

Resumen del libro °

Fluir (Flow)

Una psicología de la felicidad

Por Mihaly Csikszentmihalyi

Síntesis y comentarios por Jesús Gómez Espejel

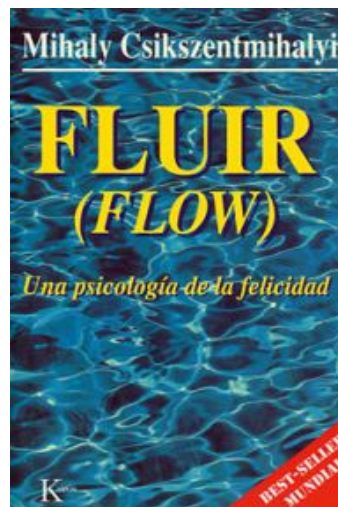
Video : <https://www.youtube.com/watch?v=BYpFp5GgBtl>

<https://www.youtube.com/watch?v=pAIT4wVptF0>

<https://www.youtube.com/watch?v=TQrJC4432TY>

Audio: <https://www.youtube.com/watch?v=4bQRAjNcuW4>

iVoox! Fluir (Flow) <https://go.ivoox.com/rf/16983150>



Numerosos estudios han demostrado que quienes controlan su experiencia interior pueden mejorar su calidad de vida. Esto significa que la felicidad depende no solo de su control de los eventos externos, sino también de su armonía psicológica, que se logra cuando sus acciones y metas están alineadas de manera consistente y coherente.

Los seres humanos deben enfrentar que la realidad es impredecible y confusa: siempre habrá eventos y deseos insatisfechos más allá de su control. Las religiones y sistemas de creencias de diferentes civilizaciones pueden entenderse como una forma de dar sentido, orden y cohesión a un mundo confuso; invariablemente han sido una forma de dar seguridad y sentido a la vida de sus respectivas comunidades.

No obstante, en el mundo de hoy, las religiones antiguas ya no brindan las respuestas ni los cimientos que la vida necesita. Es imperativo encontrar nuevas respuestas, porque esta brecha existente ha provocado un aumento de las enfermedades sociales y otras dificultades públicas.

La gente debe cuestionar el individualismo, el consumismo y la superficialidad que son característicos del sistema político y económico actual. Para este fin, es necesario iniciar un camino de desarrollo y conciencia personal. Desafortunadamente, en la sociedad moderna, casi no hay apoyo ni orientación en este sentido.

"El control de la conciencia no puede institucionalizarse. Una vez que se convierte en parte de un conjunto de normas y reglas sociales, ya no es una forma válida de su intención original".

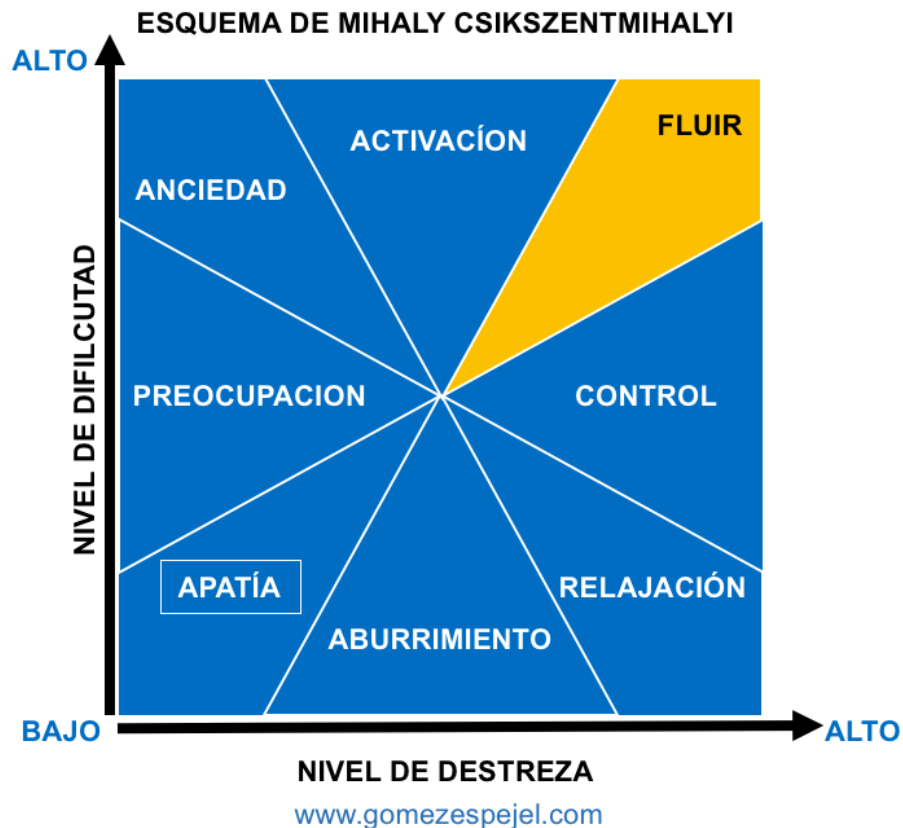
El estado de flujo se define por una concentración continua, durante la cual poner a prueba una sensación de plenitud.

