

# Variables afectivas y motivacionales

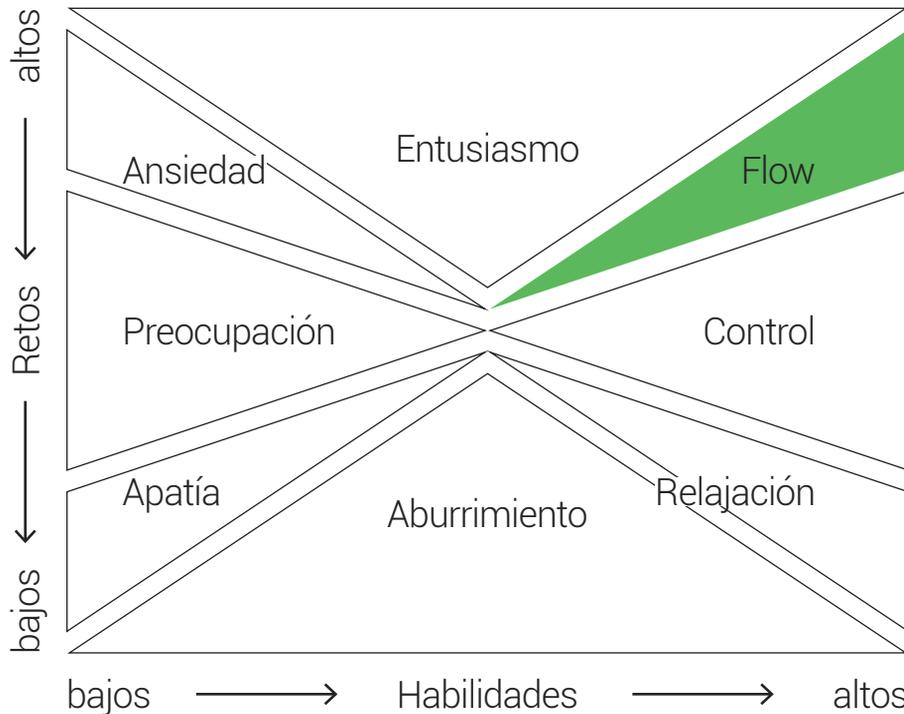
Estas variaciones corresponden a las mismas variables de estudios motivacionales y dependen de lo siguiente: **Ámbito de aplicación, percepción subjetiva de las metas e intención a corto plazo.**

Ámbito de aplicación

Percepción subjetiva de las metas

Intención a corto plazo

El estado de flow se produce cuando las capacidades de una persona están involucradas en enfrentar un reto que es posible superar; generalmente implican un equilibrio entre las capacidades para actuar y las oportunidades disponibles para la acción.



**Gráfica de Flow en función de la relación entre retos y habilidades**  
Fuentes: Adaptado a partir de Massimini & Carli, 1988; Csikszentmihalyi, 1998. Esta representación ha experimentado diversas revisiones a lo largo de los años a medida que los descubrimientos empíricos nos obligan a replantear nuestras hipótesis iniciales.

Como podemos apreciar en esta gráfica propuesta por Csikszentmihalyi, los estados de flow o experiencias óptimas se producen cuando las variables **retos** y **habilidades** son elevadas. Las combinaciones de esas variables pueden generar estados emocionales diferentes; por ejemplo: si los retos son muy altos y las capacidades muy bajas, se produce ansiedad. Por el contrario, si los retos son muy bajos y las capacidades muy altas, se produce aburrimiento o relajación.

Esta gráfica también indica que el flow lleva a un crecimiento personal. Por ejemplo, si una persona se encuentra en la parte media de la gráfica, en un estado de entusiasmo o excitación, no siente que tiene todas las capacidades requeridas para enfrentar el reto; pero si tiene la intención de hacerlo, lo que tiene que hacer es incrementar sus habilidades o aprender nuevas.