

FLUIR MÁS

¿Alguna vez ha estado tan absorto en lo que estaba haciendo (pintar, rezar, estudiar, conversar, navegar por internet) que ha perdido por completo la noción del tiempo? Puede que ni se diera cuenta de que tenía hambre, le dolía la espalda o tenía ganas de ir al baño, no importaba nada más.

A ese estado M. Csikszentmihalyi le llama “flujo” y consiste en un estado de ensimismamiento y de concentración intensos en el momento presente. Está totalmente inmerso en lo que está haciendo, absolutamente absorto y sin conciencia de sí mismo. La actividad que realiza es un desafío, es apasionante y pone a prueba sus habilidades y su experiencia. Csikszentmihalyi sostiene que la vida feliz es la que se caracteriza por “fluir”, por “estar completamente concentrado en lo que uno hace”.

La clave para crear el flujo es establecer un equilibrio apropiado entre habilidades y desafíos. Pero a medida en que uno adquiere nuevas habilidades, fluye menos, pues la tarea ya no es tan estimulante y requiere menos atención. Si queremos seguir fluyendo tenemos que buscar desafíos más difíciles. Esto nos lleva a estar constantemente esforzándonos, creciendo, aprendiendo y volviéndonos más competentes, expertos y complejos.

Los estados de flujo o “estar en la zona” son gratificantes en sí mismos y uno

naturalmente quiere repetirlos. Fluir es agradable y satisfactorio y el placer que brinda es duradero y fortalecedor.

¿Cómo aumentar las experiencias de flujo?

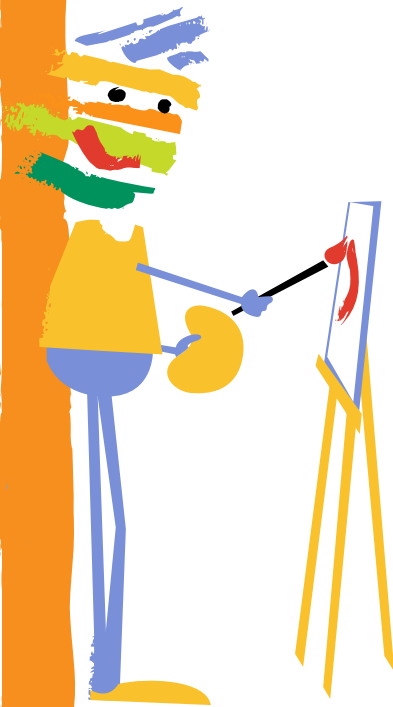
1. Controlar y focalizar la atención

Para incrementar la frecuencia y duración de las experiencias de flujo en su vida cotidiana tiene que involucrarse totalmente en algo. Debe dirigir toda su atención a la tarea que tiene entre manos, ya sea esta dibujar, escribir una carta o cualquier actividad laboral, doméstica o de ocio a la que tenga que dedicar sus habilidades y su experiencia, dejando fuera otros pensamientos como “¿Qué hora será?”, “¿Qué voy a hacer de cenar?” o “Esto no va tan bien como la última vez”.

2. Adoptar nuevas perspectivas

Las personas felices tienen la capacidad de disfrutar aunque no tengan las condiciones materiales y no hayan alcanzado muchos de sus objetivos. Solo necesita:

- Estar abierto a experiencias nuevas y diferentes (aprender a jugar a algo, cocinar para varias personas, hacer una excursión a un lugar lejano).
- Aprender hasta el día de su muerte (a cocinar, hablar otro idioma, un juego o un deporte).



FLUIR MÁS

3. Descubrir con qué se fluye

Obsérvese, puede que piense que fluye más en sus períodos de ocio, pero muchas personas experimentan más flujo en su trabajo, donde tienen retos que ponen a prueba sus habilidades. Por lo tanto, debe definir los horarios y las actividades en los que fluye para luego multiplicarlos.

4. Transformar las tareas rutinarias

Las tareas que pueden parecer aburridas o tediosas se pueden transformar en significativas si las convierte en momentos de “microflujo” con objetivos y normas específicos. Por ejemplo, cuando está en la sala de espera del médico puede resolver enigmas



claves del
bienestar

mentalmente, dibujar personajes de historietas o componer poemas graciosos de cinco versos.

5. Fluir conversando

La próxima vez que converse con alguien, concentre su atención con toda la intensidad posible en lo que esa persona dice y en sus reacciones a esas palabras. No responda enseguida; mejor dele tiempo para explayarse y aliéntelo con preguntas como “¿Y entonces qué pasó?” o “¿Por qué pensaste eso?”

6. Ocio inteligente

Destine tiempo de ocio a actividades en las que se concentre de verdad y ponga en práctica sus habilidades, para hacer de tu tiempo libre algo realmente especial, que le cause alegría.

7. Trabajo inteligente

Piense de qué manera puede darle a tu trabajo una perspectiva diferente, buscarle un sentido. Plantéese desafíos, observe que forma parte de un conjunto más grande, una empresa que hace algún aporte a la sociedad.

Bajo esta perspectiva todos los trabajos son importantes y hacerlos con la máxima eficiencia e involucramiento le permite maximizar el flujo y el sentido.

¡Atención! Descubrir las actividades que le hacen fluir es un privilegio, pero estas, incluso las constructivas, pueden ser adictivas y llevarlo a dejar de lado sus responsabilidades. Debe ser cuidadoso y encontrar un sano equilibrio entre estas actividades y sus obligaciones.

ACTIVIDADES PARA LA FELICIDAD