Gran parte de los individuos han experimentado este estado de profunda satisfacción y entusiasmo, en el que se sienten dueños de sí mismos y trabajan duro por una determinada causa. Este estado se llama "flujo". Con base en la personalidad, cada persona construye una jerarquía de sus prioridades e intereses.

Mediante de la conciencia, los seres humanos analizan la información para evaluarla y tomar decisiones importantes. Sin embargo, la capacidad de los humanos para procesar información es limitada, por lo que solo pueden procesar un número limitado de eventos en un tiempo determinado. Por lo tanto, debes usar tu energía mental de manera selectiva. Las personas deben entrenarse en el reino de la conciencia a través de la dedicación y la práctica.

En todo momento, el ser humano debe seleccionar entre diferentes estímulos externos e internos. Cuando la información captada por la conciencia sea consistente con su objetivo, se obtendrá la mejor experiencia de atención, entonces la energía mental fluirá sin obstáculos ni preocupaciones.

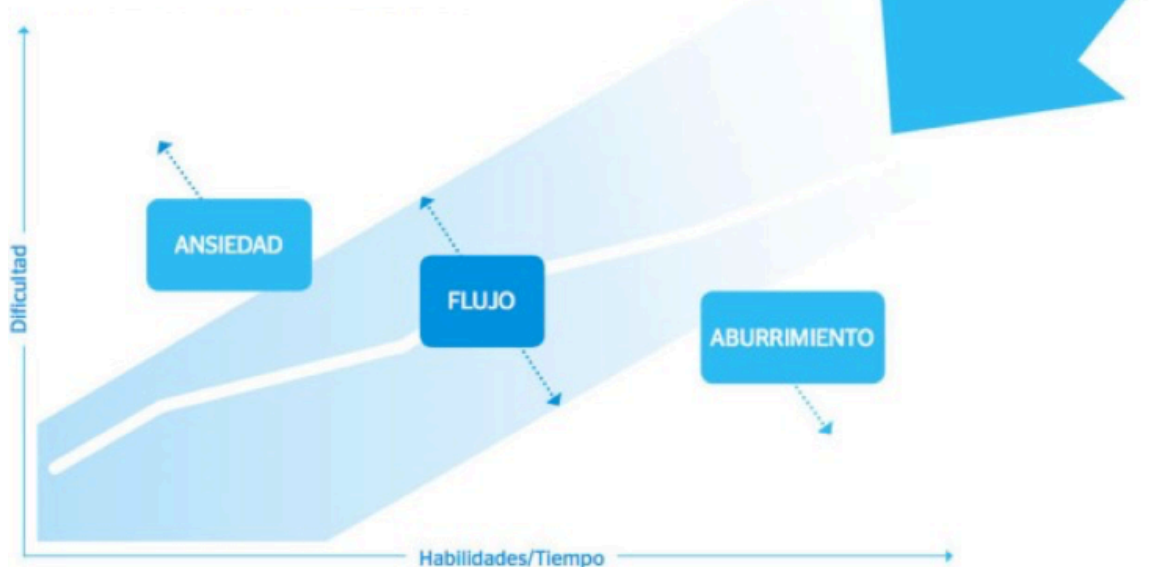
"Cuando la información perturba la conciencia al amenazar sus objetivos, las perturbaciones internas o la entropía psicológica, es decir, las perturbaciones de la personalidad, destruyen su eficacia".



