

## **EL CONCEPTO DEL FLUJO EN LA CONCIENCIA DE ACUERDO A LA TEORÍA DE LA EXPERIENCIA ÓPTIMA.**

Jhorima Vielma  
bienpsic@yahoo.com  
Leonor Alonso  
leonoralonso1@gmail.com  
Universidad de los Andes, Mérida, Venezuela

### **Resumen**

El interés por el estudio de la “experiencia del flujo en la conciencia” se inició cuando Mihaly Csikszentmihalyi, desde los años 70, investigó el tema del disfrute en la actividad creativa de un grupo de artistas y científicos mientras se encontraban inmersos en la producción de sus obras. Desde entonces el *flujo* se ha convertido en un término técnico en el campo de la “motivación intrínseca” y del “bienestar psicológico subjetivo”. En este artículo se presenta un breve examen de cómo se desarrolló el concepto del flujo y de los métodos usados para su medición en la vida cotidiana de acuerdo a la Teoría de la Experiencia Óptima. Para ello se describe la fenomenología de la experiencia del flujo que dio origen al Cuestionario del Flujo (*Flow Q*) y los cambios conceptuales en el modelo teórico a partir del Método de Muestreo de la Experiencia (*MME*). Finalmente se concluye exponiendo los alcances de la experiencia del flujo en la construcción del *self* y la evolución cultural.

**Palabras clave:** Flujo, Teoría de la experiencia óptima, bienestar, Csikszentmihalyi.

## **THE CONCEPT OF FLOW IN CONSCIOUSNESS BASED ON THE THEORY OF OPTIMAL EXPERIENCE**

### **Abstract**

The interest for the study of the “experience of flow” in consciousness began in the 70s when Mihaly Csikszentmihalyi studied the happiness that creative activity caused on a group artists and scientists while they were concentrated in their work. Since then, the term “flow” has been used in the areas of intrinsic motivation and subjective and psychological well-being. This paper shows a brief account of the concept of flow and its measurement techniques for everyday life based on the Theory of Optimal Experience. In doing so, “experience of flow” that resulted in Flow Questionnaire (Flow Q) and the Experience Sampling Method (ESM) has been described. Finally, flow experience implications in the construction of the self- and cultural evolution are offered.

**Keywords:** flow, theory of optimal experience, well-being, Csikszentmihalyi

## 1. INTRODUCCIÓN

El estado óptimo de la experiencia descrito como *flujo* en la conciencia según la Teoría de la Experiencia Óptima, creada por Mihaly Csikszentmihalyi (1975a; 1975 b; 1998a; 2005) ha tenido una influencia sustancial en la reciente literatura sobre la felicidad y el bienestar subjetivo. Para Vielma (2010); Vielma & Alonso (2012), la noción se entronca en la tradición filosófica acerca de “la vida buena” y el “cuidado de sí mismo” en los legados de Platón, Aristóteles, Confucio, Séneca, entre otros; tradición que dio paso a la investigación filosófica y psicológica sobre la felicidad que desde entonces continúa desarrollándose alrededor de todo el mundo, por ejemplo: Foucault, 1984; Diener, 1984; Comte-Sponville, 2001.

Por otro lado, en el área de la psicología, el concepto de experiencia del flujo logra, según Vielma & Alonso (2009); Vielma (2010), la integración de dos tradiciones conceptuales relacionadas con el bienestar: una tradición de tendencia hedónica referida al “bienestar subjetivo”, con sus componentes de satisfacción vital y la afectividad positiva en el momento presente y otra de tendencia eudamónica, referida al “bienestar psicológico” y sus componentes: la búsqueda del crecimiento personal, el desarrollo del potencial humano y el sentido de la vida en el presente y en el futuro. En efecto, las nociones de “motivación intrínseca” “actividad autotélica” “complejidad del self”, entre otras, que se describen en la fenomenología del flujo, dan fe, como veremos más adelante, de esta perspectiva integradora en un todo conforme a lo expuesto por otros autores expertos en la temática citados por Garassini & Camilli (2010).

En lo que sigue, se aborda el examen de cómo se desarrolló el concepto estado *óptimo* de experiencia o *flujo* en la conciencia basado en la Teoría de la Experiencia Óptima (TEO en adelante). Para ello, en la primera sección se ofrece, brevemente, la fenomenología de la experiencia del flujo, sintetizada en los primeros trabajos de Csikszentmihalyi hasta 1975. Luego, en la segunda sección, se abordan los hallazgos más recientes de la TEO relacionados con el método para evaluar el flujo en la vida cotidiana tomando en consideración los aportes de Massimini & Carli (1998) descritos en Csikszentmihalyi & Selega (1998b). Finalmente, se concluye exponiendo los alcances del flujo en la construcción del *self* consciente y la evolución cultural.

## 2. FENOMENOLOGÍA DE LA EXPERIENCIA DE FLUJO EN LA CONCIENCIA.

El interés de Csikszentmihalyi desde 1965 por el estudio de la experiencia óptima, se inició investigando el tema del disfrute en la actividad creativa de un grupo de artistas, mientras se encontraban inmersos en la producción de sus obras. Las observaciones se hicieron en entornos ecológicos reales y en los momentos en que sus vidas alcanzaron máximos de implicación e intensos sentimientos de disfrute y creatividad. Estas observaciones condujeron a estudiar la variedad de experiencias que llegaron a conocerse con el término de *flujo*.

