

El concepto de flujo

Jeanne Nakamura y Mihaly Csikszentmihalyi

¿Qué constituye una buena vida? Pocas preguntas son de una importancia más fundamental para una psicología positiva. La investigación de flujo ha dado una respuesta, proporcionando una comprensión de las experiencias durante las cuales los individuos están totalmente involucrados en el momento presente. Visto a través de la lente experiencial del flujo, *una buena vida es aquella que se caracteriza por la absorción completa en lo que uno hace*. En este capítulo, describimos el modelo bajo de experiencia óptima y desarrollo óptimo, explicamos cómo se han medido el flujo y las construcciones relacionadas, discutimos el trabajo reciente en esta área e identificamos algunas direcciones prometedoras para futuras investigaciones.

Experiencia óptima y su papel en el desarrollo.

El concepto de flujo

Al estudiar el proceso creativo en la década de 1960 (Getzels & Csikszentmihalyi, 1976), Csikszentmihalyi se sorprendió por el hecho de que cuando el trabajo en una pintura iba bien, el artista persistió con una sola mente, sin tener en cuenta el hambre, la fatiga y la incomodidad, pero perdió interés rápidamente en la creación artística una vez finalizada. La investigación y la teoría del flujo tuvieron su origen en el deseo de comprender este fenómeno de actividad intrínsecamente motivada o autotélica: actividad gratificante en sí misma (auto = sí mismo, telos = meta), aparte de su producto final o cualquier bien extrínseco que Podría resultar de la actividad.

En este período se realizaron importantes investigaciones sobre el concepto de motivación intrínseca (resumido en Deci y Ryan, 1985). Sin embargo, no se ha realizado ninguna investigación empírica sistemática para aclarar la fenomenología subjetiva de la actividad intrínsecamente motivada. Csikszentmihalyi (1975/2000) investigó la naturaleza y las condiciones de disfrute entrevistando a jugadores de ajedrez, escaladores de roca, bailarines y otros que enfatizaron el disfrute como la razón principal para realizar una actividad. Los investigadores se centraron en el juego y los juegos, donde las recompensas intrínsecas son importantes. Además, estudiaron el trabajo, específicamente, la cirugía donde las recompensas extrínsecas de dinero y prestigio podrían justificar por sí mismas la participación. Formaron una imagen de las características generales de la experiencia óptima y sus condiciones proximales, encontrando que la fenomenología reportada fue notablemente similar en los entornos de juego y trabajo. Las condiciones de flujo incluyen:

- Los desafíos percibidos, o las oportunidades para la acción, que estiran (ni superan ni subutilizan) las habilidades existentes; un sentido de que uno está asumiendo desafíos a un nivel apropiado para las capacidades de uno
- Claros objetivos inmediatos y retroalimentación inmediata sobre el progreso que se está realizando.

Estar "en flujo" es la forma en que algunos entrevistados describieron la experiencia subjetiva de enfrentar desafíos manejables al abordar una serie de objetivos, procesar continuamente los comentarios sobre el progreso y ajustar la acción en función de estos comentarios. En estas

condiciones, la experiencia se despliega sin interrupciones de momento a momento, y uno entra en un estado subjetivo con las siguientes características:

- Concentración intensa y enfocada en lo que uno está haciendo en el momento presente
- Fusión de acción y conciencia.
- Pérdida de la autoconciencia reflexiva (es decir, pérdida de conciencia de uno mismo como actor social)
- Un sentido de que uno puede controlar sus acciones; es decir, la sensación de que uno puede, en principio, lidiar con la situación porque sabe cómo responder a lo que suceda a continuación.
- Distorsión de la experiencia temporal (por lo general, la sensación de que el tiempo ha pasado más rápido de lo normal).
- La experiencia de la actividad es intrínsecamente gratificante, de modo que a menudo el objetivo final es solo una excusa para el proceso.

Cuando está en flujo, el individuo opera a plena capacidad (cf. de Charms, 1968; Deci, 1975; White, 1959). El estado es uno de equilibrio dinámico. El ingreso al flujo depende del establecimiento de un equilibrio entre las capacidades de acción percibidas y las oportunidades de acción percibidas (cf. activación óptima, Berlyne, 1960; Hunt, 1965). El equilibrio es intrínsecamente frágil. Si los desafíos comienzan a superar las habilidades, uno se vuelve primero vigilante y luego ansioso; Si las habilidades comienzan a superar los desafíos, uno primero se relaja y luego se aburre. Los cambios en el estado subjetivo proporcionan retroalimentación sobre la relación cambiante con el medio ambiente. Experimentar ansiedad o aburrimiento presiona a una persona para que ajuste su nivel de habilidad y / o desafío para escapar del estado aversivo y volver a entrar en el flujo.

El relato original del estado de flujo ha demostrado ser extraordinariamente sólido, confirmado a través de estudios de arte y ciencia (Csikszentmihalyi, 1996), experiencia estética (Csikszentmihalyi & Robinson, 1990), deporte (Jackson, 1995, 1996), escritura literaria (Perry, 1999).), y otras actividades. La experiencia es la misma línea de cultura, clase, género y edad, así como a través de diferentes tipos de actividades.

La investigación de flujo se realizó a lo largo de los años 80 y 90 en los laboratorios de Csikszentmihalyi y sus colegas en Italia (por ejemplo, Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988; Inghilleri, 1999; Massimini & Carli, 1988; Massimini & Delle Fave, 2000). La investigación en Italia empleó el método de muestreo de experiencia (ESM), que utiliza buscapersonas para muestrear al azar la experiencia cotidiana. Se produjeron varios refinamientos del modelo de estados y dinámicas experienciales en los que está incrustado el concepto de flujo. El ESM y los avances teóricos que hizo posible se discuten en la sección sobre medición del flujo.

Durante los años 80 y 90, el concepto de flujo también fue adoptado por investigadores que estudian la experiencia óptima (por ejemplo, ocio, juegos, deportes, arte, motivación intrínseca) y por investigadores y profesionales que trabajan en contextos donde es especialmente importante fomentar experiencias positivas (en particular, niveles de escolaridad formal). Además, el concepto de flujo tuvo un impacto creciente fuera de la academia, en las esferas de la cultura popular, el deporte profesional, los negocios y la política.

En la década de 1980, el trabajo sobre el flujo fue asimilado por la psicología principalmente dentro de la tradición humanista de Maslow y Rogers (McAdams, 1990) o como parte de la literatura empírica sobre motivación e interés intrínsecos (por ejemplo, Dect y Ryan, 1985; Renninger, Hidi, & Krapp, 1992). En los últimos años, un modelo del individuo como un organismo proactivo y autorregulado que interactúa con el medio ambiente se ha vuelto cada vez más central en la psicología (para revisiones, ver Brandstidter, 1998; Magnusson y Stattin, 1998). Esto es altamente compatible con el modelo de funcionamiento psicológico y desarrollo formado en concierto con el concepto de flujo (Csikszentmihalyi & Rathunde, 1998; Inghilleri, 1999).

Una característica clave que el modelo de flujo comparte con estas otras teorías contemporáneas es el interaccionismo (Magnusson y Stattin, 1998). En lugar de centrarse en la persona, abstraída del contexto (es decir, rasgos, tipos de personalidad, disposiciones estables), la investigación de flujo ha enfatizado el sistema dinámico compuesto por persona y entorno, así como la fenomenología de las interacciones persona-ambiente. Escaladores, cirujanos y otros que habitualmente encuentran un disfrute profundo en una actividad ilustran cómo un conjunto organizado de desafíos y un conjunto correspondiente de habilidades resultan en una experiencia óptima. Las actividades brindan ricas oportunidades para la acción. Complementariamente, la participación efectiva de estos desafíos depende de la posesión de capacidades relevantes para la acción. La absorción sin esfuerzo experimentada por el artista experimentado en el trabajo en un proyecto difícil siempre se basa en el dominio anterior de un conjunto complejo de habilidades.

