



UNIVERSIDAD
PRIVADA
DEL NORTE



PSICOLOGÍA DE LA FELICIDAD

EL ESTADO DE FLOW Y EL BIENESTAR SUBJETIVO

MÓDULO

07





Curso: Psicología de la felicidad

Módulo: El estado de flow y el bienestar subjetivo

© Universidad Privada del Norte, 2021

Educación Virtual

Av. El Derby 254, Lima Central Tower, Piso 14, Surco - Lima, Perú

www.upn.edu.pe

Primera edición digital

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación sin previa autorización de la universidad.

Contenido



▲ 1. Introducción	3
▲ 2. Estado de flujo y personalidad autotética	3
▲ 3. Fluir y la paradoja del trabajo	5
▲ 4. Conclusiones	6
▲ Bibliografía	7



1 INTRODUCCIÓN

En más de una ocasión debes haber realizado alguna actividad en la que te has comprometido tanto y has disfrutado a tal nivel que el tiempo se te pasó volando. Esto les sucede a los niños cuando llevan horas armando un Lego y no quieren ser interrumpidos, o a los adultos cuando desarrollan un proyecto de emprendimiento. Este estado de máxima concentración se conoce como flujo o *flow*. ¿Cómo alcanzar el estado de *flow* y qué relación tiene con el trabajo?

2 ESTADO DE FLUJO Y PERSONALIDAD AUTOTÉLICA

Hay dos formas de cambiar y mejorar nuestra calidad de vida: la primera es cambiar los factores externos para que se amolden a nuestras metas; y la segunda es cambiar nuestra forma de experimentar los factores externos para adaptarlos a nuestras metas. Al principio, puede que la primera estrategia funcione como cuando compras algo que querías para sentirte bien, incluso puedes comprar todo lo que quieras, pero eso no te asegura un bienestar duradero. Como lo advirtió Seligman (2017), cambiar las circunstancias es poco práctico y costoso.

Según se desprende de lo anterior, la diferencia entre alguien que disfruta la vida y quien se siente abrumado por ella es el resultado de cómo se interpreta la combinación de los factores internos con los externos; en otras palabras, ¿el desafío es una amenaza o una oportunidad? Para Csikszentmihalyi (2010), gracias a la personalidad autotélica los seres humanos somos capaces de convertir cualquier amenaza potencial en un desafío agradable; después de todo, este término literalmente significa ‘una personalidad que tiene metas autónomas’. Sin embargo, hay que tener en cuenta que ninguna de estas estrategias funciona de manera aislada.

“Cambiar los factores externos para que se amolden a nuestras metas; y también la forma de experimentar los factores externos para adaptarlos a nuestras metas.”



Reflexionar: ¿Es una amenaza o una oportunidad?



Comprar bienes para sentirse bien

Entonces, ¿cómo lograr que las experiencias caóticas se conviertan en flujo? Al respecto, Csikszentmihalyi (2010) menciona cuatro reglas para desarrollar personalidades autotélicas:

REGLAS PARA DESARROLLAR PERSONALIDADES AUTOTÉLICAS

1



DEFINIR METAS

Es importante saber con claridad cuáles son las metas, profundas o triviales, que aspiramos lograr. Al tener consciencia de la meta, reconocemos el desafío y definimos un sistema de acción. Cuando elegimos nuestras metas, obtenemos dos ventajas: nos dedicamos a ella con mayor fuerza y podemos modificarlas cuando sea necesario.

2



SENTIRSE INMERSO EN LA ACTIVIDAD

Para involucrarse de una manera realista en la actividad, es necesario establecer un equilibrio entre la oportunidad para la acción y nuestras habilidades.

3



PRESTAR ATENCIÓN A LO QUE ESTÁ SUCEDIENDO

Estar concentrados permite que nos involucremos completamente con la tarea, lo cual requiere prestar atención a la dinámica del entorno, pero desde un campo muy concreto. Considerar esta interacción es clave. Si una persona solo ve las cosas desde una perspectiva egocéntrica, seguramente se sentirá más segura; sin embargo, observar las cosas desde esa pequeña ventana es un limitante.

4



APRENDER A DISFRUTAR DE LA EXPERIENCIA INMEDIATA

Cuando se tiene el control de la mente, cualquier cosa que pase, agradable o desagradable, puede ser una fuente de disfrute. Lograrlo requiere determinación y disciplina para desarrollar habilidades que nos hagan ser mejores de lo que somos. Asimismo, es necesario crear armonía entre las metas para que los sucesos de nuestra vida cotidiana tengan sentido.