El principal foco de atención de Csikszentmihalyi en sus primeros trabajos (1974, 1975 a, 1975 b) fue la *calidad de la experiencia subjetiva* que determinaba una conducta intrínsecamente motivada en respuesta a la pregunta ¿De qué se deriva la profunda satisfacción que el trabajo tiene para los artistas? En torno a ello, las explicaciones de Maslow (1965, 1968) sobre las “experiencias cumbres” y de Huizinga (1998) sobre el juego realizado sólo por el placer que proporciona, fueron convincentes, aún cuando quedaron

numerosas interrogantes sin responder. Por ejemplo: ¿Cómo se sentían las recompensas intrínsecas? ¿Por qué eran recompensantes? ¿Qué actividades proporcionaron las recompensas intrínsecas?

El trabajo realizado durante más de 35 años, en colaboración con Massimini & Carli, (1986, 1998) y sus entrevistados: científicos famosos, ganadores del premio Nobel, artistas, líderes religiosos, escritores de gran trayectoria, docentes universitarios, estudiantes dotados, deportistas, bailarines, poetas, amas de casa, adolescentes, obreros de construcción, escaladores, agricultores, monjas, minusválidos, pacientes psiquiátricos, indigentes y sobrevivientes de la guerra y de los campos de concentración; constituyó un esfuerzo sostenido para responder a las interrogantes señaladas. Este equipo de expertos encontró coincidencias en los relatos, anécdotas, testimonios y narraciones aportados por los entrevistados en sus descripciones de las experiencias intrínsecamente motivadas. Las coincidencias constataron que el orden en los contenidos de la conciencia producía un estado experiencial específico, tan deseable que la persona buscaría replicarlo con tanta frecuencia como le fuese posible. Este estado de conciencia se describió como “flujo”, usando el término empleado con mayor frecuencia por las personas entrevistadas para describir cómo sentían la experiencia óptima” (Csikszentmihalyi, 1998 b, p.43).

En efecto, la mayor contribución en esta etapa consistió en identificar una experiencia común que los entrevistados sentían como autotélica, o recompensante en sí misma, denominada por Csikszentmihalyi como “flujo en la conciencia”. Posteriormente, los hallazgos tomaron forma en el Cuestionario de Flujo (*Flow Q*). Este instrumento consistió en analizar varias citas extraídas de las experiencias relatadas por artistas en las entrevistas originales (p.ej.: “Mi mente no deambula. No pienso en otra cosa. Estoy totalmente implicado en lo que hago”). A partir de diversas citas se pidió al entrevistado que señalara si había experimentado algo similar alguna vez, además de la actividad que proporcionaba tal experiencia, y que indicara la frecuencia. Si el entrevistado identificaba una o más actividades, se le formulaban otras preguntas sobre la naturaleza de la experiencia: “¿Cómo es la experiencia y qué la mantiene en marcha, una vez iniciada?” “¿Qué se siente?”.

El método utilizado posibilitó, por una parte, la obtención de una idea preliminar sobre las descripciones de la experiencia del flujo de personas en diferentes culturas y entornos socioculturales extremadamente variados, independientemente del sexo, el género y la edad. Y por otra, la sistematización de las descripciones sobre la aparición del flujo y la posibilidad de su réplica, logrando identificar la gama de actividades favorables a la aparición de este estado de conciencia. Con base a los resultados se pudo afirmar que el *contenido* de las actividades que producen flujo podría variar en diferentes culturas. Por ejemplo: en Occidente las actividades tenderían a ser más activas, competitivas y controladas que en otras partes del mundo. Pese a ello, es necesario tomar en cuenta que la *dinámica* de la experiencia de disfrute es presumiblemente idéntica, independientemente de la cultura (Csikszentmihalyi & Selega 1998b). En tal sentido, los resultados del auto informe generados por el cuestionario *Flow Q* descubrieron una muestra común de características estructurales distintivas de los patrones de acción productores del flujo con respecto a las actividades cotidianas que no lo producen. En lo que sigue, abordaremos estas características estructurales, en las que se combinan tanto las descripciones sobre la aparición de la experiencia del flujo, como lo que sienten las personas durante la experiencia:

- a. La persona se siente intrínsecamente motivada, independientemente del valor monetario o social de la actividad, una vez que sus desafíos se han equilibrado con sus habilidades. La actividad se realiza por la satisfacción que proporciona en sí misma: *la actividad es autotélica*.
- b. Al estar sumergida en la tarea, la persona se ha olvidado de sí misma y de cómo ha transcurrido el tiempo. Han desaparecido de su conciencia los estímulos irrelevantes (preocupaciones, inquietudes, necesidades del ego) y tiene la sensación de haber trascendido sus propios límites en armonía con un orden superior de la realidad (sentimiento de goce creativo): *la mente está concentrada*.
- c. La persona tiene una sensación generalizada de bienestar que relaciona con la conciencia ordenada, la satisfacción y la felicidad: *el estado de ánimo es positivo*.
- d. La persona logra darse cuenta de que las oportunidades del entorno son congruentes con sus habilidades percibidas para actuar y éstas se han ajustado de igual forma a sus propias metas, experimentando así una sensación de *control* potencial dado que la actividad le ha facilitado disfrutar de lo que hace. En tales casos, la persona experimenta disfrute cuando observa un aumento en sus habilidades al enfrentar nuevos y mayores desafíos; tiene la sensación de un *crecimiento en la complejidad del self*.
- e. La persona tiene metas claras ante una actividad física o mental y está focalizada en ellas obteniendo una información inmediata acerca de lo que ocurre dentro de sí misma y con respecto a cómo está ejecutando la actividad: en tales casos se produce *feedback* entre la actuación, los resultados que obtiene y las metas.