Debido a que la dirección de la experiencia del flujo de despliegue está formada tanto por la persona como por el entorno, hablamos de motivación emergente en un sistema abierto (Csikszentmihalyi, 1985): lo que sucede en cualquier momento responde a lo que sucedió inmediatamente antes de la interacción, en lugar de ser dictado por una estructura intencional preexistente ubicada dentro de la persona (por ejemplo, una unidad de disco) o el entorno (por ejemplo, una tradición o un script). Aquí, la motivación es emergente en el sentido de que los objetivos proximales surgen de la interacción; Más adelante consideraremos la noción complementaria de un objetivo emergente a largo plazo, como los nuevos intereses.

En un sentido, una asimetría caracteriza la ecuación persona-ambiente. Son las oportunidades *percibidas subjetivamente* y las capacidades o acciones que determinan la experiencia. Es decir, no hay un conjunto de información y un conjunto de desafíos definidos objetivamente dentro de la corriente de la experiencia de la persona, sino más bien la información que se atiende selectivamente y las oportunidades de acción que se perciben. Del mismo modo, no tiene sentido hablar de las habilidades de una persona y las capacidades de atención en términos objetivos; lo que entra en la experiencia vivida son las capacidades de acción y los recursos y sesgos de atención (por ejemplo, el interés de rasgos) que se involucran en este entorno que se encuentra actualmente.

Los deportes, juegos y otras *actividades de flujo* proporcionan objetivos y estructuras de retroalimentación que hacen que el flujo sea más improbable. Sin embargo, un individuo determinado puede encontrar flujo en casi cualquier actividad: trabajar en una caja registradora, planchar la ropa, conducir un automóvil. De manera similar, bajo ciertas condiciones y dependiendo de la historia de un individuo con la actividad, casi cualquier actividad (una visita al

museo, una ronda de golf, un juego de ajedrez) puede aburrir o crear ansiedad. *Son los desafíos subjetivos y las habilidades subjetivas, no las objetivas, las que influyen en la calidad de la experiencia de una persona.*

Flujo, atención y el yo.

Para entender lo que sucede en las experiencias de flujo, necesitamos invocar el modelo más general de experiencia, conciencia y el yo que se desarrolló en conjunto con el concepto de flujo (Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1988). Según este modelo, las personas se enfrentan a una abrumadora cantidad de información. La conciencia es el sistema complejo que ha evolucionado en humanos para seleccionar información de esta profusión, procesarla y almacenarla. La información aparece en la conciencia a través de la inversión selectiva de la *atención*. Una vez atendida, la información ingresa en la conciencia, el sistema abarca todos los procesos que tienen lugar en la conciencia, como pensar, querer y sentir acerca de esta información (es decir, *cognición, motivación y emoción*). El sistema de *memoria* luego almacena y recupera la información. Podemos pensar en la *experiencia subjetiva* como el contenido de la conciencia.

El *yo* emerge cuando la conciencia nace y se hace consciente de sí misma como información *sobre el cuerpo, estados subjetivos, recuerdos del pasado y el futuro personal*. Mead (1934; cf. James, 1890/1981) distinguió entre dos aspectos del yo, el concededor (la "T") y el conocido (el "yo"). En nuestros términos, estos dos aspectos de uno mismo reflejan (a) la suma de los procesos conscientes de uno y (b) la información sobre uno mismo que ingresa en la conciencia cuando uno se convierte en el objeto de su propia atención. El yo se organiza en torno a los objetivos (véase Locke, este volumen; Snyder, Rand y Sigmon, este volumen).

La conciencia nos da una medida de control, lo que nos libera de una completa sumisión a los dictados de los genes y la cultura representándolos en la conciencia, introduciendo así la alternativa de rechazarlos en lugar de aplicarlos. La conciencia, por lo tanto, sirve como "una combinación de instrucciones programadas y comportamientos adaptativos" (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988, p. 21). Junto con las guías genéticas y culturales para la acción, establece una teleonomía del yo, un conjunto de objetivos que el individuo ha elegido fácilmente (cf. Brandstadter, 1998; Dect y Ryan, 1985). Por supuesto, podría resultar peligroso desconectar nuestro comportamiento del control directo mediante las instrucciones genéticas y culturales que han evolucionado a lo largo de milenios de adaptación al medio ambiente. Por otro lado, hacerlo puede aumentar las posibilidades de adaptación adaptativa al entorno actual, particularmente en condiciones de cambio radical o rápido.

Los procesos de atención dan forma a la experiencia de una persona. La capacidad de regular la atención de uno es subestimada. Como hemos señalado en otra parte, "a qué se debe prestar atención, a qué intensidad y durante cuánto tiempo, son elecciones que determinarán el contenido de la conciencia y, por lo tanto, la información experiencial disponible para el organismo. Por lo tanto, William James tenía razón al afirmar: "Mi experiencia es lo que acepto asistir. Solo aquellos elementos que noto forman mi mente" (Csikszentmihalyi, 1978, p. 339). Las elecciones son críticas porque la atención es finita, lo que limita la cantidad de información que se puede procesar en la conciencia (Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1988). Esta información es el medio de intercambio entre la persona y el entorno, así como el material a partir del cual se forma el yo.

Por lo tanto, la atención juega un papel clave para entrar y mantenerse en el flujo. *El ingreso al flujo* es en gran medida una función de cómo se ha enfocado la atención en el pasado y cómo se enfoca en el presente por las condiciones estructurales de la actividad. Los intereses desarrollados en el pasado dirigirán la atención a desafíos específicos. Los objetivos inmediatos claros, la retroalimentación inmediata y los niveles de desafío justificables orientan al organismo, de manera unificada y coordinada, de modo que la atención se absorba completamente en el campo de estímulo definido por la actividad.

La fenomenología del flujo refleja procesos atencionales. La coricentración intensa, tal vez la calidad definitoria del flujo, es solo otra forma de decir que la atención se invierte totalmente en el intercambio actual. La acción y la conciencia se fusionan en ausencia de atención adicional que podría permitir que objetos más allá de la interacción inmediata entren en la conciencia. Uno de esos objetos es el yo; la pérdida de la autoconciencia en el flujo marca el desvanecimiento del "yo" de Mead desde la conciencia, ya que la atención se ocupa totalmente de los desafíos que se están comprometiendo. El paso del tiempo, un parámetro básico de la experiencia se distorsiona porque la atención está totalmente enfocada en otra parte.

Mantenerse en el flujo requiere que la atención se mantenga en este campo de estímulo limitado. La apatía, el aburrimiento y la ansiedad, como el flujo, son en gran medida funciones de cómo se está estructurando la atención en un momento dado. En el aburrimiento, y aún más en la apatía, el bajo nivel de desafío en relación con las habilidades permite la atención a la deriva. En la ansiedad, los desafíos percibidos superan las capacidades. Particularmente en contextos de motivación extrínseca, la atención se desplaza al yo y sus defectos, creando una autoconciencia que impide el compromiso de los desafíos.

Flujo, complejidad y desarrollo

Cuando la atención se absorbe completamente en los desafíos a la mano, el individuo alcanza un estado ordenado de conciencia. Pensamientos, sentimientos, deseos y acción están en concierto. La experiencia subjetiva es a la vez diferenciada e integrada, las cualidades definitorias de un fenómeno complejo.

La noción de complejidad se aplica también en un segundo sentido. El estado de flujo es intrínsecamente gratificante y lleva al individuo a buscar replicar las experiencias de flujo; Esto introduce un mecanismo selectivo en el funcionamiento psicológico que fomenta el crecimiento. A medida que las personas dominan los desafíos en una actividad, desarrollan mayores niveles de habilidad y la actividad deja de ser tan envolvente como antes. Para continuar experimentando el flujo, deben identificar y participar desafíos cada vez más complejos. La teleonomía del yo es así un principio de crecimiento; el nivel óptimo de desafío amplía las habilidades existentes (cf. Vygotsky, 1978), dando como resultado un conjunto más complejo de capacidades para la acción. Este factor distingue el modelo de flujo de las teorías que definen el desafío óptimo en términos de un punto de equilibrio homeostático que debe devolverse o un nivel máximo de desafío que se debe alcanzar (Moneta y Csikszentmihalyi, 1996). Una actividad de flujo no solo proporciona un conjunto de desafíos u oportunidades para la acción, sino que también proporciona un sistema de

desafíos graduados, capaz de acomodar el disfrute continuo y profundo de una persona a medida que las habilidades crecen.