Mejorar la calidad de vida depende esencialmente del control de la conciencia.

El contenido de la conciencia puede hacer feliz o dolorosa a una persona, independientemente de su entorno. De hecho, controlar su conciencia es más importante que cumplir sus deseos. Por eso el placer del hedonismo proporciona un placer superficial y efímero. Las investigaciones muestran que el mayor disfrute se produce cuando las personas se comprometen apasionadamente a ir más allá de los límites habituales y entrar en un estado de flujo.

Según el psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi, las personas se sienten mejor cuando se encuentran en el nivel perfecto de sus habilidades: ni sin suficientes desafíos (aburridos) ni con demasiados (ansiedad y frustración). Y como las personas aprenden a base de tiempo y repetición, los desafíos tienen que ir aumentando para mantenerse a la altura de sus crecientes habilidades.



Aquellos que buscan la felicidad en la riqueza, el poder o el placer material no podrán encontrarla a menos que aprendan a controlar su experiencia para encontrar la felicidad en el crecimiento personal diario y voluntario.

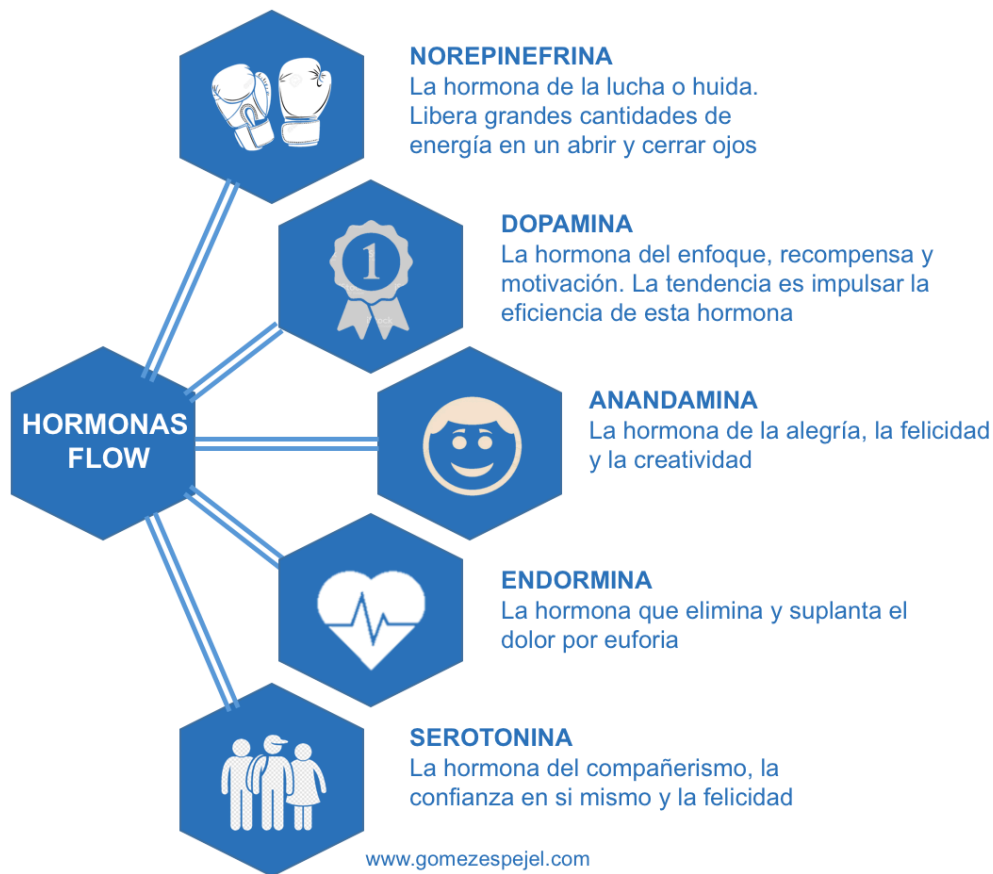
Las investigaciones muestran que las actividades más agradables suelen tener algunas características clave, que incluyen:

- **Desafíe las habilidades personales:** actividades que planteen un desafío físico o mental y que tengan el potencial de tener éxito.
- **Combinación de acción y conciencia:** requiere muchas habilidades que se pueden mejorar.
- **Metas claras y retroalimentadas:** comprenden y comparten metas. Después del logro, hay una especie de satisfacción.

- **Alta concentración:** a través de estas actividades, se dejan de lado los pensamientos o preocupaciones que no están relacionados con ellas.
- **Sentido de control:** proporciona una sensación de control y dominio del entorno.
- **Pérdida de la conciencia de sí mismo:** con la ejecución de la actividad, la personalidad del individuo toma un papel secundario.
- **Pérdida de sentido del tiempo**-el tiempo parece pasar más rápido.

Las actividades con estas características son beneficiosas en sí mismas. No se necesitan recompensas adicionales para ejecutarlos, porque la fluidez que aportan es un incentivo suficiente en sí mismo. Estas actividades se denominan "autotélicas". Por supuesto, muchas actividades de supervivencia son actividades espontáneas por razones biológicas. Sin embargo, algunas personas pueden encontrar satisfacción en actividades que son dañinas para ellos mismos o para otros, como el crimen o la agresión.

"Nuestra tarea es aprender a disfrutar de la vida diaria sin reducir las oportunidades de disfrutar la vida de otras personas".



Incluso en circunstancias adversas, el control de la conciencia permite fluir.

Los individuos que se ven privados de su libertad o experimentan otro tipo de desgracias, si se concentran en sus actividades diarias, y utilizan esto como base para promover el crecimiento personal, también pueden fluir. En general, los juegos suelen tener grandes recompensas y experiencias mejoradas, al igual que las experiencias religiosas y rituales. Asimismo, la participación en proyectos sociales y políticos puede provocar que las personas entren en un estado de flujo significativo. La capacidad de concentrarse y fluir por completo también parece tener una base genética.

"Entonces, cada sistema social puede ser evaluado desde la perspectiva de la entropía psicológica que causa. La medición de esta confusión no es con referencia al orden ideal del sistema de creencias, sino con referencia a las metas de los mismos miembros de la sociedad. . "

Los niños deben crecer en un entorno lleno de amor y libertad, donde puedan crecer de manera segura y enfrentar los desafíos apropiados, que mejorarán su inteligencia emocional y determinarán su identidad.

Cultivar los sentidos y la sensibilidad ayuda que todo fluya.

El esfuerzo físico para concentrarse en la superación de metas es una práctica que aporta una profunda satisfacción. Del mismo modo, la pornografía y la exploración sexual responsable pueden convertirse en ejercicios de fluidez. Por otro lado, durante cientos de años, ejercicios como el yoga o las artes marciales han sido la mejor forma de que determinadas culturas orientales logren movilidad.

El refinamiento de los sentidos a través de la contemplación artística es también una rica actividad que puede ejercitarse plenamente. Cultive sus sentidos para apreciar la pintura, la música o las artes culinarias, que pueden ser una actividad extenuante para el crecimiento y la superación personal. Practicar cualquiera de estas artes es una forma ideal de fluir.

"El otro peligro de la comida, y las similitudes con el sexo son obvias nuevamente, es que pueden ser adictivas".

Los ejercicios de aprendizaje y pensamiento también promueven el flujo.

La lectura es la actividad primordial del flujo intelectual. Al igual que practicar ajedrez o solucionar crucigramas, este es un esfuerzo desafiante y divertido. Cualquier historia científica o conocimiento de investigación también puede proporcionar la misma satisfacción. Usted mismo puede convertirse en historiador, escritor, filósofo o científico aficionado como una forma de crecer y enriquecer su vida. En definitiva, esto significa mantener una actitud de aprendizaje a lo largo del tiempo.