En consecuencia, reunidas estas condiciones, cualquier actividad se vuelve autotélica, gratificante y válida por sí misma, convirtiéndose en algo agradable aunque se trate de algo difícil, peligroso o rutinario. Lo dicho implica que la experiencia del flujo no depende tanto de la situación objetiva, como de la percepción e interpretación que la persona haya elaborado sobre la situación o la actividad; sobre sus habilidades, capacidades y oportunidades para la acción. Aunado a ello, se destaca que no es la posibilidad de tener control sobre “algo” lo que contribuye a la experiencia del flujo sino el hecho de poder ordenar los contenidos de la conciencia en un momento dado de la vida cotidiana. Cuando esto se logra la calidad de la experiencia alcanza un nivel óptimo.

En tal sentido, Csikszentmihalyi (2005) advierte del poder adictivo potencial que el estado de flujo en la conciencia adquiere cuando la persona intenta reproducir una y otra vez, la rara sensación de plenitud que lo caracteriza. Tal y como ha sucedido a lo largo de la historia en quienes han aportado interesantes avances científicos, sólidas creencias religiosas, orientaciones políticas altamente persuasivas; y así mismo, en quienes han disfrutado de la convivencia familiar, de las tareas rutinarias realizadas satisfactoriamente, o del trabajo cotidiano orientado a la excelencia. Esto permite comprender los efectos positivos o negativos que el flujo puede tener en el futuro de la humanidad. Una mirada ética de este destino, conduce a reconocer la necesidad de que las personas aprendan a fluir en actividades productivas beneficiosas tanto para sí mismas como para los demás.

## 2. ¿PUEDE MEDIRSE EL FLUJO EN LA VIDA COTIDIANA?

El concepto de flujo en la conciencia resulta muy relevante, siempre que el estudio de la calidad experiencia subjetiva se vea implicada. Ayuda a explicar por qué las personas

disfrutaran con su trabajo y con su ocio; por qué y según qué circunstancias se aburren y se frustran; cuando el aburrimiento forma parte sustancial de la vida, ayuda a explicar la alienación y la apatía que subyacen a muchas patologías personales y sociales (Vielma y Alonso, 2012; Csikszentmihalyi, 2005).

Como se señaló, en los primeros años de la TEO la posibilidad de medir la experiencia del flujo en la vida cotidiana, estuvo basada en entrevistas y diarios que condujeron posteriormente al diseño y aplicación del cuestionario citado (*Flow Q*). Los primeros, resultaron útiles al inicio de la investigación sobre las dimensiones subjetivas de la experiencia, aun cuando los investigadores reconocieran sus limitaciones al tratar de maximizar la implicación del flujo en la vida cotidiana de tantas personas como fuese posible. Afortunadamente, ello dio lugar a una medición más inmediata, instantánea y espontánea de la vida interna de las personas entrevistadas; y así mismo, al registro de los sucesos más nítidos del caudal cotidiano de la conciencia. El resultado fue el Método Muestreo de la Experiencia (MME) (Csikszentmihalyi, Larson & Prescott 1977). A través de la aplicación del MME se recopilaron 56 descripciones de experiencias internas al azar de cada persona, en el transcurso de una semana, en momentos inesperados, activando 8 veces al día una señal por medio un dispositivo electrónico o “busca”. La señales indicarían a las personas cuando utilizar cada uno de los formularios de autoinforme (56 en total) requeridos en la investigación.

Cada formulario consta de ítems abiertos y escalas numéricas (1 a 9) que indican la intensidad de varios estados de la conciencia “in situ”. Los puntos de medición obtenidos, representan escalas cuantificadas de las dimensiones evaluadas necesarias para determinar la relación existente entre el flujo y el estado de la conciencia (p.ej.: concentración, afecto, motivación etc.); y los entornos influyentes en el estado de conciencia (p.ej.: dónde está la persona, con quién, haciendo qué).