La teleonomía de sí mismo es una fuente de nuevas metas e intereses, así como nuevas capacidades para la acción en relación con los intereses existentes (Csikszentmihalyi y Nakamura, 1999). Es decir, previamente observamos que poseer habilidades e interés en una actividad es una condición previa para encontrando flujo en el mismo. Descender por una escalera es un medio casi inadvertido para un final para la persona que camina a pie, pero podría ser una buena oportunidad para que fluya a la persona en una patineta. El fenómeno de la motivación emergente significa que podemos experimentar una actividad nueva o no comprometida previamente como una motivación intrínseca si alguna vez encontramos flujo en ella. La motivación para persistir o volver a la actividad surge de la propia experiencia. La experiencia de flujo es, por lo tanto, una fuerza para la expansión en relación con el objetivo y la estructura de interés del individuo, así como para el crecimiento de habilidades en relación con un interés existente.

La Personalidad Autotélica

Como se señaló anteriormente, la teoría del flujo y la investigación se han centrado en la fenomenología en lugar de la personalidad. El objetivo ha sido comprender la dinámica de la experiencia momentánea y las condiciones bajo las cuales es óptima. La capacidad de experimentar el flujo parece ser casi universal. Sin embargo, las personas varían ampliamente en la frecuencia del flujo informado. Las personas también difieren en la calidad de su experiencia y en su deseo de estar haciendo lo que están haciendo, cuando sus capacidades y sus oportunidades de acción son simultáneamente altas. Esto sugiere que este último balance representa una condición importante pero no suficiente para el flujo.

Desde el principio, Csikszentmihalyi (1975/2600) reconoció la posibilidad de una personalidad autotélica, una persona que disfruta de la vida o “generalmente hace las cosas por su propio bien, en lugar de lograr un objetivo externo posterior” (Csikszentmihalyi, 1997, p. 117)). Este tipo de personalidad se distingue por varias meta-habilidades o competencias que permiten al individuo entrar en el flujo y permanecer en él. Estas meta-habilidades incluyen una curiosidad e interés general por la vida, la persistencia y el bajo egocentrismo, lo que resulta en la capacidad de ser motivado por recompensas intrínsecas. A pesar de la importancia del tema, poca teoría o investigación se dedicó a la personalidad autotélica antes de 1990. Más adelante en este capítulo, discutiremos la investigación en esta área realizada durante la última década.

Medición del flujo y la personalidad autotélica.

Los investigadores han desarrollado medios para medir las diferencias intraindividuales (por ejemplo, de contexto cruzado) e interindividuales en la frecuencia del flujo. Más recientemente, se ha prestado mayor atención a la medición de las diferencias individuales en la personalidad autotélica, la disposición para experimentar el flujo. A continuación, resumimos brevemente las medidas utilizadas en la investigación de flujos.

Medición de flujo

La psicología ha dedicado poca atención al desarrollo de métodos para la investigación sistemática de la experiencia subjetiva. Se ha considerado que el fenómeno está fuera del ámbito

de la investigación científica durante muchos de los años transcurridos desde el declive de la psicología introspeccionista. La atención a la experiencia subjetiva ha crecido recientemente (Richardson, 1999), sin embargo, aumenta el interés en los métodos utilizados en la investigación de flujos. Se han creado varias herramientas de autoinforme para estudiar este fenómeno subjetivo, inestable e inconsciente, inherentemente inestable, que incluye entrevistas, medidas de papel y lápiz y el Método de muestreo de experiencia.

Entrevista

Como se describió, el concepto de flujo surgió de entrevistas cualitativas sobre la naturaleza de la experiencia cuando una actividad en particular está yendo bien (Csikszentmihalyi, 1975/2000). La entrevista semiestructurada proporciona una descripción holística y emic de la experiencia de flujo en el contexto de la vida real. Fue una herramienta crítica para identificar y delinear inicialmente las dimensiones y la dinámica de la experiencia de flujo. Sigue siendo el enfoque de elección en los estudios dirigidos hacia una descripción rica e integrada. Por ejemplo, Jackson (1995) ha pedido a los atletas de élite que describan una experiencia de flujo, distinguiendo las características del estado, los factores que ayudan y dificultan la entrada al estado, los factores que interrumpen y el grado de control sobre él. Perry (1999) ha centrado a los escritores en la ocasión más reciente en la que perdieron la noción del tiempo mientras escribían, y les pidió que describieran qué los llevó a la experiencia y cómo lidiar con los bloques que los mantienen fuera de flujo.

Cuestionario

Se utilizaron medidas de papel y lápiz de una sola vez cuando el objetivo no es identificar, sino medir las dimensiones de la experiencia de flujo y / o las diferencias en su ocurrencia en contextos o individuos. El Cuestionario de flujo presenta a los encuestados varios pasajes que describen el estado de flujo y pregunta (a) si han tenido la experiencia, (b) con qué frecuencia y (c) en qué contextos de actividad (Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1988). Las citas utilizadas se tomaron de las entrevistas originales sobre actividades de flujo (Csikszentmihalyi, 1975/2000), una de cada una de un bailarín, un escalador de roca y un compositor. Allison y Duncan (1988) presentaron una muestra de mujeres trabajadoras con una descripción compuesta adicional de la experiencia "antiflujo" que abarca los estados aversivos de ansiedad, aburrimiento y apatía.

La Escala de Flujo (Mayers, 1978) obtiene una estimación de la frecuencia con la que una persona experimenta cada una de las diez dimensiones de la experiencia del flujo (por ejemplo, "Me involucro", "Me dan pistas directas sobre qué tan bien estoy haciendo"). El instrumento se ha utilizado como una medida repetida para evaluar las diferencias entre los contextos de actividad en la medida en que se experimentan las dimensiones del flujo. Delle Fave y Massimini (1988) utilizaron el Cuestionario de Flujo y la Escala de Flujo conjuntamente para identificar las actividades de flujo de una persona y luego comparar la calificación de la persona de las dimensiones del flujo para actividades de flujo primario con las de un conjunto estandarizado de actividades cotidianas (por ejemplo, trabajo, Viendo la televisión). Más recientemente, se han desarrollado escalas de papel y lápiz para medir el estado de flujo en contextos específicos, incluido el deporte (Jackson y Marsh, 1996) y la práctica psicoterapéutica (Parks, 1996).

El método de muestreo de la experiencia

Los enfoques de entrevista y cuestionario están limitados por (a) su dependencia en la reconstrucción retrospectiva de la experiencia pasada y (b) el requisito de que los encuestados primero promedian muchas experiencias discretas para componer una imagen de la experiencia subjetiva típica cuando las cosas van bien y luego estiman Frecuencia y / o intensidad de esta experiencia. El estudio del flujo ha progresado en gran parte debido a que los investigadores a fines de la década de 1970 desarrollaron una herramienta especialmente adecuada para el estudio de la experiencia situada, incluida la experiencia óptima. Las descripciones completas del Método de muestreo de experiencia (ESM) se pueden encontrar en otra parte (por ejemplo, Csikszentmihalyi y Larson, 1987). Los sujetos están equipados con dispositivos de paginación (buscapersonas, relojes programables o computadoras de mano); estos les señalan, en tiempos preprogramados, que completen un cuestionario que describa el momento en el que fueron localizados. El método toma muestras de la corriente de la experiencia cotidiana real. A diferencia de los diarios y los presupuestos de tiempo, el uso de la ESM desde el principio se centró en el muestreo no solo de las actividades, sino también de los estados cognitivos, emocionales y motivacionales, proporcionando una herramienta para construir una fenomenología sistemática. El contenido del cuestionario varía según los objetivos de la investigación, al igual que los programas de paginación y la duración del estudio. Se ha utilizado ampliamente un programa cuasialeatorio con datos recopilados durante una semana para proporcionar una imagen representativa de la vida diaria.

