**ESTADO DE FLUJO Y PENSAMIENTO CRITICO**

El estado de flujo me parece un estado de la mente que puede ser aprovechado por las personas para obtener rendimientos superiores en tareas que presentan un reto a nivel profesional y personal

La forma en que la mente entra en ese flujo es impresionante, debido a que es la mayor agrupación de esfuerzos, capacidades y experiencias enfocadas a la resolución de un problema en una situación de estrés donde se requieren acciones precisas y bien ejecutadas, la lectura de estos documentos deslumbra ante mi capacidades que posee nuestro cerebro y que no somos conscientes de ellas, genera un gran interés por conocer mas habilidades neuronales y como podemos enfocarlas hacia la consecución de logros personales y afrontar desafíos

Este concepto ha sido introducido recientemente por la Psicología Positiva y fue desarrollado por el psicólogo[Mihalyi Csikszentmihalyi, quien en su libro FLUIR (flow)](http://www.amazon.com/gp/product/B00FJ03KRG/ref=as_li_qf_sp_asin_il_tl?ie=UTF8&camp=1789&creative=9325&creativeASIN=B00FJ03KRG&linkCode=as2&tag=entuvi-20&linkId=M5X5IMIQXJTQOMQH)lo ha definido como “un estado en el que la persona se encuentra completamente absorta en una actividad para su propio placer y disfrute, durante la cual el tiempo vuela y las acciones, pensamientos y movimientos se suceden unas a otras sin pausa”.        El estado de flujo es cuando se es más productivo, ya que las emociones, habilidades y talentos se encuentran en una comunión intensa, que hace que ofrezcas lo mejor de uno.

El pensamiento critico por su parte es el procesamiento de información de una manera racional y dejar que nuestras emociones participen en este evento, el pensar críticamente y permite en las personas la toma de decisiones mas acertadas, evita errores de interpretación y juzga las ideas con criterios acordes al tema, de esta forma se llega a conclusiones probadas y ayuda a comunicar y a preguntar información relevante, dejando de lado ideas que interfieran con el tema de análisis.

Uno de los objetivos primordiales que deberían establecerse en educación es, más que enseñarles conocimientos específicos, es enseñarles a pensar, argumentar, investigar y recabar información acerca de muy diversos temas. Es fundamental para su vida de adulto que aprendan a cuestionarse las cosas, a no dar todo por sentado y ni creerse cualquier cosa que leen, ven u oyen, de personas con autoridad, medios de comunicación, amigos o familiares. Los debates son una herramienta muy buena para hacerles pensar y reflexionar sobre un tema, a construirse opiniones y conocer y respetar las opiniones de los demás.