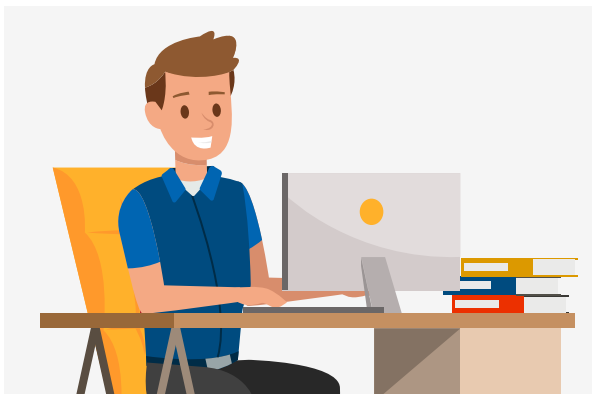
En la teoría del flujo, la felicidad es el resultado de controlar nuestra vida interna; por ejemplo, el aburrimiento llega a nuestra mente en forma de información, entonces, si somos capaces de controlar esa información, podemos decidir cómo será nuestra vida. A este estado de orden de la consciencia Mihaly Csikszentmihalyi lo denominó estado óptimo de la experiencia interna: «Esto sucede cuando la energía psíquica (o atención) se utiliza para obtener metas realistas y cuando las habilidades encajan con las oportunidades para actuar» (Csikszentmihalyi, 2010).

En síntesis, el flujo se describe como el estado mental que se alcanza cuando la consciencia está ordenada armoniosamente y la gente disfruta lo que hace. Hay algunas actividades físicas o sensoriales, como los deportes, la música o el yoga, que de manera consistente producen flujo, pero también es posible lograrlo con el desarrollo de habilidades simbólicas, como la lectura y la filosofía.

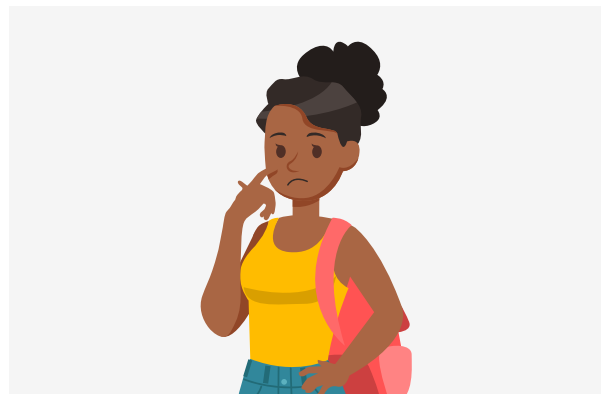
3 FLUIR Y LA PARADOJA DEL TRABAJO

Para Martin Seligman, el trabajo es el momento propicio para fluir porque cumple con las condiciones para alcanzar la fluidez: hay objetivos y una retroalimentación clara, promueve la concentración y reduce los distractores. Además, es un espacio donde confluyen las dificultades, así como el talento y las fortalezas del carácter. Sin embargo, no es posible estar en flujo durante toda la jornada laboral. «La fluidez se produce durante varios minutos en distintas ocasiones, cuando los desafíos a los que se enfrenta una persona encajan a la perfección con sus capacidades para superarlos» (Seligman, 2017).

En el estudio denominado «Método de muestreo de la experiencia», que realizó Csikszentmihalyi (MentesBrillantesVzla, 2014), se identificó una extraña contradicción que la gente tiene con el trabajo. Se reportó que algunas de las experiencias más positivas en su vida sucedieron cuando estaban trabajando; no obstante, suelen decir también que preferirían no estar trabajando. La proporción de respuestas de flujo en el trabajo era alta (54 %), mientras que en los ratos de ocio era apenas de un 18 %.



En el trabajo: Se siente hábil y presta a enfrentarse a los desafíos; por lo tanto, es más feliz, fuerte, creativa y satisfecha.



En ratos libres: Sienten que sus habilidades no son usadas; por ende, tienden a sentirse más tristes, débiles, aburridas e insatisfechas, a pesar de que les gustaría trabajar menos y dedicar más tiempo al ocio.

Csikszentmihalyi explica que esto se debe al fuerte arraigo cultural de lo que se supone que es el trabajo: una actividad impuesta que nos limita y trasgrede nuestra libertad; por lo tanto, debería evitarse cuando sea posible. En otras palabras, la gente prefiere seguir una creencia cultural que atender su propia experiencia personal.

4

CONCLUSIONES

- Una personalidad autotélica es autónoma. Hay cuatro reglas para desarrollarla: definir metas, sentirse inmerso en la actividad, prestar atención a lo que está sucediendo y aprender a disfrutar de la experiencia inmediata.
- El flujo es el estado mental que se alcanza cuando la conciencia está ordenada armoniosamente y la gente disfruta lo que hace.
- El trabajo es el momento y espacio ideal para fluir ya que cumple con las condiciones para alcanzar el estado de flujo: metas claras, retroalimentación constante, requiere concentración y permite que confluyan las dificultades, el talento y las fortalezas.
- La paradoja del trabajo consiste en que la gente, aun sabiendo que se siente más feliz, fuerte, creativa y satisfecha cuando trabaja, prefiere dedicar más tiempo al ocio.

BIBLIOGRAFÍA

Csikszentmihalyi, M. (2010). *Fluir (Flow). Una psicología de la felicidad*. Editorial Kairos.

MentesBrillantesVzla. (4 de mayo de 2014). *Documental «Aprender a fluir» - Redes con el Dr. Mihaly Csíkszentmihályi* [Archivo de video].

https://www.youtube.com/watch?v=TQrJC4432TY&ab_channel=MentesBrillantesVzla

Seligman, M. (2017). *La auténtica felicidad*. Ediciones B.



2021 © UPN. Todos los derechos reservados