Los estudios de flujo de ESM se han centrado en los momentos muestreados cuando (a) existen *las condiciones para el flujo*, basadas en el equilibrio de los desafíos (u oportunidades de acción) y las habilidades (habilidades para enfrentar la situación) y / o (b) el *estado de flujo* se reporta. Este último generalmente se mide sumando los niveles de concentración, participación y disfrute autoinformados, que normalmente se miden en escalas de 10 puntos. Estas tres dimensiones proporcionan un buen proxy de lo que en realidad es un estado de conciencia mucho más complejo.

El primer mapeo del paisaje fenomenológico en términos de desafíos percibidos y habilidades identificó tres regiones de experiencia (Csikszentmihalyi, 1975/2000): un canal de flujo a lo largo del cual los desafíos y las habilidades se combinaron; una región de aburrimiento, como oportunidades de acción en relación con las habilidades dejadas; y una región de ansiedad, ya que los desafíos superaban cada vez más las capacidades de acción. Este mapeo se basó en relatos originales de flujo profundo (ver Figura 7.1a).

Sin embargo, los análisis iniciales de los datos de ESM no fueron consistentes con este mapeo. Simplemente equilibrar los desafíos y las habilidades no optimizó la calidad de la experiencia. Como aclararon Massimini y sus colegas, inherente al concepto de flujo es la noción de estiramiento de habilidades. Las actividades que brindan oportunidades mínimas para la acción no conducen al flujo, independientemente de si el actor experimenta un equilibrio entre el desafío percibido y la habilidad. Gran parte de la visualización de la televisión ejemplifica la experiencia menos que óptima cuando las habilidades bajas coinciden con los desafíos bajos (Kubey y Csikszentmihalyi, 1990). Operacionalmente, el grupo de Milán redefinió el flujo como el balance de desafíos y habilidades cuando ambos están por encima de los niveles promedio para el individuo. En ese sentido, se espera que el flujo ocurra cuando los individuos perciban mayores oportunidades para la acción que las que encuentran en promedio en sus vidas diarias, y tienen

habilidades adecuadas para atraerlos. Este cambio condujo a una importante reasignación del terreno fenomenológico, que reveló un cuarto estado, la apatía, asociado con desafíos bajos y, por consiguiente, habilidades bajas. Experimentalmente, es una esfera de estancamiento y difusión atencional, la inversa del estado de flujo.

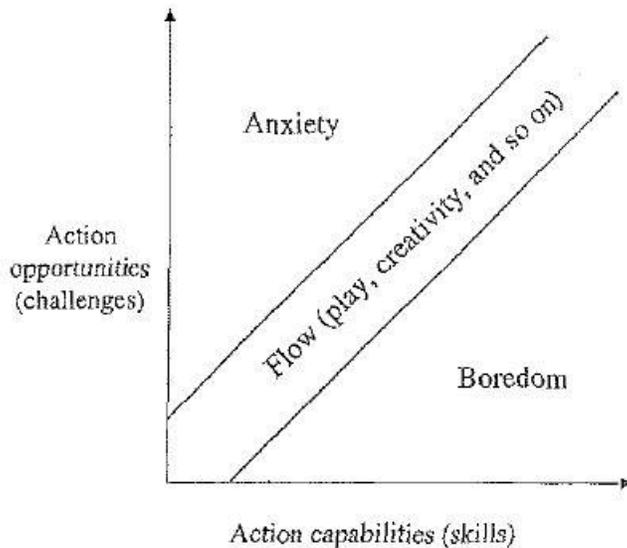


Figure 7.1a The original model of the flow state. Flow is experienced when perceived opportunities for action are in balance with the actor's perceived skills. Adapted from Csikszentmihalyi (1975/2000).

Posteriormente, el grupo de Milán demostró que la resolución de este mapa fenomenológico se puede hacer más fina al diferenciar el terreno de desafío / habilidad en ocho canales experienciales en lugar de cuatro cuadrantes (consulte la Figura 7.4b). La calidad de la experiencia se intensifica dentro de un canal o cuadrante a medida que los desafíos y las habilidades se alejan de los niveles promedio de una persona. Operacionalmente, dividieron el espacio de desafío / habilidad en una serie de anillos concéntricos, asociados con el aumento de la intensidad de la experiencia. Un investigador puede decidir enfocarse solo en los anillos externos del canal de flujo, en teoría la región de las experiencias de flujo profundo descritas en las primeras entrevistas. Investigadores posteriores han experimentado con diferentes fórmulas de desafío / habilidad (por ejemplo, Hektner & Csikszentmihalyi, 1996; Moneta & Csikszentmihalyi, 1996), manteniendo la idea esencial de que los desafíos y habilidades percibidos deben ser relativos a los propios niveles de una persona.

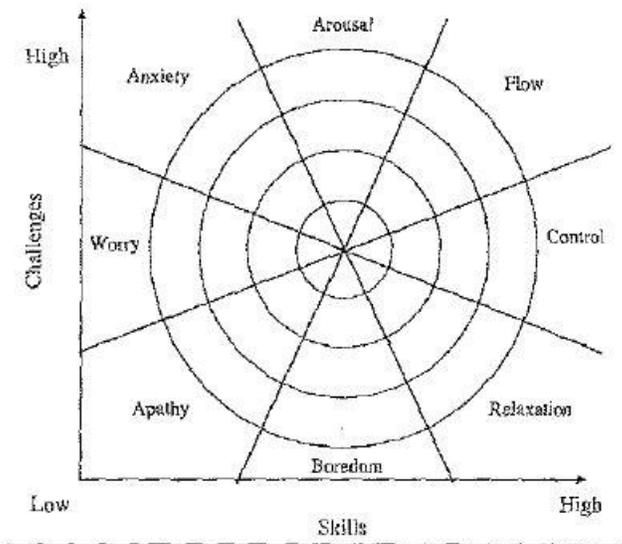


Figure 7.1b The current model of the flow state. Flow is experienced when perceived challenges and skills are above the actor's average levels; when they are below, apathy is experienced. Intensity of experience increases with distance from the actor's average levels of challenge and skill, as shown by the concentric rings. Adapted from Csikszentmihalyi (1997).

Midiendo la Personalidad Autotelica

A medida que ha crecido el interés en la personalidad autotélica, los investigadores han buscado una forma de medirlo con los datos naturalistas proporcionados por el ESM. El tiempo empleado en el flujo ha sido la medida más ampliamente utilizada de la propensión general hacia el flujo (Adlai-Gail, 1994; Hektner, 1996). Sin embargo, el tiempo en el flujo también refleja el rango de oportunidades de acción que están disponibles en el entorno del individuo durante el período de muestreo. Otros investigadores, por lo tanto, han operado la disposición como motivación intrínseca en situaciones de alto desafío y alta habilidad, reflejadas en puntajes promedio bajos en el ítem "¿deseo hacer otra cosa" cuando los desafíos subjetivos y las habilidades están por encima del promedio (Abuhamdeh, 2000 ; Csikszentmihalyi & Le-Fevre, 1989).

Csikszentmihalyi, Rathunde y Whalen (1993) utilizaron una medida de papel y lápiz más tradicional. Definieron la personalidad autotélica como la conjunción de cualidades receptivas y activas, una medida por los factores de PRE de Sentiencia y Comprensión de Jackson PRE y la otra por Logro y Resistencia (Jackson, 1984). Ellos teorizaron que conjuntamente estas cualidades darían cuenta de la apertura autotélica de los individuos a los nuevos desafíos y la disposición para participar y persistir en actividades de alto desafío, aspectos clave de las metaskills que contribuyen a entrar en el flujo y permanecer allí (Csikszentmihalyi y Nakamura, 1989; Csikszentmihalyi et al, 1993; Inghilleri, 1999).

