

¿Qué es el flow y cómo entrar en "la zona" de máximo rendimiento?



Pilar nº 6: El Disfrute.

Esquema 1

¿Qué hace que algunas personas sean capaces de destacar de forma tan extraordinaria en disciplinas como la ciencia, el deporte, la gestión o el arte? ¿Bajo qué condiciones las personas rendimos al máximo de nuestra capacidad? ¿Por qué personas que tienen más dinero del que podrían gastar en varias vidas siguen trabajando dura y apasionadamente?

Con probabilidad, esas fueron algunas de las preguntas que inspiraron las investigaciones de Mihalyi Csilzentmihalyi acerca de los estados de máximo rendimiento y cómo éstos se alcanzaban.

Csilzentmihalyi denominó estados de fluidez a aquellos momentos en que explota todo el potencial interno que poseemos y damos lo mejor de nosotros mismos. El flow es un meta-estado mental en que la acción se realiza sin esfuerzo, en que sentimos fluidez a nivel mental y que sacamos el máximo partido de nuestras energías, en fluidez las soluciones aparecen más rápido y por sí mismas.

La fluidez aparece cuando nos sentimos conectados de tal manera con lo que estamos haciendo, estamos tan en armonía con la acción que acometemos, tan absortos en la tarea que estamos realizando, tan imbuidos en ello, que las distracciones se hacen inconscientes y la noción del tiempo parece desaparecer; así, quedamos perdidos en aquello que nos ocupa y el resultado deseado aparece sin ningún esfuerzo, como si más que hacer nosotros la tarea, la tarea se hace a través de nosotros, como si nosotros y lo que hacemos fuéramos la misma cosa. En fluidez, acción y conciencia se fusionan.

Así, cuando una bailarina entra en fluidez, ella y el baile son la misma cosa; cuando una artista entra en fluidez no es ella la que crea sino que es el arte el que se manifiesta a través de ella; cuando un científico entra en fluidez no es el quien crea el resultado sino que es el resultado el que se muestra a través de él; cuando un campeón entra en fluidez el golpe definitivo, la ejecución perfecta, se realiza por sí misma.

En flujo movilizamos todas nuestras capacidades, concentrados plenamente y sin distracción alguna, de forma que la fascinación con aquello que estamos realizando conseguimos que sin esfuerzo aparente los resultados aparezcan.

En fluidez la consciencia del yo desaparece, nuestra plena atención se dirige a la tarea y, así, en ausencia de ansiedad, conflicto, expectativas o preocupación la magia emerge. De esa forma la creatividad para encontrar soluciones a problemas, la inspiración para acometer tareas que estabas aplazando, la destreza para ejecutar con maestría un ejercicio, o el talento para dirigir una conversación o redactar un trabajo, aparecen sin esfuerzo y sin tensión.

Cuando estamos en fluidez la armonía con lo que hacemos es tal que se trasmite a nuestro cerebro, el cual funciona fluidamente y de forma armónica, ofreciendo soluciones sin esfuerzo; cuando estamos en fluidez el objetivo se alcanza sin esfuerzo y la tarea se ejecuta de forma tan armónica, tan fluida, que parece una coreografía ejecutada a la perfección. El resultado de la fluidez es la consecución de la excelencia,



Pilar nº 6: El Disfrute.

El flujo apareció ese día que te quedaste acabando un trabajo y se te hicieron las 5 de la mañana sin prácticamente darte cuenta de la hora que era ni mirar el reloj, se dio cuando estabas jugando un partido muy competido y tu mente y tu cuerpo estaban tan absortos en el juego que podría haber caído una bomba a tres metros y no haberte enterado, se dio cuando estuviste charlando con los amigos durante 4 horas seguidas hasta que alguien cayó en la cuenta de que estaba a punto de amanecer, se dio cuando te sentías el dueño de la pista de baile y Toni Manero y tú parecíais hermanos.

Estás en fluidez cuando te quedas absorto jugando a un videojuego o retas al ordenador a varias partidas de ajedrez hasta que alguien llama a la puerta de la habitación y te dice que es hora de cenar, cuando estás analizando datos o leyendo un informe y a la vez tomas notas con tus conclusiones y te das cuenta que se han ido todos los demás de la oficina, cuando en clase de aeróbic o de literatura llegan los del siguiente turno sin que te hayas enterado de que la hora ha pasado.

En flujo, lo que uno hace y uno mismo se confunden, convirtiéndose en la misma cosa: así bailarina y ballet son inseparables, el orador y hablar en público se identifican, investigador e investigación se fusionan.

Ken Robinson denominó “the element” al punto de encuentro entre tu aptitud natural y tu fuego interior, para él cuando estás en “the element” conectas con algo básico para tu sentido de la identidad, de propósito y de tu bienestar; cuando estás ahí se define quién eres y qué quieres hacer con tu vida, es como una epifanía.

Los japoneses denominan Muga a algo así como un estado que se alcanza cuando uno pierde las limitaciones del ego y se deja fluir, plenamente concentrado en el acto, en el presente. Es un estado más mundano que el nirvana budista, más práctico, finito y alcanzable. Se supone que permite a las personas alcanzar el grado de maestría, superior al de simple competencia.

Csilzenthalyi descubrió que donde con mayor frecuencia se da este estado de fluidez es en el trabajo, especialmente, en aquellos trabajos más complejos y desafiantes y que uno puede abordar con cierta flexibilidad. Así, ejecutivos, ingenieros, investigadores, abogados o programadores, son el tipo de profesionales que pasa más tiempo fluyendo.