“Mucha gente renuncian a seguirse educando y a nuevos conocimientos después de dejar la escuela, porque trece o veinte años de educación de motivación externa siguen siendo una fuente de recuerdos desagradables”.

Durante el trabajo las personas que fluyen son mas felices.

El esfuerzo laboral también pueden ser una fuente de flujo personal y sentido de realización, especialmente cuando generan interacciones sociales satisfactorias.

Muchas gente que viven en comunidades rurales fluyen de forma plena a la hora de realizar su trabajo, especialmente en lo que respecta al contacto con la naturaleza y las costumbres tradicionales. Sin embargo, los jóvenes de estas mismas comunidades no siempre tienen esta cualidad.

El trabajo de industrialización contemporáneo plantea mayores obstáculos para la realización de la movilidad. Por supuesto, en condiciones de funcionamiento, es difícil lograr un crecimiento y concentración óptimos. Si **no persigue metas y desafíos de gran alcance, incluso el trabajo creativo o estimulante se volverá repetitivo. Lo mismo ocurre con el tiempo libre.**

Lamentablemente, esto a menudo se desperdicia en actividades sin metas o recompensas profundas.

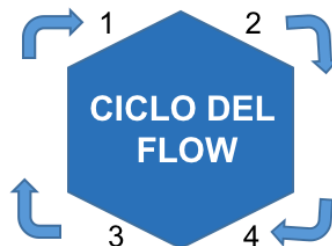
“Cuando sentimos que empleamos la atención en una tarea contra nuestra voluntad, es como si nuestra energía psíquica estuviese siendo derrochada”.

EL ENTRENAMIENTO

es el comienzo de cada gran tarea

LA REGENERACIÓN

es necesaria después de agotar nuestro “combustible” hormonal antes de volvernos a sumergir de nuevo en el Flow



DEJARSE LLEVAR

y hacer otra cosa previo a entrar en el flow es necesario para resetear el cerebro y trabajar desde lo más profundo

EL FLOW

Difiere un poco cada vez, pero siempre es una inmersión total., una experiencia única donde el nivel de eficiencia está por las nubes.

www.gomezspejel.com

La familia, los amigos y las amistades proporcionan plenitud.

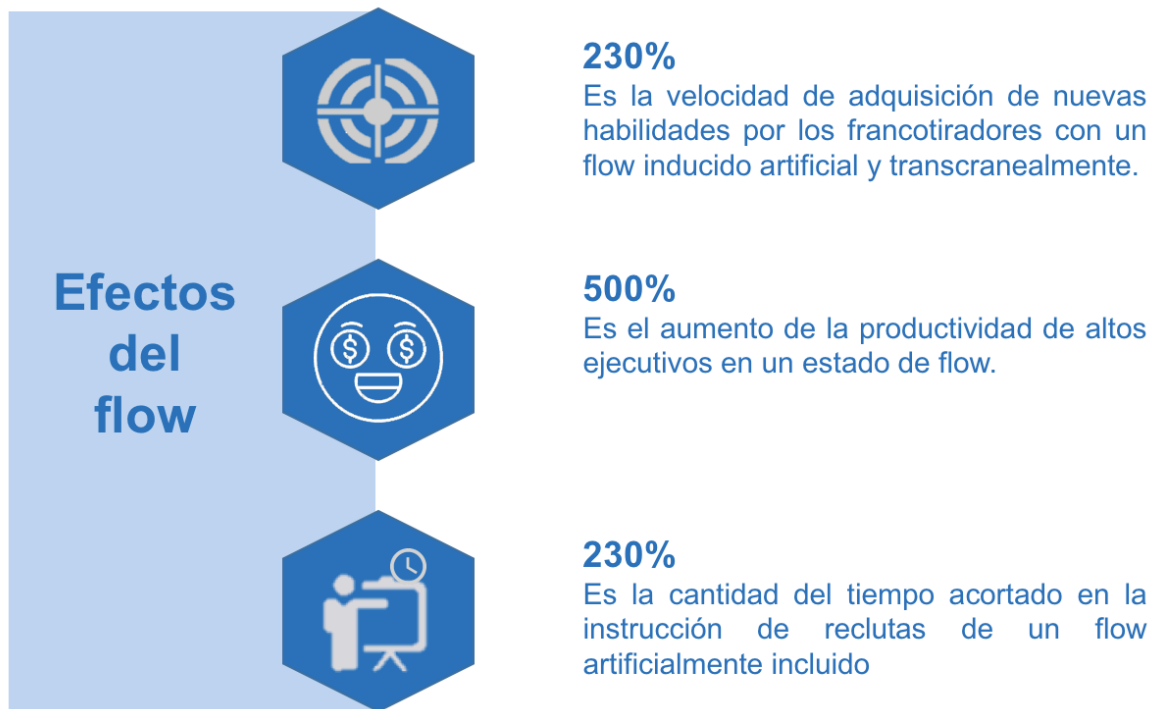
En un entorno social, las personas encontrarán los estímulos y la retroalimentación necesarios para mantenerse motivados y crecer. Por el contrario, en la soledad, muchas veces es difícil encontrar estímulos y desafíos para organizar tu vida.