Direcciones recientes en Investigaciones de Flujo

La última década ha visto desarrollos en varios frentes en la comprensión de la corriente. En gran parte, esto se debe a los estudios longitudinales de ESM de muestras de adolescentes y adultos que se llevan a cabo en la Universidad de Chicago.

Consecuencias del flujo

De acuerdo con el modelo de flujo, experimentar el flujo alienta a una persona a persistir y regresar a una actividad debido a las recompensas experienciales que promete, y por lo tanto fomenta el crecimiento de habilidades a lo largo del tiempo.

En varios estudios, el flujo se asoció con el compromiso y el rendimiento durante los años de escuela secundaria (Carli, Delle Fave y Massimini, 1988; Mayers, 1978; Nakamura, 1988). Más recientemente, un estudio longitudinal de ESM de estudiantes de secundaria con talento proporcionó evidencia de una relación entre la calidad de la experiencia y la persistencia en una actividad. Los estudiantes que seguían comprometidos con su área de talento a los 17 años se compararon con sus compañeros que ya se habían retirado. Cuatro años antes, aquellos que todavía están comprometidos han experimentado más fluidez y menos ansiedad que sus compañeros cuando participan en actividades relacionadas con la escuela; Es probable que también hayan identificado su área de talento como una fuente de flujo (Csikszentmihalyi et al., 1993). En un estudio longitudinal de estudiantes con talento en matemáticas (Heine, 1996), los que experimentaron flujo en la primera parte de un curso obtuvieron mejores resultados en la segunda mitad, controlando sus habilidades iniciales y el promedio de calificaciones. Debido a que el yo crece a través de las experiencias de flujo, también podemos esperar que el tiempo dedicado al flujo prediga la autoestima. Los estudios correlacionales con datos ESM apoyan esta expectativa (Adlai-Gail, 1994; Wells, 1988).

Además de mejorar los resultados positivos, la investigación longitudinal sugiere que dominar los desafíos en la vida diaria puede proteger contra los resultados negativos (Schmidt, 2000). Para los adolescentes estadounidenses que habían experimentado una gran adversidad en el hogar y / o en la escuela, la disponibilidad de actividades desafiantes, la participación en estas actividades y la sensación de éxito cuando se involucraron en ellas se asociaron con una disminución de la delincuencia dos años después.

La calidad de la experiencia de los adolescentes en la vida cotidiana, entendida en términos del desafío subjetivo / panorama de habilidades, también puede tener consecuencias para la salud física (Patton, 1999). En la misma muestra nacional representativa de adolescentes, el tiempo pasado en situaciones de relajación (reto bajo, habilidades elevadas) se asoció con una mayor libertad del dolor físico 2 y 4 años más tarde, así como simultáneamente. Los factores de riesgo aparentes con respecto a la calidad de la experiencia diferían según el género. La cantidad de dolor físico informada 2 y 5 años más tarde (y simultáneamente) se correlacionó con el tiempo empleado en situaciones de ansiedad (alto desafío, baja habilidad) para las niñas, pero con el tiempo dedicado en situaciones de apatía (bajo desafío, baja habilidad) para los niños.

La naturaleza y dinámica del flujo.

La evidencia acumulada de correlaciones y resultados positivos de la experiencia de flujo sin duda representa una parte del interés pagado en los últimos años. Sin embargo, este interés, en cierto sentido, pierde el punto. Desde la perspectiva del individuo, el estado de flujo es una experiencia auto-justificadora; Es, por definición, un fin en sí mismo. Continuamos recordándonos esto mediante estudios de flujo en contextos de actividad particulares.

Es decir, se puede rastrear una línea distinta de investigación de flujo a lo largo de los años 80 y 90 del estudio original de las actividades de flujo. En esta línea de investigación, las entrevistas cualitativas han dado descripciones específicas de dominio de flujo profundo en diversas actividades: deporte de élite y no élite (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999; Kimiecik & Harris, 1996); La escritura literaria (Perry, 1999) y la creatividad artística y científica en general (Csikszentmihalyi, 1996); activismo social (Colby & Damon, 1992); y experiencia estética (Csikszentmihalyi & Robinson, 1990). Como se señaló anteriormente, estos estudios confirman los contornos básicos del estado de flujo, demostrando cuán universales son en los contextos de actividad. La investigación también está dando una imagen diferenciada de las fuentes de flujo dentro de contextos particulares. Por ejemplo, Treviño y Treviño (1992), Webster y Martocchio (1993), y otros, han explorado cómo se puede facilitar el flujo en el diseño de software y la comunicación mediada por computadora. Shernoff, Knauth y Makris (2000) examinaron los niveles de flujo en las clases académicas y no académicas y en los diferentes tipos de actividades en el aula, en un estudio de ESM de adolescentes utilizando una muestra nacional. Al igual que las diferencias bien documentadas en la calidad de la experiencia entre las actividades de ocio activas y pasivas (por ejemplo, deportes frente a ver televisión), los niveles de flujo fueron más altos en el trabajo de clase "activo" (realizar exámenes, participar en grupos, trabajar individualmente) que en "Trabajo de clase "pasivo" (escuchar conferencias, mirar videos o ver televisión).

A medida que se realizan nuevos estudios de ESM, continuamos clarificando las características generales del panorama experiencial definido por la interacción de los desafíos y las habilidades. Los datos seleccionados de un estudio reciente a gran escala de ESM en adolescentes ilustran la imagen actual (ver Figura 7.2). Para cada combinación de desafío / habilidad, la Figura 7.2 muestra la media de varias variables experienciales clave: concentración, disfrute, deseo de hacer la actividad, autoestima y importancia percibida para el futuro. El trabajo escolar prevalece en el cuadrante de desafío alto, habilidad baja (ansiedad); ocio estructurado, trabajo escolar y trabajo en el cuadrante de alto desafío, alta habilidad (flujo); socializar y comer en el cuadrante de desafío bajo, alta habilidad (relajación); y el ocio pasivo y las tareas domésticas en el cuadrante de bajo desafío, baja habilidad (apatía / aburrimiento).

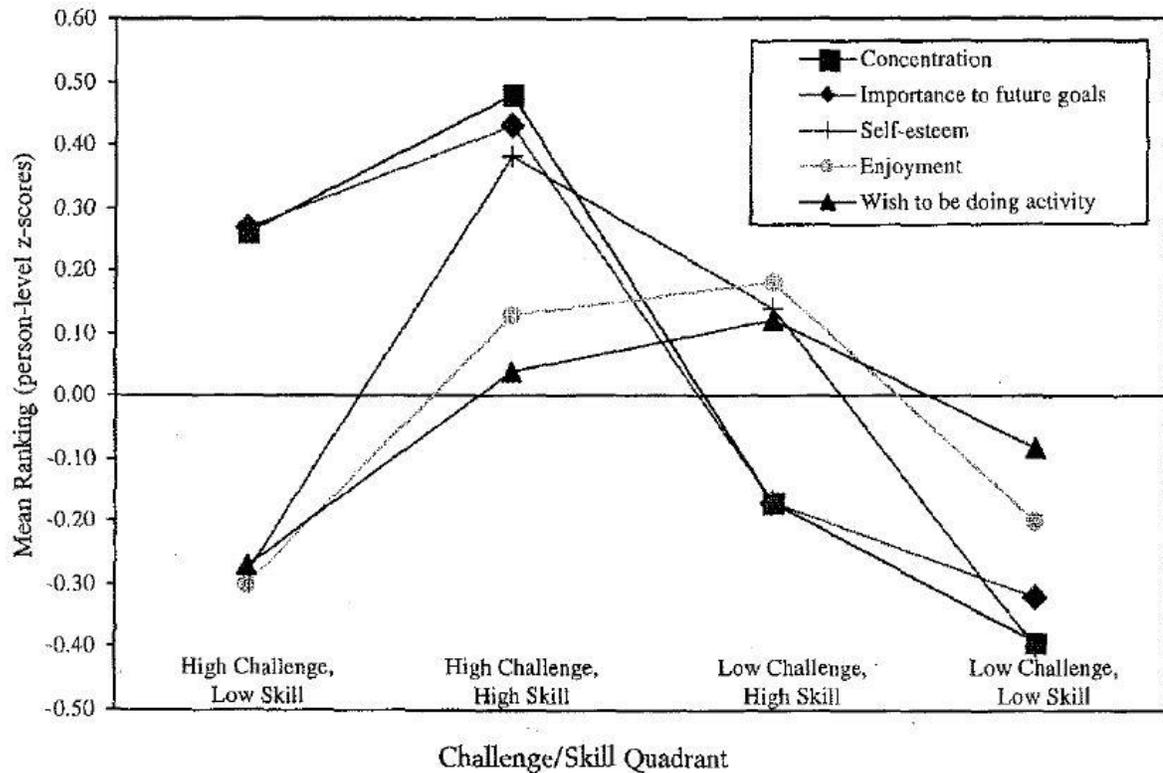


Figure 7.2 Quality of experience in each flow quadrant for a national sample of American adolescents ($n = 824$). Adapted from Hektner and Asakawa (2000).