Después de los análisis iniciales de miles de auto informes, se produjo un cambio conceptual y metodológico en el modelo del flujo cuando se buscó una medida del flujo independiente de los estados positivos de la conciencia, y al mismo tiempo, representativos de la experiencia de flujo en la mayoría de los registros. Es decir, se necesitaba una medida independiente de la felicidad como afecto positivo, de la concentración o de la motivación experimentada por la persona al momento de recibir la señal. Dado este propósito, el nuevo modelo teórico del flujo se basó en el *ratio* de la cantidad de desafíos subjetivamente experimentados en relación a la cantidad de habilidades subjetivamente sentidas por las personas y en consecuencia, en cada formulario se incluyó un ítem para evaluar el *nivel de desafíos* percibidos y otro ítem para evaluar el *nivel de habilidades* percibidas en el momento que realizaban y registraban las experiencias (Csikszentmihalyi, 1998b, 2005; Massimini & Carli 1986,1998)

Luego de haberse producido este cambio conceptual en el modelo del flujo, se pudo confirmar que “la experiencia de flujo empieza solo cuando los desafíos y las habilidades *son superiores a cierto nivel y están en equilibrio*. “Al operativizar este concepto, se usó la *media* personal de desafíos y habilidades (...) como punto de partida sobre el que la experiencia podría convertirse en positiva. Cuando tanto los desafíos como las habilidades eran inferiores a lo habitual para la persona, no es lógico esperar que la persona sienta flujo (...) cuando las oportunidades de acción son inferiores a lo normal, y cuando las habilidades personales se desperdician, una persona puede sentirse apática” (Csikszentmihalyi, 1998b, p.254).

Desde entonces, las fluctuaciones en los desafíos y las habilidades son uno de los principios fundamentales del modelo del flujo; conjuntamente con el principio de que la experiencia óptima es intrínsecamente motivadora. La importancia de este cambio conceptual, tiene importantes repercusiones en torno al concepto del flujo dentro de la TEO con base a lo manifiesto en la siguiente cita:

“La precondition universal del flujo es que una persona debería percibir que debe hacer algo y que es capaz de hacerlo. En otros términos, la experiencia óptima requiere un equilibrio entre los desafíos percibidos en una situación determinada y las habilidades que la persona aporta a la misma. El “desafío” incluye cualquier oportunidad de acción ante la cual los humanos sean capaces de responder (...) Pero cualquier posibilidad de acción a la que corresponda una habilidad puede producir una experiencia autotélica (...) Esta es la característica que convierte al flujo en una fuerza dinámica en evolución. Porque cualquier actividad puede engendrarlo y, al mismo tiempo, ninguna actividad lo sostiene indefinidamente salvo que los desafíos y las habilidades sean cada vez más complejos” (Csikszentmihalyi 1998b, p.p.43-44).

De manera que los desafíos percibidos constituyen elementos retadores al exigir la demostración de las habilidades que se poseen para afrontar una situación determinada. Cuando el nivel de desafíos percibidos es muy bajo o es muy alto con relación a las habilidades percibidas, se dificulta la experiencia del flujo, la cual, por el contrario, abre la posibilidad de descubrir nuevos desafíos que requieren de habilidades más complejas. La complejidad de los desafíos dependerá de las *programaciones genéticas* y de las *instrucciones socio-culturales*, pero más aún de las necesidades individuales que condicionan el aprendizaje, y del mejoramiento o la modificación de las habilidades requeridas para superarlos al momento de realizar una actividad.

Cuando el modelo de flujo quedó reformulado de este modo (desafíos y habilidades equilibrados y superiores a los niveles medios de la persona), los datos del MME comprobaron las expectativas teóricas, es decir, las personas manifestaron estados más positivos en las dimensiones de la experiencia óptima descritas con anterioridad en el Flow Q. Como consecuencia, en las últimas investigaciones de la TEO llevadas a cabo desde 1986, el problema consistió en elaborar *un método preciso en la medición de las fluctuaciones de la percepción de desafíos y habilidades y los cambios correspondientes en las dimensiones de la conciencia y las dimensiones contextuales* (Massimini y Carli 1998). El cambio conceptual de la TEO se reflejó en un Formulario de Muestreo de Experiencia (FME) posibilitando la investigación empírica de la calidad de la experiencia en la vida cotidiana. Dicho formulario ha sido adaptado en una muestra venezolana, con el nombre de VAFME (Versión Adaptada del Formulario Muestreo de la Experiencia) por Vielma (2010), Vielma y Alonso (2012).

A continuación, se describen los tres parámetros que integran el formulario (VAFME): las fluctuaciones en la experiencia de flujo, las dimensiones de la conciencia asociadas al flujo y las dimensiones contextuales que influyen en el estado de la conciencia.

## 2. 1. Fluctuaciones en la experiencia del flujo en la conciencia

El flujo es un indicador de la calidad de la experiencia vivida por la persona: “cuando la habilidad de una persona es la adecuada para manejar las demandas de la situación – y al compararlas con las demandas de la vida cotidiana son superiores a la media- la calidad de la experiencia mejora notablemente. Incluso un trabajo frustrante puede convertirse en algo excitante si somos capaces de encontrar el equilibrio adecuado” (Csikszentmihalyi, 1998b, p.45) Como se ha dicho, efectuando mediciones sistemáticas del estado psíquico predominante en las personas, durante un lapso de tiempo determinado, con base en la estimación del *ratio* desafíos percibidos- habilidades percibidas, puede darse alguna de las siguientes condiciones de la calidad de la experiencia:

- a. El estado psíquico de *flujo*: se manifiesta en una persona cuando su nivel de “desafíos percibidos” y su nivel de “habilidades percibidas” son equilibrados, elevados y superiores a su puntuación *Media* durante un lapso de tiempo determinado.
- b. El estado psíquico de *aburrimiento*: se presenta en la persona cuando su nivel de “habilidades percibidas” es superior a su nivel de “desafíos percibidos” durante un lapso de tiempo determinado.
- c. El estado psíquico de *ansiedad*: se evidencia en la persona cuando su nivel de “habilidades percibidas” es inferior a su nivel de “desafíos percibidos”, en un lapso de tiempo determinado.
- d. El estado psíquico de *apatía*: se manifiesta en una persona cuando su nivel de “desafíos percibidos” y su nivel de “habilidades percibidas” son inferiores a su puntuación *Media* durante un lapso de tiempo determinado.

