

Enl@ce: Revista Venezolana de Información,  
Tecnología y Conocimiento  
ISSN: 1690-7515  
Depósito legal pp 200402ZU1624  
Año 7: No. 2, Mayo-Agosto 2010, pp. 115-117

## Aprender a fluir

Autor: Mihaly Csikszentmihalyi  
Título Original: Finding Flow (1997).  
Editorial: Kairós. Barcelona, España  
Quinta Edición.  
ISBN-13: 978-84-7245-412-5  
2007



Mihaly Csikszentmihalyi es uno de los máximos exponentes y fundadores de la psicología positiva a nivel mundial, como muestra, la Sociedad Venezolana de Psicología Positiva recomienda entre su lista de libros fundacionales de esta novedosa orientación psicológica, dos obras de este autor: *Aprender a Fluir* publicado en 1998 de la editorial Kairós, y *Fluir en los negocios*, publicado en el año 2003 por el mismo sello librero; que junto a: *Fluir, Una psicología de la felicidad* (1996) forma parte de su amplia producción intelectual. Es conveniente precisar que Csikszentmihalyi, nacido en Hungría, es actualmente profesor de Psicología y Educación en la Caremont Graduate University y Universi-

dad de Chicago; su principal aporte es su original propuesta del modelo teórico de la *experiencia del flujo (flow)* también conocido como la *experiencia óptima*.

Csikszentmihalyi se centra su obra titulada *Aprender a Fluir* (1998) bajo tres puntos focales integrados: el primero hace referencia a que es iluso pensar que los aspectos importantes para nuestra supervivencia son verdades absolutas, ello si se considera que los aportes han sido producidos en marcos conceptuales bajo contextos históricos determinados y reinterpretados por diferentes generaciones; el segundo, trata de que la ciencia moderna proporciona información y conocimiento con alta pertinencia para la humanidad, aunque como ya se sabe, estos aportes pueden ser desechados en el futuro por razones epistemológicas y metodológicas; el tercer punto se aproxima a entender el significado de lo que es “vivir” tomando en cuenta todos los aportes que la ciencia como empresa está acumulando bajo un proceso altamente reflexivo y ecléctico. Cabe decir, que el autor concibe el vivir como la experimentación armónica entre el hacer, pensar y sentir, estableciendo la interrelación del sistema cognitivo-emocional.

Csikszentmihalyi en los nueve capítulos de *Aprender a Fluir* nos introduce a niveles prácticos y con evidencias empíricas a lo que denomina la experiencia óptima “*the flow*”; el autor a través de

ejemplos nos conduce al estudio de la cotidianidad de la existencia, las relaciones sociales, la calidad de vida, el trabajo y su posible paradoja, el ocio (pasivo y activo), además de su relación con el crecer como persona mediante su impacto en el fluir), las experiencias nuevas, el amor al destino, logrando con ello, un aporte a la teoría de la personalidad al precisar características de la *persona autotélica*, aquellas que realizan las actividades por sí mismas en vez de hacerlo por objetivos externos, y que ejecutan sus acciones porque sienten que la mayoría de los asuntos son válidos por el simple hecho de razonarlos como retos, para ayudarse, con sus capacidades personales, a afrontar de esta forma un estado de fluidez. Vale destacar que el autor hace énfasis en que la técnica metodológica de los “tests” no son adecuados para el estudio de la fluidez debido a que las personas pueden mentir en estas medidas de auto informe, de ahí que propone la técnica de la observación sistemática como la más adecuada durante situaciones diferentes.