El cuadrante de ansiedad se caracteriza, como se esperaba, por altas apuestas, pero poco disfrute y poca motivación. Solo en el cuadrante de flujo todas las variables seleccionadas se encuentran simultáneamente por encima de la media personal. En contraste, todos están por debajo del promedio en el cuadrante de apatía / aburrimiento. La concentración, la autoestima y la importancia para los objetivos futuros alcanzan su punto máximo en el cuadrante de flujo, mientras que el disfrute y el deseo de realizar la actividad son en realidad algo más elevados en el cuadrante de relajación. La calidad de la experiencia en el cuadrante de relajación es, por lo tanto, parcialmente positiva, aunque las apuestas no son altas y la atención está desenfocada. Al marcar un cambio en el modelo, el mapeo actual del paisaje experiencial etiqueta el cuadrante de alta habilidad y desafío bajo como relajación para capturar la naturaleza mixta del estado subjetivo, que es menos aversivo de lo que se pensaba originalmente.

Especulamos que dos tipos de experiencias podrían ser intrínsecamente gratificantes: una que involucra la conservación de la energía (relajación), la otra que involucra el uso de habilidades para aprovechar oportunidades cada vez mayores (flujo). Es consistente con la comprensión actual de la evolución suponer que estas dos estrategias para enfrentar el medio ambiente, una conservadora y la otra expansiva, se seleccionaron a lo largo del tiempo como componentes importantes del repertorio del comportamiento humano, a pesar de que en algún sentido son diferentes. opuesto — comportamientos. Las dos situaciones claramente aversivas, que los organismos supuestamente están programadas para evitar, son aquellas en las que uno se siente abrumado por las demandas ambientales (ansiedad) o se queda sin nada que hacer (apatía).

Obstáculos y facilitadores para Fluir

Los estudios realizados a fines de los años 80 y 90, incluidos los estudios longitudinales de ESM, han permitido avances en el conocimiento sobre las condiciones de flujo. Primero miramos los obstáculos para una experiencia óptima; Luego nos dirigimos a la investigación sobre los facilitadores y las causas del flujo. Nos centramos en dos impedimentos para fluir que conciernen a la construcción subjetiva de la experiencia.

Preferencia por la relajación frente al flujo

Como se señaló anteriormente, la calidad de la experiencia parece ser más positiva de lo que se esperaba originalmente en el espacio de baja habilidad y alta habilidad adyacente al canal o cuadrante de flujo. Una posible causa es que, al menos para los adolescentes estadounidenses, no es infrecuente en el contexto de las tareas escolares sentirse sobrecargado cuando hay mucho en juego. La situación induce a la autoconsciencia (cf. orientación al ego), el desafío se convierte en un estrés en lugar de una oportunidad para la acción, y reducir el nivel de desafío se convierte en una opción atractiva. Esta interpretación pareció confirmarse en comparaciones de adolescentes estadounidenses normales, adolescentes italianos en una escuela de élite y estudiantes de secundaria con talento en los Estados Unidos. Para la muestra de adolescentes estadounidenses normales, la motivación (Csikszentmihalyi y Nakamura, 1989) y la felicidad (Csikszentmihalyi y Rathunde, 1993) fueron mayores en situaciones de desafío alto, habilidades altas que cuando los desafíos y habilidades eran simultáneamente altos.

Actitudes hacia el trabajo y el juego

La distinción entre el trabajo y el juego en lo que se refiere a la experiencia subjetiva ha sido un hilo importante en la investigación de flujos. El estudio de flujo original demostró que el trabajo, así como el juego, pueden ocasionar un flujo profundo (Csikszentmihalyi, 1975/2000; ver también Delle Fave & Massimini, 1988). La investigación de Haworth (1997) ESM sobre jóvenes desempleados en el Reino Unido subrayó esta similitud entre el trabajo y el juego. Si bien el desempleo ofrece pocas oportunidades de flujo porque los desafíos percibidos son bajos en la vida cotidiana, tanto el trabajo como el juego pueden proporcionar una fuente estructurada de desafíos en la vida.

Sin embargo, a partir de LeFevre (1988), las investigaciones revelaron una paradoja sobre el trabajo que tal vez podría detectarse solo con datos de ESM. En una muestra heterogénea de trabajadores adultos, las múltiples dimensiones de la experiencia subjetiva (p. Ej., Concentrarse, sentirse feliz, fuerte, creativo y satisfecho) fueron significativamente más positivas en situaciones de alto desafío, alta habilidad que en cualquier otro lugar, y esto fue cierto tanto en Trabajo y ocio. Además, se pasó mucho más tiempo en situaciones de gran desafío, alta habilidad en el trabajo que en el tiempo libre, mientras que lo contrario sucedió con el tiempo pasado en situaciones de bajo desafío, baja habilidad. La vida laboral estuvo dominada por las experiencias de eficacia y el tiempo libre por momentos de apatía. A pesar de este patrón experiencial, los trabajadores deseaban hacer otra cosa cuando estaban trabajando y deseaban hacer lo que estaban haciendo cuando se encontraban en el mundo (LeFevre, 1988). La motivación parecía insensible a los datos reales de la propia experiencia de los trabajadores, siendo impulsada por sus prejuicios culturales

sobre el trabajo (visto como lo que uno tiene que hacer) versus el ocio (visto como lo que uno elige libremente).

Un estudio de ESM de estudiantes en los grados 6 a 12 reveló que estas actitudes hacia el trabajo y el juego ya están en su lugar en el sexto grado y se intensifican a lo largo de los años adolescentes (Csikszentmihalyi, 1997). La motivación en las experiencias caracterizadas como "trabajo" (clases académicas y, más tarde, trabajos remunerados) fue menor que en las experiencias caracterizadas como "juego" (por ejemplo, actividades pasivas como mirar televisión), aunque las experiencias laborales se asociaron con una mayor concentración, importancia para el futuro, y la autoestima. En una nota positiva, el 10% del tiempo muestreado, los estudiantes informaron participar en actividades extracurriculares y dedicarse al arte, los juegos y los pasatiempos fuera de los entornos formales. Etiquetaron estas actividades como simultáneamente prácticas y divertidas, y las experimentaron como importantes y agradables. Además, tanto el "juego" como el "trabajo" fueron más positivos que las experiencias que no fueron etiquetadas como de trabajo ni de juego (por ejemplo, actividades de mantenimiento como las tareas).

Pasamos a continuación a facilitadores de flujo. Nuestro interés aquí está en factores extrasituacionales; Nos enfocamos en la personalidad autotélica y las familias autotélicas.

