidad es baja y eso llevaría a nuestra conciencia en la actividad al límite. Conforme vayamos avanzando en el estudio de la guitarra, iremos adquiriendo mayores habilidades y, por ende, podremos ir elevando el nivel del reto. Esto nos mantiene en ese canal de flujo de manera constante hasta que podamos llegar a tener una habilidad alta y ejecutar grandes retos.

Cuando no existe ese equilibrio entre la habilidad y el reto, es posible que experimentemos distintos estados emocionales.



En el siguiente diagrama se puede identificar la relación que existe entre el nivel de habilidad, equiparado con el nivel de reto que se nos presenta.



Fuente: Csikszentmihalyi, M. (2000b). *Anxiety, Boredom and Flow*. Estados Unidos: Jossey-Bass.

En la imagen del **canal de flujo** se puede apreciar cómo varía nuestra experiencia emocional dependiendo del equilibrio entre la habilidad y el reto. Si aprendemos a tomar en cuenta esta gráfica y utilizarla en nuestra vida personal, en nuestro salón de clases, con nuestros equipos de trabajo y, en general, en nuestra vida, podremos determinar muchos caminos para elevar nuestras experiencias y experimentar flow con mayor regularidad para así generar experiencias gratificantes en nuestra vida.

Hallazgos acerca del flow

En numerosas investigaciones sobre el flow se ha encontrado que:

- La experiencia óptima incrementa el éxito académico a través del aumento de la motivación (Özhan y Kocadere, 2019).
- Es más seguro que las personas que utilizan sus fortalezas de carácter insignia (las más presentes o insignia) entren en estado de flow (Seligman et al., 2005).

- Los niveles de flow se han relacionado con un incremento en la motivación y en la creatividad tanto en contextos de esparcimiento como en contextos laborales (Csikszentmihalyi y LeFevre, 1989).
- Los estudiantes experimentan mayores niveles de involucramiento cuando el reto de la tarea y sus propias habilidades son altas y se encuentran en equilibrio, la instrucción fue relevante y el medio ambiente del aprendizaje estuvo bajo su control. También se mostraron más involucrados en el trabajo individual o en el de equipo que cuando tenían que escuchar alguna clase, ver videos o presentar un examen (Schernoff, 2014).
- Terminar las tareas laborales antes de dejar el lugar de trabajo es una condición que ayuda a experimentar flow, tanto en actividades laborales como en actividades que no se relacionan con lo laboral, y esto fomenta el bienestar (Peifer et al., 2020).



Todos estos hallazgos han marcado el camino de hacia dónde tiene que evolucionar la ciencia del bienestar para seguir identificando patrones de conducta que nos lleven a una vida más plena.

Es importante no caer en la falacia de que cuando una persona se involucra en una actividad de flujo, forzosamente obtendrá la experiencia óptima, ya que la persona debe estar consciente de los desafíos que presenta la situación y de las habilidades que cree poseer para resolverlos. Una persona puede responder con entusiasmo al desafío de subir una montaña y permanecer indiferente ante la oportunidad de aprender a tocar el piano o estudiar una maestría.

Cuando las **metas** son **claras** y la **retroalimentación** que se recibe es **relevante**, los retos y capacidades están en equilibrio y la atención está ordenada. La persona en flow está completamente centrada debido a la **demanda de energía psíquica**, no queda espacio en la conciencia para pensamientos que la distraigan o para sentimientos irrelevantes. En este centro armónico de la energía física y psíquica, la vida encuentra su propio sentido.

La felicidad que se genera después de un estado de flow conduce a un **crecimiento de la conciencia**. Las personas reportan tener estados de flow cuando están practicando su actividad favorita, como escuchar música, dibujar, practicar algún deporte extremo, cocinar un platillo especial, leer trabajos de sus alumnos y alumnas, entre otras. Muy rara vez se tienen estas experiencias en actividades de ocio pasivas, como ver la televisión.

Para experimentar la felicidad debemos centrarnos en nuestros estados internos y esto distraería la atención de lo que estamos realizando. Solo después de que se ha terminado la actividad que produce flow, tenemos tiempo para mirar hacia atrás y considerar lo que sucedió; es entonces (cuando nos sentimos plenos en la intensidad de la experiencia) que podemos afirmar que somos retrospectivamente felices (Csikszentmihalyi, 2000).

La calidad de la vida cotidiana puede mejorar de forma significativa si las experiencias óptimas incluyen:

- Objetivos claros.
- Retroalimentación inmediata.
- Capacidades adecuadas para el nivel de reto.
- Las condiciones afectivas y motivacionales restantes.

Es importante reflexionar sobre nuestras experiencias en la vida cotidiana. Uno de los parámetros principales a explorar es el tiempo: ¿Cómo usamos nuestro tiempo diario?, ¿qué retos nos hemos trazado?, ¿qué habilidades tenemos para enfrentar esos retos?, ¿tenemos metas claras?, ¿qué es lo que más nos gusta hacer?

Algunas recomendaciones con base en las aportaciones de Csikszentmihalyi (2013) que te ayudarán a fluir y llegar al estado óptimo son las siguientes:

- Realizar actividades que te resulten interesantes, aquello que te motive o sientas curiosidad por realizar.
- Definir objetivos claros y alcanzables y que vayan en sintonía con el nivel de habilidades.
- Fijar la atención en las actividades que te interesan, tratando de evitar las distracciones.
- Buscar actividades en las que el nivel de habilidad coincida con la dificultad de la tarea, ya que, al encontrar esta combinación, más placentera resultará la actividad.
- Centrarse en el proceso, más que en el resultado. El flow se experimenta al realizar la tarea y no con el resultado de la misma, aunque el resultado pueda ser atractivo también.

El disfrutar de las experiencias óptimas nos permitirá desarrollarnos de manera que vayamos consiguiendo nuestras metas y aumentando con ello nuestra capacidad emocional y cognitiva, de esta forma el flow aportará experiencias de satisfacción y bienestar, lo que nos hará sentir momentos de felicidad a largo plazo.



Referencias

- Csikszentmihalyi, M. (2000a). *Anxiety, Boredom and Flow*. Estados Unidos: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (2000b). *Fluir: Una psicología de la felicidad* (8ª ed.). España: Editorial Kairós.
- Csikszentmihalyi, M. (2013). *Fluir: Una psicología de la felicidad*. España: Editorial Kairós.
- Csikszentmihalyi, M., y LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of personality and social psychology*, 56(5).
- Özhan, Ş., y Kocadere, S. (2019). The Effects of Flow, Emotional Engagement, and Motivation on Success in a Gamified Online Learning Environment. *Journal of Educational Computing Research*, 57(8). Recuperado de <https://doi.org/10.1177/0735633118823159>
- Peifer, C., Syrek, C., Ostwald, V. Schuh, E., y Antoni, C. (2020). Thieves of Flow: How Unfinished Tasks at Work are Related to Flow Experience and Wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 21. Recuperado de <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00149-z>
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Applications of Flow in Human Development and Education*. Suiza: Springer. Recuperado de https://doi.org/10.1007/978-94-017-9094-9_24
- Seligman, M., Steen, T., Park, N., y Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American psychologist*, 60(5).