

# “Estar en FLOW”: máxima motivación

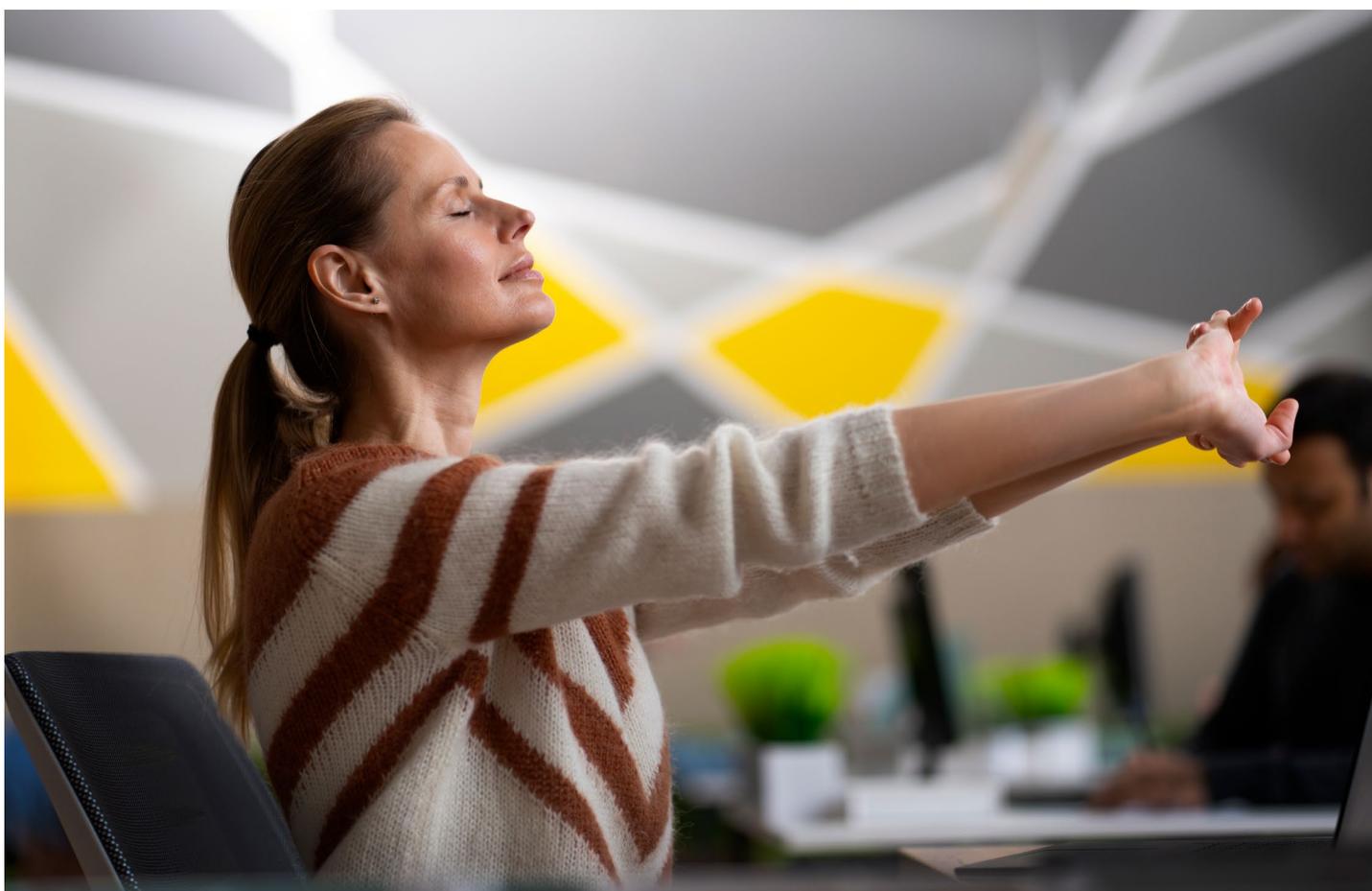


**Montserrat Cama Gual**  
Socia Fundadora de Megaron Desarrollo Organizacional

En la **psicología positiva**, el “estado de flow” aparece en el momento en que nos sumergimos profundamente en una actividad que nos atrapa, nos centramos absolutamente en la labor e ignoramos las distracciones que pudieran haber en el entorno.

El autor del concepto “estar en flow” lo popularizó el psicólogo húngaro – estadounidense Mihaly Csikszentmihalyi, según el cual las personas somos capaces de convertir actividades cotidianas en experiencias de alto impacto de goce y bienestar. Cuando se está en flow se experimenta una sensación de claridad exultante que lleva a la autorrealización.

El objetivo de la psicología positiva es fomentar la experiencia emocional positiva en vez de recurrir a los métodos terapéuticos tradicionales, que excluyen las aspiraciones del paciente como son la visión de sí mismo y su proyección en la vida. **El fin de la psicología positiva es experimentar la sensación de felicidad, plenitud y positivismo** a partir del hacer y del sentir en el día a día.



## Características del “estado de flow”

“Estar en flow”, es “estar en la zona”, sumergirse en el estado mental que hace posible la completa inmersión en la realización de una actividad. Nos sentimos energizados y fluimos en un espacio de satisfacción tal, que el mundo se detiene ante nuestra plenitud.

Estas son las características que lo definen:

- 1. Objetivos claros:** El punto de partida para “estar en flow” es saber que algo se quiere y se desea lograr. Es necesario tener claro qué es lo que hay que hacer para obtener resultados satisfactorios inmediatos.
- 2. Enfoque y concentración:** La atención se enfoca totalmente en la actividad a realizar. La mente queda absorbida por la tarea y no hay distractores mentales.
- 3. Pérdida de la autoconciencia:** Cuando el “estado de flow” se activa la autoconciencia desaparece. La energía física y psíquica se diluye en la pérdida de uno mismo, los problemas, pendientes y la divagación mental desaparecen. La realización de la tarea concentra toda la atención del individuo.
- 4. Sentido distorsionado del tiempo:** La sumersión absoluta en una actividad en “estado de flow” traspasa el tiempo. No se tiene noción del paso de los minutos. Existe solamente un largo presente.
- 5. Equilibrio entre habilidad y desafío:** Cuando aparece el entusiasmo, las habilidades emergen al nivel del desafío impuesto respecto a lo que se está realizando. La sensación de armonía entre lo “que sé” y lo que “estoy haciendo” tiene que ver con la ejecución de la tarea misma, no con el resultado. El resultado es tiempo futuro, el “flow” es la experiencia del presente.
- 6. Autogestión:** El ritmo en la realización de la actividad lo decide uno mismo, igual que la diversidad de herramientas y recursos que utiliza en el proceso.
- 7. Automotivación:** La tarea debe de ser intrínsecamente motivante, el móvil de llevarla a cabo debe de surgir en uno mismo, independientemente del resultado y de la influencia de factores externos.
- 8. Simbiosis entre acción, potencial y conciencia:** En la experiencia del “estado de flow” se da la sensación de unidad entre la acción, potencial y conciencia: “lo hago”, “lo sé hacer” y “soy consciente” de ello. Es la percepción de que “somos uno”.

El “estado de flow” puede encontrarse en cualquier actividad humana: investigación, deporte, actividad creativa. “Estar en Flow” es la experiencia de estar viviendo una **realidad alternativa consciente, generadora de felicidad y autorrealización.**