Resulta oportuno comentar que Csikszentmihalyi empleó la palabra flujo para denominar la experiencia óptima, atendiendo a que la corta palabra fue utilizada por muchas de las personas entrevistadas por más de veinte años por el mismo profesor, para describir el estado mental que sentían, al hacer referencia a las situaciones que se experimentan sin esfuerzo, en efecto, los entrevistados explicaban que esta corta palabra hace alusión al flujo que describe el sentimiento y la emoción del movimiento sin esfuerzo, del accionar sin ser percibido como un sacrificio o una imposición por factores externos. El autor en esta obra nos ofrece oportunidades de reflexión basadas en

experiencias científicas realizadas en diferentes universidades y centros de investigación a nivel internacional (Italia, Estados Unidos de América, Alemania, Reino Unido; y organizar así organizar nuestra vida para la felicidad. Entonces. El autor plantea condiciones muy puntuales para lograr el flujo en nuestras actividades, que en forma sucinta son: profunda concentración, equilibrio entre las metas, retos y capacidades, sentimientos de control, y satisfacción.

Del mismo modo, Csikszentmihalyi nos expone desde una óptica apegada a la ciencia moderna, con el reconocimiento de la American Psychological Association (APA), un estudio con aplicaciones útiles para la vida cotidiana de cualquier persona, llevando a la palestra conceptos de “*entropía psíquica*” y “*negentropía psíquica*”, términos inspirados en ilustrar cómo las emociones ya sean positivas o negativas, son elementos esencialmente estructurales y altamente funcionales de nuestros estados internos de conciencia, en el sentido de que las emociones pueden viabilizar o obstaculizar los procesos de atención para las tareas o metas externas, de modo que las personas se ven afectadas directamente por los sentimientos. Por lo tanto, las emociones centran la atención para la aproximación o evitación, las metas se ordenan según las imágenes de lo deseado, y la cognición ordena la atención para establecer secuencias entre las imágenes de las metas y un significado.

Csikszentmihalyi nos plantea el hecho de que no se puede ser feliz sin las experiencias de flujo; ofrece un análisis de la felicidad como el prototipo de la emoción positiva, pero nos advierte que los esfuerzos a realizar para que nuestras

sociedades sean "felices" no deben apuntar a la felicidad como tal sino a todos aquellos factores que nos viabilizan a la felicidad, el bienestar subjetivo y colectivo, recordando que la felicidad esta íntimamente ligada a los estados internos. Por otra parte, sobre la base de lo expuesto, es significativo mencionar que a nuestro juicio es iluso e irresponsable comercializar y evaluar este libro como una obra "rosa" de autoayuda, esto es algo común en lo anaqueles venezolanos, eso si es que se logra conseguir obras de Csikszentmihalyi.

A manera de colofón sostenemos que Mihaly Csikszentmihalyi con profundas tendencias humanistas abrió las puertas para la producción de conocimientos de una psicología centrada en los aspectos positivos del ser humano (la creatividad, el amor, el flujo, la salud y bienestar, emociones y su inteligencia, entre otros aspectos de las experiencias positivas individuales), mas que en los síndromes y enfermedades; esperamos que profesionales relacionados con el quehacer humano (educadores, psicólogos, orientadores, psicopedagogos, y cualquier otro profesional) y las universidades reflexionen sobre la inserción en el currículo y creación de líneas de investigación para lograr una verdadera formación integral, y construir así la sociedad que se quiere, y continuar apuntalando hacia una educación e investigación para la vida.

Para dar por concluido, la *V European Conference on Positive Psychology* realizada el mes de Junio de 2010 en Copenhague, Dinamarca, luego de diez años de la publicación de esta obra, invitó a Csikszentmihalyi, a brindar una conferencia acerca de los pasados diez años de la psicología

positiva, sus retos futuros, sobre el universo y nuestro consciente de ser y el devenir dentro de él y la comprensión de los diversos estados deseables expresados por los seres humanos.

Diego García Álvarez.

Estudiante de Psicología, Universidad Rafael  
Urdaneta y de Educación en la Universidad del  
Zulia (LUZ).

Red de Investigación Estudiantil por la Facultad  
de Humanidades y Educación de LUZ.

Correo electrónico: dj.galvarez@gmail.com