Igualmente, el flujo aparece en actividades de ocio activo, es decir, practicando aficiones que necesitan un alto grado de implicación por nuestra parte; y también aparece con frecuencia durante el tiempo que pasamos con los amigos. Así pintores, jugadores de ajedrez, esquiadores, alpinistas o grandes conversadores disfrutaban con frecuencia de momentos de fluidez.

¿Por qué el trabajo es un terreno tan fértil para disfrutar de la fluidez? Muchos trabajos reúnen casi todas las condiciones que tienen los juegos: existen unos objetivos y resultados que alcanzar, hay normas que seguir, se exige destreza, preparación y formación, el resultado depende de ti mismo y de tu esfuerzo, y recibimos feed-back sobre cómo “van las cosas”.

Aunque también resulta llamativo también que uno pueda entrar en flujo realizando un trabajo en cadena o incluso planchando. Parece que la clave para que ello suceda reside en que tengas un alto nivel de compromiso con lo que haces y también con la idea de que realizando esa tarea estás contribuyendo a una causa elevada, sea esta la consecución del objetivo de un equipo de trabajo o el bienestar de tu familia.

¿Cómo podemos entrar en la “zona”? Fluidez es sinónimo de máximo rendimiento y, Csizentmihalyi descubrió que las probabilidades de entrar en ese estado se incrementan cuando realizamos tareas en las que confluyen las siguientes circunstancias:



Pilar nº 6: El Disfrute.

1. *Aquello que nos ocupa nos agrada o nos resulta divertido.*

Parece evidente que uno solo puede acabar siendo extraordinario realizando algo que le apasione. Para ejecutar algo de forma sobresaliente, para entrar en flujo, es necesario el 100% de la concentración en la tarea. ¿Eres capaz de no distraerte continuamente cuando estás realizando algo que te aburre, que no te interesa o que no comprendes?

Aprender nos resulta divertido y placentero a la vez.

2. *Afrontamos un reto que implica un elevado nivel de exigencia, aunque el reto ha de estar en equilibrio para con nuestra habilidad.*

Las personas sólo damos lo mejor de nosotros mismos cuando para conseguir nuestro objetivo es necesario dar todo lo que llevamos dentro. Nuestra naturaleza, probablemente como consecuencia de los años de evolución, hace que tendamos a conservar energías por si las pudiéramos necesitar en un futuro próximo.

La excelencia sólo se alcanza cuando para alcanzar nuestra meta necesitamos explotar toda nuestra potencialidad. Si la tarea es fácil, resulta complicado que demos el máximo de nosotros mismos puesto que de forma inconsciente nuestro organismo no forzará para que exploremos todo nuestro potencial. Si no fuera así, ¿por qué sucede que los atletas batan con una proporción enormemente más elevada récords del mundo en los juegos olímpicos y en los campeonatos del mundo que en los diferentes meetings que realizan a lo largo todo del año, es evidentemente, porque para poder ganar una medalla de oro en una olimpiada necesitas dar el máximo de lo que tienes dentro. ¿Por qué el cerebro tendría que bloquear todos los estímulos ajenos e hiperfocalizarse en una tarea? Pues porque es absolutamente necesario para tener éxito en la misma

3. *Hemos desarrollado habilidad en la ejecución de la misma, lo cual nos otorga un sentido de control de la situación que nos permite realizarla sin esfuerzo.*

Para poder fluir debes olvidarte de cómo estas ejecutando la tarea, es decir, si fluyes es porque has desarrollado e interiorizado la manera de ejecutar la obra de forma que la realizas sin ser consciente de la forma en que lo haces. Tras cualquier proceso de aprendizaje, sea este hablar un idioma, conducir, practicar un deporte, programar, realizar cálculos o hablar en público nuestra mente queda programada para realizar esa tarea sin esfuerzo, sin consciencia del cómo lo hacemos.

Uno únicamente puede realizar una ejecución brillante cuando ha adquirido un nivel de destreza elevado. Uno solo puede entrar en flujo cuando ha alcanzado cierta habilidad que le permite centrarse de forma exclusiva en el objeto y no en el proceso. Si parte del flujo es sentirse en control de la situación, difícilmente puedes conseguirlo sin hacer desarrollada maestría suficiente para que así sea. Por el contrario, ¿qué sucede cuando no tienes el nivel suficiente para acometer una tarea? Que te quedas frustrado, que entras en pánico.

4. *Disponemos de cierta libertad para acometer la tarea a nuestra manera.*

Cuando alguien no dispone de la flexibilidad suficiente para hacer las cosas a su propia manera es muy difícil que encuentre la inspiración, el compromiso y la motivación para despertar todo su potencial.

Si reflexionamos sobre la idiosincrasia del flujo parece lógico que sea el trabajo el contexto más propicio para fluir puesto que incorpora muchas condiciones de la fluidez. Existen objetivos, retos que alcanzar. Determinadas tareas exigen concentración. La realización del trabajo implica la práctica de capacidades, fortalezas personales o habilidades que nos permiten sentir que controlamos aquello que hacemos.



**Pilar nº 6:
El Disfrute.**

5. *Sabemos cuál es el objetivo que queremos alcanzar.*

Para entrar en fluidez tiene que tener claro de lo que quieres alcanzar. Se hace necesario un sentido de dirección, de que tenemos un lugar al que llegar, de que hemos de alcanzar un logro, aunque el logro sea como mínimo propia práctica mejorada de la habilidad que estamos practicando.

6. *La práctica te proporciona un feed-back inmediato.*

La propia dinámica de la tarea en la que estás imbuido te proporciona de forma simultánea a su realización señales de cómo lo estás haciendo, al practicar un deporte, jugar a un video-juego, realizar un trabajo de análisis, desarrollar de una hoja de cálculo o programar una app te vas dando cuenta de si estas avanzando adecuadamente y de si todo te está saliendo como esperabas o no.