Personalidad autotélica

Los individuos varían en el tiempo que pasan en el flujo. Más de un tercio de los encuestados en encuestas de Estados Unidos y Alemania (respondiendo a preguntas ligeramente diferentes) estimaron que rara vez o nunca experimentaron una participación tan intensa que pierden la noción del tiempo (42% de los estadounidenses, 35% de los alemanes), mientras que aproximadamente una quinta parte (16% de los estadounidenses, 23% de los alemanes) informaron haber tenido tales experiencias diariamente (Gallup Poll, 1998; Noelle Neumann, 1995). Al adoptar una métrica diferente, LeFevre (1988) encontró que una muestra de trabajadores adultos incluía alrededor del 40% de los que estaban más motivados en situaciones de gran desafío, habilidades y el 40% de los que estaban más motivados en situaciones de bajo desafío y baja habilidad. ; los primeros pueden ser llamados individuos autotélicos. Al igual que la personalidad autotélica, al igual que los adultos jóvenes, Hektner (1996) confirmó que las personas autotélicas estaban menos felices y motivadas en situaciones de apatía (dificultad baja, baja habilidad), mientras que la no autotélica (aquellas menos motivadas en situaciones de alta dificultad, alta habilidad) sí No encuentra la condición de apatía aversiva. Las diferencias individuales existen claramente. ¿Qué correlatos y consecuencias tienen?

Al estudiar una muestra nacional de adolescentes estadounidenses, Adlai Gail (1994) mostró que la personalidad autotélica, medida por el tiempo en el flujo, tiene correlaciones positivas. Los estudiantes autotélicos tenían metas futuras más bien definidas e informaron estados cognitivos y afectivos más positivos. Para una muestra de adultos estadounidenses, Abuhamdeh (2000) comparó autotélica y no autotélica, definidas por la preferencia por situaciones de alta acción, situaciones de alta habilidad. Su investigación comenzó a sugerir cómo las situaciones autotélicas experimentan de manera distintiva las situaciones de alta acción y alta habilidad, lo que demuestra que las autotélicas experimentan menos estrés y tensión en el cuadrante de flujo que en el exterior, mientras que lo contrario es cierto para los no autotélicos.

Familias Autotélicas

La pregunta se convierte así en cómo se forma la personalidad autotélica. Rathunde (1988, 1996) demostró, con datos de un estudio de ESM, adolescentes con talento, que la personalidad autotélica se fomenta en lo que él ha denominado un entorno familiar "complejo", que proporciona apoyo y desafío a la vez. Los estudiantes de familias complejas pasaron mucho más tiempo en situaciones de alto desafío, alta habilidad y menos tiempo en situaciones de bajo desafío, baja habilidad que los estudiantes de otros tipos de familias (por ejemplo, aquellos que brindaron apoyo o desafío solo). También se sintieron más en control de sus acciones y mejor sobre sí mismos en general, y reportaron experiencias más positivas en actividades productivas (por ejemplo, estudiando).

Podríamos especular que las experiencias escolares tempranas son otro factor crítico para el desarrollo de la personalidad autotélica. La Escuela Clave que se describe en la siguiente sección representa un programa educativo diseñado deliberadamente para fomentar las habilidades y la propensión al flujo, así como la identificación de intereses.

Intervenciones y programas para fomentar el flujo.

Los investigadores de Flow han discutido cómo los profesionales y las personas en general podrían aplicar sus hallazgos (por ejemplo, Csikszentmihalyi, 1990, 1996; Csikszentmihalyi & Robinson, 1990; Jackson & Csikszentmihalyi, 1999; Perry, 1999). La relevancia del concepto de flujo se nota cada vez más en entornos aplicados, como las escuelas Montessori (Kahn, 2000) y el campo de la terapia ocupacional (Emerson, 1998; Rebeiro y Polgar, 1998).

Los principios de flujo se han traducido en la práctica en una variedad de contextos. Se pueden distinguir dos tipos de intervención: (a) aquellos que buscan moldear las estructuras de actividad y los entornos para que fomenten el flujo u obstruyan menos, y (b) aquellos que intentan ayudar a las personas a encontrar el flujo. Las primeras incluyen intervenciones para hacer que el trabajo sea una mayor fuente de flujo, como los esfuerzos de la policía sueca para identificar los obstáculos que fluyen en la organización del trabajo policial y luego reestructurarlo en líneas más propicias para fluir en el ritmo. Asimismo, el trabajo de fábrica se ha evaluado y reorganizado para mejorar el flujo en una planta automotriz de Volvo. Varios museos de arte, incluido el Museo Getty en Los Ángeles, han incorporado principios de flujo durante el diseño de exposiciones y edificios. Los principios de flujo han informado el diseño del producto en Nissan, EE. UU., con el objetivo de hacer que el uso del producto sea más agradable.

Los entornos educativos ofrecen la oportunidad de aplicar los resultados de la investigación de flujos de manera más directa. Un experimento que merece una mención es el Key School de 13 años en Indianápolis, donde el objetivo es fomentar el flujo influyendo en el ambiente y en el individuo (Whalen, 1999). Esta escuela primaria y secundaria pública busca (a) crear un ambiente de aprendizaje que fomente las experiencias de flujo y (b) ayudar a los estudiantes a formar intereses y desarrollar la capacidad y la propensión a experimentar el flujo. En el Centro de Actividades de Flujo, los estudiantes tienen oportunidades regulares para elegir y participar activamente en actividades relacionadas con sus propios intereses y luego realizar estas actividades sin exigencias o pasos impuestos. El profesor apoya la selección y el disfrute de los niños de actividades que los desafían y extienden, y ayuda a los estudiantes a identificar nuevos

desafíos a medida que sus capacidades aumentan. Basándose en las observaciones del Centro de Actividades de Flujo y en las conversaciones con los maestros, Whalen concluyó que el centro está fomentando efectivamente el "juego serio" (Csikszentmihalyi et al., 1993) y que ha introducido valores de flujo y motivación intrínseca en la vida de la escuela. más generalmente.

Los esfuerzos más directos para ayudar a las personas a encontrar flujo se encuentran en el ámbito de la psicoterapia. El grupo de Milán desarrolló su extenso programa de investigación básica para desarrollar intervenciones terapéuticas dirigidas a transformar la estructura de la vida diaria hacia una experiencia más positiva. Las intervenciones psiquiátricas informadas por la teoría del flujo han tenido éxito en diversos entornos culturales, incluyendo Nicaragua y el norte de Somalia (Inghilleri, 1999). En Italia, la ESM, guiada por la teoría del flujo, ha proporcionado una herramienta para identificar patrones en la experiencia cotidiana y las formas en que estos podrían transformarse (Inghilleri, 1999; Massimini, Csikszentmihalyi, y Carli, 1987). Además, proporciona un medio para monitorear el éxito en la transformación de estos patrones, una forma de retroalimentación sobre el alcance del cambio. Los datos de ESM revelan al paciente y al terapeuta las disyuntivas entre las actitudes y la experiencia real (como en la paradoja del trabajo descrito anteriormente, en el que el trabajo no es bueno a pesar de ser absorbente), y entre las preferencias profesadas y las promulgadas (es decir, la fuerza del compromiso profesado frente a la asignación de tiempo real). Del mismo modo, al identificar actividades que son intrínsecamente motivadoras, señala áreas donde se puede aumentar la experiencia óptima.

Delle Fave y Massimini (1992) informaron un estudio de caso relacionado con la psicoterapia de 1 año de una mujer joven que luchaba contra la agorafobia. Temía estar sola en público y experimentaba síntomas de ansiedad en las multitudes. A pesar de la terapia con medicamentos, la estructura de la vida de la mujer se circunscribió estrictamente al trabajo, acompañó los viajes y el hogar, conteniendo su agorafobia, pero a costa del disfrute y el crecimiento. En el ottset, se administró el Cuestionario de Flujo para identificar las actividades que alguna vez habían sido fuentes de flujo en la vida diaria de la mujer. La terapia se enfocó en apoyar la redirección de su tiempo y atención en estas actividades. Durante el año, se recolectaron muestras de ESM de nueve semanas de duración. Los datos de ESM constituyeron una parte integral del tratamiento: los patrones de experiencia (uso del tiempo y calidad de experiencia asociada) se discutieron con el cliente, junto con las estrategias para transformar la estructura de la vida. Los síntomas de la joven desaparecieron en el curso del tratamiento, como se registró en la reasignación del tiempo fuera de la televisión (es decir, el ocio pasivo confinado en el hogar) y hacia actividades en lugares públicos (por ejemplo, trabajo voluntario y socialización). El tiempo dedicado solo también aumentó debido a la menor necesidad de viajes acompañados. La mejora en la calidad de la experiencia fue marcada, con una disminución del tiempo en las condiciones de baja habilidad, baja habilidad propicia para la apatía y un tiempo mayor en las condiciones de alta desafío, alta habilidad propicia para el flujo. El tratamiento farmacológico se suspendió después de 10 meses.