Los seres humanos están naturalmente inclinados a socializar. Sin embargo, a veces el contacto social también puede ser una causa de estrés e insatisfacción, lo que puede alterar su equilibrio emocional.

Las personas que viven en soledad deben establecer un orden estricto, establecer metas además de él y asegurarse de que la vida esté llena de desafíos y motivación, ya sean estos desafíos irrelevantes para la supervivencia o buscados artificialmente. Por ejemplo, ciertos monjes en Japón son conocidos por destruir templos en sus aldeas de vez en cuando, solo para aceptar el desafío de reconstruirlo.

"Hay muchas oportunidades de felicidad y crecimiento que solo se pueden experimentar en la vida familiar, y estas recompensas internas no son menores hoy que en el pasado. De hecho, pueden ser más fáciles de obtener hoy que en cualquier otra época. Antes".

Del mismo modo, también es posible experimentar una gran felicidad y disfrute junto con la confianza y el alivio de los amigos, que a menudo crecen y aprenden con ellos. Lo mismo ocurre con la participación en proyectos comunitarios con influencia colectiva, y su significado en sí mismo tiene un significado superior porque beneficia a toda la sociedad.



www.gomezespejel.com

Las dificultades estimulan el crecimiento personal.

Inclusive la mayor tragedia o infortunio puede convertirse en un reto a superar para llegar a un estado de flujo.

Esto ha dado forma a las características de muchas grandes figuras de la historia, que superaron la adversidad y se hicieron más fuertes y sabias. Ante cualquier situación desfavorable, es necesario establecer metas claras y concentrarse en su trabajo diario para aprender a disfrutar de la experiencia de afrontar crisis.

"Ante una amenaza, es natural movilizar la energía mental, guiarla hacia adentro y utilizarla como medida defensiva contra las amenazas".

Cuando la vida tiene un significado superior, se puede obtener la mayor felicidad.

Se entiende por una vida significativa, tener un objetivo claro y una razón para lograrlo; debe tener una razón que trascienda la existencia y la finitud humana de una persona. En términos generales, una vida con un significado superior significa tener un impacto positivo en la vida de los demás.

"Si explicamos la vida de los animales desde una perspectiva humana, llegaremos a la conclusión de que están cambiando constantemente la mayor parte del tiempo porque sus percepciones de lo que hacen generalmente coinciden con lo que están dispuestos a hacer".

Cuando hay una opción, las personas están más dispuestas a hacer lo necesario para vivir en un estado superior de conciencia y conocimiento, incluso si eso significa que su mentalidad enfrenta nuevos desafíos, y se proponen nuevos desafíos para lograr el flujo actual.



Jesús Gómez Espejel

- 🌐 www.gomezespejel.com
- ✉ jesus.gomez@estrategica.mx
- 📞 52(33) 3359 6876
- 📍 Guadalajara, Jalisco, México