Así reformulado el problema, se explica por qué el flujo es una fuerza de crecimiento: salvo que la persona mejore en lo que hace, no puede seguir disfrutando con lo que hace, por eso el modelo predice que sólo las situaciones de desafío alto y alto nivel de habilidades producen flujo en la conciencia (Csikszentmihalyi, 1998b). Por ello, para permanecer en el flujo se ha de incrementar la complejidad de la actividad desarrollando nuevas habilidades y adoptando nuevos desafíos. Esta dinámica interna de experiencia óptima es lo que conduce al *self* a niveles más altos de complejidad.

## 2. 2 Dimensiones de la conciencia asociadas al flujo

Dada la condición del flujo, se espera que el orden en la conciencia de las personas se produzca más fácilmente. Dicho de otra manera, la teoría de la experiencia óptima supone, en este caso, una convergencia positiva entre el flujo y las dimensiones de la conciencia: el control consciente, el afecto positivo y la motivación, tal como se describen seguidamente:

- a. *La concentración/control*. Se refiere a la inversión adecuada de la energía psíquica requerida para superar el desorden informativo presente en la mente. En función de ello, sólo si la persona logra estar concentrada de manera intencional y focalizada en una actividad, podrá controlar los contenidos de su conciencia. Si sucede lo contrario, el cumplimiento de metas, el disfrute de un instante, la culminación de una actividad o el logro de desafíos muy elevados impuestos por el entorno físico y social en relación con las habilidades que la persona posee se verán obstaculizados.

- b. El *afecto positivo*. Una vez que se ha manifestado la concentración/control, el afecto tenderá a estabilizarse con el grado de motivación experimentado subjetivamente por la persona. En el caso de la experiencia de flujo, el afecto será positivo en presencia de la felicidad, el buen humor, la claridad, la implicación, etc. Por el contrario, cuando predomine el aburrimiento, la ansiedad o la apatía, el afecto tenderá a ser negativo, tal como: la tristeza, la confusión, la pasividad, etc. Así mismo, el tipo de afecto predominante estará sujeto a lo que la persona hace, a cómo lo hace y a cómo se siente cuando lo hace; de cómo ha valorado el grado de complejidad de una tarea, incluso, de si ha decidido abandonarla o ha elegido no llevarla a cabo, o si se ha propuesto iniciarla y culminarla, retándose a sí misma, colocando a prueba sus propias capacidades.
- c. La *motivación*. Como ya se dijo, la motivación relacionada con el flujo es de carácter intrínseco, pues orienta el comportamiento según lo que la persona haya “decidido o querido hacer intencional o voluntariamente” con independencia de los incentivos extrínsecos contingentes al logro de sus metas. En este caso, la energía psíquica se evidencia en la congruencia alcanzada entre el afecto, la concentración/control y la motivación intrínseca individual.

### 2. 3 Dimensiones contextuales que intervienen en el flujo

La experiencia del flujo también está relacionada con factores externos influyentes y contingentes: el tipo de actividad; el entorno físico y el entorno social (contexto interpersonal).

- a. *Tipos de actividad*: Tres tipos de actividad pueden producir el flujo en la vida cotidiana de acuerdo al uso y cantidad de energía psíquica requerida por la sociedad y la cultura; según el género, la clase social y las preferencias de la persona (Csikszentmihalyi, 2005). En primer lugar, se encuentran las *actividades productivas*. Éstas demandan por lo general una mayor cantidad de energía psíquica, fuerza de voluntad, concentración y tiempo. Por ejemplo: el trabajo o el estudio, el arte, el deporte, la religión y las prácticas espirituales. En segundo lugar, las *actividades de mantenimiento* que posibilitan la realización de las actividades productivas a objeto de atender y satisfacer necesidades fisiológicas, y cumplir con algunos deberes o responsabilidades, aún cuando no estén motivadas intrínsecamente. Por ejemplo: comer, dormir, descansar, cuidar la apariencia personal, trasladarse de un lugar a otro, dedicarse a las tareas domésticas, cuidar de los demás. En tercer lugar, se indican las actividades de *ocio activo* y de *ocio pasivo*. En el *ocio activo* se incluyen: realizar actividades lúdicas o tareas que ameriten esfuerzo físico o intelectual de manera gradual, conversar sobre algo de interés para aprender, leer, recrearse o divertirse, compartir intimidad sexual y practicar un hobby o una afición retadora. En las actividades de *ocio pasivo*, la persona no tiene objetivos concretos o claros, ni atención focalizada en un aspecto específico de la actividad que realiza.
- b. El *entorno socio cultural*: Puede convertirse en un condicionante o bien alentar la experiencia del flujo si las personas han aprendido a tomar conciencia de ello, o han asumido su responsabilidad de transformarlo creativamente como uno de sus desafíos en la vida diaria. Se han identificado tres contextos socio-culturales en que la gente suele pasar su tiempo en la vida diaria. En primer lugar, el *contexto social de los extraños* es el espacio público donde se evalúan las propias acciones, se compite por los recursos, se establecen relaciones de cooperación y solidaridad con los demás y se canaliza el