Muchas terapias se centran en el conflicto, bajo el supuesto de que una vez que esto se resuelva, la felicidad se cuidará a sí misma. El enfoque terapéutico aquí descrito invierte la figura y el suelo. El uso de los principios de flujo permite que la terapia se reoriente hacia la construcción de intereses y fortalezas, aprovechando el crecimiento de la habilidad y la confianza (cf. Wells, 1988) que asiste a la experiencia de flujo, y que permite al individuo reducir la experiencia disfórica como un producto de este crecimiento.

El ESM también puede proporcionar a la población no clínica una herramienta para la intervención personalizada dirigida hacia la prevención mediante la optimización (en comparación con la rehabilitación) de experiencias cotidianas (cf. Snyder, Feldman, Taylor, Schroeder y Adams, 2000). El ejemplo de caso que acabamos de describir plantea la posibilidad de estructurar la evaluación y la transformación de la vida diaria de una persona como una actividad de flujo, lo que hace que el proceso de cambio sea más agradable al dotarlo de objetivos claros, retroalimentación clara y rápida, y desafíos manejables. Como herramienta de información, debe haber muchas aplicaciones importantes del uso individual de ESM informadas por los principios de flujo.

Un tema común de la aplicación educativa y terapéutica de los principios de flujo merece ser subrayado. Su objetivo no es fomentar el estado de flujo directamente, sino ayudar a las personas a identificar las actividades que disfrutan y aprender cómo invertir su atención en estas actividades.

Direcciones para futuras investigaciones

Los investigadores de ESM han desarrollado múltiples formas de operacionalizar la experiencia de flujo o definir cuándo un individuo está "en flujo". Como se describe, estas incluyen varias medidas estatales (usualmente variables compuestas, incluyendo componentes cognitivos, afectivos y motivacionales) y medidas situacionales (índices de desafío relativo y habilidad). Es posible que estemos llegando al punto en que será ventajoso evaluar los pros y los contras de las diferentes operaciones y avanzar hacia una medida de ESM consensual para facilitar la acumulación de conocimiento.

Un problema mayor es la división del trabajo que ha crecido dentro de la investigación de flujo entre (a) estudios de ESM de experiencia diaria, en los que el flujo profundo está representado solo ocasionalmente, y (b) estudios de entrevista de flujo profundo, en los cuales la dinámica de la experiencia son accesibles solo a través de la retrospectiva. Las razones de la división del trabajo son claras: la interrupción del flujo profundo, como lo haría el ESM, destruye el fenómeno, pero debemos reconocer las limitaciones concomitantes en lo que podemos aprender y generalizar a partir de los datos de ESM. Podemos querer explorar alternativas existentes y concebibles. De hecho, algunas investigaciones de ESM se han realizado con muestras seleccionadas estratégicamente que participan en actividades de flujo, como en los montañeros estudiados por Delle Fave (comunicación personal, 2000) y colegas durante una expedición al Himalaya. Una versión de manos libres del ESM podría ser útil. También es posible realizar un análisis secundario de los conjuntos de datos de ESM existentes, aislando todos los casos de flujo profundo muestreado de manera oportunista. Más allá de esto, los métodos alternativos merecen consideración, como el análisis de secuencias grabadas en video de individuos en flujo. Esto podría abarcar el seguimiento de un conjunto de marcadores observables de flujo, la recopilación de autoinformes sobre el curso asociado de la experiencia subjetiva y / o la combinación de las dos fuentes de datos. Por ejemplo, trabajando dentro del paradigma de flujo, Rathunde (1997) les pidió a las familias que comentaran las reproducciones de audio de las conversaciones inmediatamente después de que terminaran.

Formas de flujo

La investigación se ha centrado más intensamente en la experiencia individual del flujo en deportes, juegos y otros tipos de ocio estructurado; en actividades educativas; y en trabajos artísticos y de otro tipo. Otras áreas importantes permanecen relativamente inexploradas, y su investigación podría contribuir a un mayor desarrollo del modelo de flujo. Por ejemplo, ninguna investigación ha abordado la categoría de actividades de microflujo (Csikszentmihalyi, 1975/2000): actividades como garabatos que son de corta duración, intersticiales y subordinadas dentro del flujo de acción, y con frecuencia tan rutinarias que ocurren casi fuera de la conciencia. Las primeras investigaciones sobre el flujo sugirieron que podrían desempeñar un papel importante en la optimización de la regulación atencional, y sospechamos que una mayor investigación sobre su dinámica y función resultaría fructífera.

Relativamente poca investigación ha abordado la experiencia de flujo cuando la atención se entrena en fuentes internas de información (por ejemplo, en psicoterapia, planificación de la vida, revisión de la vida y otras formas de reflexión existencial; fantasía; experiencia espiritual). Para muchas personas, la vida interior es vulnerable al caos. La investigación de la ESM muestra que la soledad es agotadora; el tren del pensamiento se rompe o se vuelve rumiante. Sin embargo, las actividades intrapsíquicas pueden fomentar el desarrollo de una capacidad de autorregulación atencional; Por lo tanto, la investigación en esta área es importante. Estas actividades abarcan un continuo desde dominios definidos culturalmente (por ejemplo, la oración), que pueden ser comprensibles en términos de la teoría del flujo existente, hasta esferas que están en gran parte desestructuradas por reglas y herramientas provistas culturalmente (por ejemplo, revisión de la vida), donde la investigación podría extender los límites de la teoría existente.

En el otro extremo del espectro, el flujo se ha estudiado en algunas actividades grupales (por ejemplo, deportes de equipo y aprendizaje en el aula), pero generalmente se trata al individuo como el foco del análisis. Otros participantes se conceptualizan como fuentes de desafío (por ejemplo, competidores) o de retroalimentación sobre el desempeño. Menos estudios han identificado formas de lo que podría llamarse flujo compartido (por ejemplo, Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988; Csikszentmihalyi & Larson, 1984). Esta última noción caracteriza la inspirada sesión de jam (Csikszentmihalyi & Rich, 1998) o conversación animada; los *communitas* (Turner, 1974) experimentados en el ritual expresivo y la intensa excitación de los "grupos calientes" (Lipman-Blumen, 1999). Parece ser distinguible de la experiencia individual óptima en entornos grupales donde los coparticipantes de uno pueden estar o no fluyendo. No se analiza el fenómeno que aborda la posibilidad de cualidades emergentes, ya sea con respecto a dimensiones, dinámicas, condiciones o funciones y efectos.

Conclusiones

La investigación sobre el flujo contribuye al conocimiento de varios temas que son de importancia central para la psicología positiva. En primer lugar, ilumina la fenomenología de la experiencia óptima, respondiendo a la pregunta: ¿Cómo es vivir plenamente, estar completamente involucrado en el momento? En segundo lugar, esta perspectiva conduce a preguntas sobre las consecuencias a largo plazo de la experiencia óptima: ¿La suma del flujo en el tiempo se suma a una vida buena y feliz? ¿O solo bajo ciertas condiciones, eso es, si la persona desarrolla una personalidad autotélica y aprende a disfrutar de grandes desafíos? Además, esta línea de investigación trata de desentrañar las condiciones que actúan como obstáculos o

facilitadores para una experiencia óptima, centrándose especialmente en las instituciones más importantes, como la familia, las escuelas y el lugar de trabajo. Aunque parece claro que el flujo sirve como un amortiguador contra la adversidad y previene la patología, su mayor contribución a la calidad de vida consiste en dotar de valor la experiencia momentánea.