

EL FLOW EN EL DÍA A DÍA, POR QUÉ NOS GUSTA LO QUE HACEMOS

Prof. Sergi Rufi Cano

rufisergi@ub.edu

INTRODUCCIÓN

Flow es un estado psicológico fundamental para experimentar una vida completa y rica, y aparece en cualquier área de la vida (Csikszentmihalyi, 1990,1997). Flow es un estado mental positivo que ocurre cuando quedamos inmersos y absorbidos en una actividad con la que disfrutamos. Flow es un estado automático de conciencia caracterizado por una alta concentración que es adquirida sin esfuerzo (Csikszentmihalyi, 1996).

Por un lado, las **dimensiones del flow** se dividen en tres aspectos (Chen, Wigand and Nilan, 1999): antecedentes (un meta clara, que suponga un cierto reto en equilibrio con las propias habilidades personales, y que provea de un **feedback** inmediato), experiencias (concentración en la tarea, fusión mente y tarea, sensación de control), y efectos (pérdida de la auto-conciencia, distorsión de la percepción del tiempo, y experiencia autotélica).

Por otro lado, las **actividades de flow** son aquellas en las que la mente, en lugar de distraerse, se concentra y sin esfuerzo aparente desarrolla la actividad (Pearce et al., 2005) lo cual genera una recompensa intrínseca inmediata (Csikszentmihalyi, 1975). Para que una actividad produzca flow, ésta debe ofrecer una meta clara que suponga un reto en equilibrio con las habilidades del individuo que la realiza, y debe también proveer de un **feedback** inmediato. Sin embargo, ninguna actividad genera flow por sí misma (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1998), ya que la activación de este estado psicológico no depende sólo de las características de la actividad, sino de las habilidades y de la actitud del individuo hacia la tarea (Mesurado, 2009). En este sentido, Csikszentmihalyi (1990) afirmó que las actividades que producían flow eran aquellas que facilitaban la concentración y la implicación, lo cual las hacía radicalmente diferentes del resto de actividades cotidianas.

OBJETIVO

* Conocer el tipo de actividades diarias que producen flow, y las dimensiones del flow que se activan en dichas actividades, en una muestra de participantes españoles (no atletas).

* Conocer las diferencias entre la gente de flow alto y de flow bajo, considerando las actividades de flow que practican y las dimensiones del flow que activan dichas actividades.

MÉTODO

Una muestra de 250 estudiantes de Psicología con una media de edad de 20 años, respondieron el Cuestionario de Flow indicando su 'actividad de flow' favorita, después respondieron la DFS – Dispositional Flow Scale- que registra la intensidad del flow y las dimensiones que lo componen .

DISCUSIÓN

La experiencia positiva del flow está presente en la conciencia de la mayoría de participantes cuando realizan su actividad cotidiana favorita (75.7%).

La mayoría de participantes entraron en estado de flow mientras realizaban actividades **solitarias** (65%).

De las 4 actividades de flow más importantes 3 son **estructuradas** (contienen reglas pre-establecidas): practicar deportes, estudiar y tocar un instrumento, frente a una **sóla no-estructurada**, leer. Ello confirma que las actividades estructuradas tienden a producir más flow que las espontáneas (Csikszentmihalyi, 1998; 2003; Mesurado, 2009).

En resumen, el **flow alto** se asocia a practicar deportes y leer, y el **flow bajo** a estudiar. La asociación entre **flow alto** y los **practicar deportes** se explica por la claridad de la meta, la fuerte fusión mente-tarea, y el equilibrio entre el reto y la habilidad del deportista, y el **feedback** recibido en cada momento. La asociación entre **flow alto** y **leer** se explica por un alto equilibrio entre el reto y la habilidad de la persona, el **feedback** y la alta fusión mente-tarea. Por último, la asociación entre **flow bajo** y **estudiar** se explica por una baja fusión mente-tarea y una baja recompensa intrínseca (o experiencia autotélica).

RESULTADOS

* Lista de actividades de flow (N=190)

1. **Practicar deporte** (N=63)
2. **Estudiar** (N=51)
3. **Leer** (N=49)
4. **Escuchar música** (N=21)
5. **Tocar un instrumento musical** (N=17)
6. **Dibujar/pintar** (N=15)
7. **Bailar** (N=14)

(*los participantes podían anotar más de una actividad de flow)

* La mayoría de actividades que producen flow son **individuales** y **estructuradas** (practicar deporte, leer y estudiar).

* Las **actividades de ocio** son más recompensantes que el estudio.

* **Practicar deporte** produce un **flow alto** debido a la claridad de la meta, a la fusión entre acción y la mente, y a la experiencia autotélica (experiencia gratificante) que provoca.

* **Leer** también produce un **flow alto** debido al equilibrio entre el reto que supone la tarea y la habilidad del lector, al **feedback** constante que genera la actividad, a la fusión entre la acción y la mente, y a la consiguiente pérdida de auto-conciencia producida por la lectura.

* **Estudiar** produce un **flow bajo** porque se produce una baja fusión entre la acción y la mente, y porque produce una baja experiencia autotélica (o sea, produce una experiencia poco gratificante).