desarrollo del propio potencial personal con base a estándares establecidos extrínsecamente. En segundo lugar, el *contexto social de la familia* es aquel conformado por las personas con quienes se convive, se guarda mayor proximidad o cercanía, se han establecido acuerdos, responsabilidades y vínculos afectivos, independientemente de que existan o no relaciones de parentesco. En tercer lugar, el *contexto íntimo solitario* es aquel escenario en donde el elemento distintivo es básicamente la ausencia de otras personas y el estar consigo mismo en soledad; un interesante desafío en cuanto a la experiencia del flujo.

En síntesis, puede decirse, de acuerdo a la versión actual del VAFME (Vielma 2010; Vielma & Alonso 2012), que la experiencia del flujo es un estado psíquico de bienestar psicológico subjetivo, de carácter fenomenológico, positivo, temporal y universal que surge en una persona cuando sus niveles de desafíos y las habilidades percibidas están en equilibrio, son elevados y superiores a su puntuación media individual (Vielma, 2010). Puede afirmarse también que la experiencia de flujo, está asociada, por una parte, a vivencias intrínsecamente positivas generadoras de orden en la conciencia y de crecimiento de la complejidad del *self*, cuando la persona se encuentra profundamente involucrada o comprometida en una actividad cotidiana en la que ha invertido de manera autónoma su tiempo y su energía psíquica; y por otra, que existen factores de carácter interno y externo cuya presencia es determinante en la percepción de cualquier actividad como una actividad autotélica, es decir, estimulante, gratificante y válida por sí misma, aún cuando la situación sea adversa, muy difícil o peligrosa, o haya sido impuesta por otras personas.

Por último, como se ha adelantado, hay que reconocer también el valor adictivo potencial de la experiencia del flujo tanto en actividades orientadas hacia fines constructivos como en actividades orientadas hacia fines destructivos para la humanidad, pues el impacto que puedan tener las consecuencias derivadas de las elecciones y decisiones de cada persona dependerá, precisamente, de su capacidad para reflexionar de manera introspectiva sobre el beneficio o perjuicio ocasionado por y para sí misma y para la evolución cultural.

### **3. A MODO DE CONCLUSIÓN: EL FLUIR CONFORME CON LA EVOLUCIÓN CULTURAL.**

La propuesta fundamental de la TEO, consiste en aproximarse al conocimiento de los eventos o fenómenos, en el momento en que son experimentados por las personas, para luego interpretar lo que ha sucedido en la conciencia y conocer cómo se procesan, se almacenan y utilizan los datos sensoriales en la dinámica de la atención, la memoria y las emociones. Esto nos conduce a pensar que el concepto de flujo en la conciencia, tal como lo explica la teoría de la experiencia óptima, revitaliza el aspecto más obvio del fenómeno humano: la existencia del *self consciente* y de la conciencia introspectiva con todas sus manifestaciones en la vida cotidiana. “También ayuda a entender las instituciones que aumentan el orden y los procedimientos que producen el desorden en la conciencia y por lo tanto nos da una clave sobre la dirección de la evolución sociocultural.” (Csikszentmihalyi 1998b, p.48). En lo que sigue trataremos este aspecto fundamental de la TEO que tiene implicaciones para la psicología humana y la vida social.

En la filogénesis, una vez que el sistema nervioso humano desarrolló la conciencia, la emergencia del *self* era inevitable. Y una vez generada la conciencia, se rompió el control que

las instrucciones genéticas ejercían sobre el ser humano (Dawkins 1976; Massimini & Carli, 1986) En la ontogénesis, cada individuo empieza a reconocer su propio poder para dirigir la atención, para pensar, para sentir, para desear y para recordar. En este punto, dentro del conocimiento se desarrolla un nuevo agente: el *self consciente*. En el contexto de la TEO, Csikszentmihalyi (1998b, 2005), para explicar cómo el *self* (que resulta ser un epifenómeno de los procesos conscientes) canaliza las metas, las intenciones y las elecciones, hace referencia a los estados de entropía psíquica y negentropía psíquica, en el siguiente sentido:

Una vez establecido el *self* en la conciencia, su principal meta consiste en garantizar su propia supervivencia. A este efecto, la atención, el conocimiento y la memoria se dirigen a replicar aquellos estados de conciencia que congenien con el *self* y a eliminar aquellos que amenacen su existencia (...) Cada *self* desarrolla su propia jerarquía de metas que constituyen la estructura de tal *self* (...) Recibimos la mayoría de las metas de las instrucciones genéticas de nuestra herencia biológica, o de las instrucciones culturales incorporadas a los valores sociales. Pero también aquí, la conciencia nos permite elegir con cierta autonomía e independencia (...) Usamos el término *entropía psíquica* para referirnos a esos estados que producen trastornos entrando en conflicto con las metas individuales (...) el estado de la conciencia que se encuentra en el extremo opuesto, es la condición que hemos denominado *negentropía psíquica*, experiencia óptima o *flujo*. Se alcanza cuando todos los contenidos de la conciencia se encuentran en armonía entre sí y con las metas que define el *self* de la persona (...) una de las metas del *self* consiste en experimentar flujo (...) Esta es la *teleonomía del self*, es decir la tendencia al logro de la meta que manipula las elecciones que hacemos ante todas las alternativas existentes (Csikszentmihalyi, 1998b, pp.37-39)

De estos argumentos podemos derivar que la evolución de la conciencia, y por ende de la especie humana y de la cultura, gira en torno a la capacidad de invertir energía psíquica en metas, no tanto modeladas por los genes o la cultura, sino en metas autotéticas: erigidas por la teleonomía del *self*. Ello conduce a estructuras emergentes del *self*, algunas de ellas aumentarán el orden del *self*, serán negentrópicas. La *negentropía psíquica* describe una sensación de claridad, armonía y bienestar característicos de la experiencia de flujo, que surge cuando la energía psíquica ha sido invertida en una actividad, proporcionando a la persona grados más elevados de eficacia en su desempeño. Cuando esto sucede la persona tiende a replicar ese estado de ánimo en preferencia a otros, en consecuencia la actividad que produjo la experiencia será buscada y en la medida que se haga eso, el *self* se constituirá sobre el modelo de metas emergentes (Csikszentmihalyi, 1998b).

Por el contrario, la *entropía psíquica* describe un estado mental caracterizado por el desorden interno, las emociones negativas y la incapacidad para dedicarse a una actividad intencionada, como resultado de la falta de control de los contenidos de la conciencia y el manejo inadecuado de las distracciones externas que interfieren con la concentración en una actividad. Consecuencia de ello lo son: la preocupación excesiva, la confusión mental, la dificultad para alcanzar metas y hallar satisfacción en nuevas experiencias. De acuerdo a Csikszentmihalyi (1998b, 2005, 2008) la entropía psíquica es una tendencia natural de la ley universal de “desintegración y descomposición” y como tal, ningún ser humano puede eliminarla de su mente, aunque sí puede transformarla en negentropía de acuerdo a la ley universal de la “creación y el crecimiento” que también ha regido la historia de la humanidad.

Cada persona puede construir el *self* de acuerdo a metas que estén en consonancia con la evolución cultural, y sentir con ello un estado de *negentropía*. No obstante, hace falta que las personas cultiven la práctica de la introspección reflexiva; se involucren en sus actividades con un nivel de compromiso creciente y responsable, enfocándose en aquellos momentos en que han experimentado orden en la conciencia y han sido más creativos y productivos dentro de su entorno social.

En tal sentido, en el contexto de la TEO, aprender a fluir significa estar dispuesto a formar parte de la evolución cultural. Así lo han demostrado los hallazgos de estudios realizados con personas que han sobrevivido a situaciones críticas en ambientes caóticos o infrahumanos. De acuerdo a lo antes dicho, aprender a fluir permite a los seres humanos evolucionar en la *complejidad del self*, al facilitar el mejoramiento de las propias habilidades, orientando el vivir conforme a una creciente “Fe evolutiva” más allá del deseo de vivir simplemente (Csikszentmihalyi, 2005; 2008).

De ello derivan los grandes cambios originados en la cultura. Un ejemplo de ello son algunas creaciones obtenidas a través de la experiencia de flujo: las filosofías, las religiones, las instituciones y la tecnología; tal y como lo han mencionado en sus testimonios, biografías, producciones literarias, publicaciones y entrevistas, algunos personajes emblemáticos de la historia que aportaron su contribución al bienestar colectivo y, de este modo también, a la complejidad de la humanidad al encontrar un estado de inspiración, gozo y deseo en desafíos autodeterminados, guiados por una necesidad de experimentar orden en la conciencia, más allá de conseguir provecho económico, poder jurídico y liderazgo religioso.

De manera que la evolución cultural en la TEO, hace referencia a la experiencia de flujo destinada a fines constructivos, porque también en la vida cotidiana puede tener fines destructivos. Una muestra de estos últimos, lo constituye la creación de la bomba atómica, la destrucción acelerada de la vida en nuestro planeta, el creciente deterioro de la convivencia y el descuido de la vida como el máximo valor. Hace falta por lo tanto, seres humanos dedicados a construir la teleonomía del *self* de acuerdo a la ya mencionada “Fe evolutiva” en el siguiente sentido:

“Convertirnos en parte activa y consciente del proceso evolutivo es la mejor manera de dar sentido a nuestras vidas en el momento presente y en el futuro sin tener que renunciar a nuestros objetivos personales ni subordinarlos a ningún tipo de bien universal a largo plazo. De hecho, es más bien al contrario. Los individuos que desarrollen su singularidad al máximo, y que al mismo tiempo se identifiquen con los grandes procesos que tienen lugar en el cosmos, no estarán atados a la soledad de sus destinos individuales” (Csikszentmihalyi, 2008, pp. 35).

En efecto, lo que la persona aprende a disfrutar tiene importantes consecuencias: en el *corto plazo*, la naturaleza de la actividad determina el contenido de la conciencia durante el tiempo en el que fluye (no es lo mismo disfrutar torturando a las personas que cuidando de ellas, o disfrutar creando que destruyendo); por lo tanto, la actividad que se vincula al flujo ayudará a formar el tipo de *self* que desarrollará esa persona. En el *largo plazo*, las actividades seleccionadas como vehículos para la experiencia de flujo pueden determinar la evolución cultural (Massimini, Csikszentmihalyi, Delle Fave 1998). Por esta razón, los alcances del flujo van más allá de la experiencia momentánea, afectan un fin largamente deseado en la

historia cultural: que la persona se identifique con el bien común y el destino de la humanidad, cuidando al mismo tiempo de su propio bienestar.

#### 4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Comte- Sponville, A. (2001) *La felicidad, desesperadamente*. Barcelona, España: Paidós.
- Csikszentmihalyi, M. (2008). *El Yo evolutivo. Una psicología para un mundo globalizado*. (1era edición) Barcelona: Kairós. {Versión original en inglés: *The Envolving Self. A Psychology for the Third Millennium, 1993*}.
- \_\_\_\_\_. (2005). *Fluir (Flow). Una psicología de la felicidad*. (1era edición 1990). (Undécima edición 2005). Barcelona: Kairós. {Versión original en inglés: *Flow. The Psychology of Optimal Experience, 1990*}.
- \_\_\_\_\_. (1998a). *Creatividad. El fluir y la Psicología del Descubrimiento y la Invención*. (1era edición) Barcelona: Paidós. {Versión original en inglés: *Creativity. Flow and the Psychology of Discovery and Invention, 1996*}.
- \_\_\_\_\_. (1975a). Play and intrinsic rewards. *Journal of Humanistic Psychology*, 15 (3), 41- 63
- \_\_\_\_\_. (1975b). *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- \_\_\_\_\_. (1974). *Flow: studies in enjoyment*. PHS Grant Report N.RO1HM 22883-02.
- \_\_\_\_\_. (1965). *Artistic problems and their solution: an exploration of creativity in the Arts*. Unpublished doctoral dissertation, University of Chicago
- Csikszentmihalyi, M., Larson, R. & Prescott, S. (1977). The ecology of adolescent activity and experience. *Journal of Youth and adolescence*, 6, 281- 94.
- Csikszentmihalyi, M. & Selega, I. (1998b). *Experiencia Óptima. Estudios psicológicos del flujo en la conciencia*. (1era edición). Bilbao: Desclée De Brouwer. {Versión original en inglés: *Optimal Experience. Psychological Studies of Flow in Consciousness, 1998*}.
- Dawkins, R. (1976). *The selfish gene*. Oxford: Oxford University Press.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*. 95: 542- 575.
- Foucault, M. (1984). *Le souci de soi*. Gallimard, París: Gallimard.
- Garassini, M. E. (2010). Fluidez o experiencia óptima: el mantenimiento del bienestar. En C. Camilli y M. E. Garassini. *Psicología Positiva: Estudios en Venezuela*. (Comp). Sociedad Venezolana de Psicología Positiva. Caracas, Venezuela: Publicaciones Monfort, C.A. (2010). pp. 176- 186.
- Huizinga, J. (1998) *Homo Ludens*. Madrid: Emecé/Alianza. Versión original 1954.

Maslow, A. (1965). Humanista science and transcendent experience. *Journal of Humanistic Psychology*, 5 (2), 219-27.

\_\_\_\_\_(1968). *Toward a psychology of being*. New York: van Nostrand.

Massimini, F. & Carli, M (1998). *La evaluación sistemática del flujo en la experiencia cotidiana*. En Csikszentmihalyi, M. y Selega Csikszentmihalyi, I. (1998b). *Experiencia Óptima Estudios psicológicos del flujo en la conciencia*. (1era edición). Bilbao: Desclée De Brouwer. {Versión original en inglés: *Optimal Experience. Psychological Studies of Flow in Consciousness*, 1998}.

Massimini, M. & Carli, M. (1986). La selezione psicológica umana tra biología e cultura. In Massimini, f. & inghilleri (EDs.), *L`esperienza quotidiana* (pp. 65- 84). Milán: Franco Angeli.

Massimini, F., Csikszentmihalyi, M., Delle Fave, A. (1998). *Flujo y evolución biocultural*. En Csikszentmihalyi, M. y Selega Csikszentmihalyi, I. (1998b). *Experiencia Óptima Estudios psicológicos del flujo en la conciencia*. (1era edición). Bilbao: Desclée De Brouwer. {Versión original en inglés: *Optimal Experience. Psychological Studies of Flow in Consciousness*, 1998}.

Vielma, J. & Alonso, L. (2009). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *EDUCERE*. Año 14, No. 49, 265-275.

Vielma, J. (2010). *El bienestar psicológico subjetivo en estudiantes universitarios: La evaluación sistemática del fluir en la vida cotidiana*. Tesis Doctoral. No publicada. Programa de Doctorado en Educación. Universidad de Los Andes. Mérida, Venezuela.

Vielma, J. & Alonso, L. (2012). Implicaciones de la experiencia de flujo en la vida cotidiana desde la Teoría de la Experiencia Óptima. En C. Camilli y M. E. Garassini. *Psicología Positiva: Estudios en Venezuela*. (Comp). Sociedad Venezolana de Psicología Positiva. Caracas, Venezuela. En proceso de edición.