



Consideraciones sobre el estado de Flow en el deporte.

Lic. Matías Sosa.
psicorredores@gmail.com

CONOCÉ MÁS SOBRE EL AUTOR 

Resumen:

Este artículo pretende ampliar la definición y uso del aspecto concentracional definido como “estado de flow”, abordando el mismo desde una mirada psicológica y como experiencia subjetiva involuntaria pero alcanzable mediante el entrenamiento cotidiano específico. Y, además, su aplicación en el ámbito deportivo cómo potenciador clave en el aspecto motivacional, mejorar la toma de decisiones y promover el bienestar bio-psico-social de los atletas a la par del progreso equilibrado y la obtención de resultados.

Introducción

El estado de flow (o flujo, de acuerdo a su origen conceptual) hace referencia a una experiencia subjetiva que puede ser vivenciada por cualquier persona, en relación a una actividad, al menos alguna vez en la vida. No obstante, el aspecto teórico del término no es tan popular en el imaginario social en relación a la cantidad de personas que lo experimentan. Veamos por qué.

Si alguna vez hemos percibido una sensación de estar haciendo algo de manera concentrada, donde la noción del tiempo se torna relativa al punto de perder registro del mismo, nos encontraríamos, voluntaria o involuntariamente, en el espectro del flow. Indistintamente de la actividad o área donde se ejecute, los aspectos compartidos suelen ser los mismos: foco atencional sostenido concentración plena, automatismo fisiológico, fusión entre acción y conciencia, y un sentimiento de control que se apodera del sujeto permitiéndole fluir con una corriente continua que sostiene el desempeño.

Este flujo - peyorativamente conocido como "la zona"- es el estado mental operativo en el cual una persona está completamente inmersa en la actividad que ejecuta. Se define por un sentimiento de enfoque de la energía, de total implicación con la tarea, y de eficacia elevada en la realización de las actividades.

Un poco de historia

Es imposible hablar de 'flow' sin mencionar al psicólogo húngaro-americano Mihaly Csikszentmihalyi, quien popularizó el término en 1975 como una forma de romper el dualismo cartesiano entre mente y cuerpo. A través de extensas investigaciones, Csikszentmihalyi identificó este estado de absorción profunda en una actividad, donde las personas se sienten en su mejor momento y actúan con máxima eficiencia.

Si bien el estudio del término comenzó en contextos más amplios, rápidamente encontró resonancia en el ámbito deportivo, donde atletas, entrenadores y psicólogos del deporte reconocieron la importancia de este estado mental para alcanzar niveles óptimos de rendimiento.

En base a esta resumida definición puede comprenderse el concepto, pero una pregunta obligada se hace presente: ¿Cómo se aplica el Flow en el Deporte? Pensémoslo con un ejemplo.

Imaginemos por un instante a una persona en medio de su actividad deportiva, ya sea un atleta corriendo una maratón, un surfista montando una ola o un jugador de fútbol antes de patear un penal. En ese instante, si las condiciones acompañan, el mundo exterior parece difuminarse y todo su ser se concentra en el aquí y el ahora. Esa sensación de estar plenamente presente y en sincronía con la acción directa es lo que da el contexto para entender la pregunta.

El flow en el deporte no es simplemente un estado de concentración, sino un equilibrio entre habilidad y desafío, donde el atleta se siente completamente capacitado para enfrentar la tarea que lo convoca, pero al mismo tiempo se encuentra desafiado y estimulado por la situación. Es ese espacio donde la certeza del momento supera cualquier distracción o preocupación.

Lograr este estado es una experiencia que muchos atletas aspiran, pero no es algo que simplemente ocurra de manera aleatoria. Existen ciertos factores y condiciones que, correctamente alineados, pueden facilitar la entrada en esta corriente. Para que se produzca, debe existir un equilibrio entre las habilidades del atleta y el nivel de desafío de la actividad. Es decir, si la tarea es demasiado fácil, puede llevar a la persona al aburrimiento y desmotivación. Si es en extremo difícil, puede derivar en ansiedad y resignación. Es en ese balance entre capacidad y desafío donde el deportista tiene más probabilidades de entrar en 'flow'.

Para eso, requiere de un entrenamiento técnico-táctico adecuado y la adquisición de habilidades producto de favorecer los automatismos repetidos con la práctica. De esta manera, cuanto más preparado esté el atleta, tanto física como mentalmente, más fácil será para él acceder al dominio de la tarea.

Si a esta situación se le suma una retroalimentación instantánea (tanto interna como externa) sobre su rendimiento, le permite ajustar y afinar sus acciones en tiempo real, amplificando su reconocimiento de su estado óptimo de activación y la ejecución correcta de los gestos deportivos.

En muchos deportes, este feedback puede venir de sensaciones físicas, resultados inmediatos e incluso del entorno mismo, como el sonido de la pelota al golpearla correctamente o el impulso correcto de un salto en largo.

El ambiente en el que se practica el deporte también juega un papel crucial dado que el entorno apoya y fomenta la concentración, liberando al atleta de distracciones innecesarias o interrupciones que le permitan fluir positivamente en la capacidad para dominar su performance. Que entrenadores y cuerpo técnico sepan exactamente qué se espera y cuál es el objetivo buscado permite al atleta centrarse en la tarea en cuestión sin ambigüedades, ya que la claridad en las metas facilita la inmersión y el compromiso con la actividad.

Más allá de tecnicismos, alcanzar el estado de 'flow' representa mucho más que una simple sensación placentera: representa un pináculo en el rendimiento humano, donde el individuo opera en su máxima capacidad. Los beneficios de experimentarlo son amplios y tienen alcance tanto en el rendimiento inmediato como en el bienestar a largo plazo del atleta.

¿Qué aporta el dominio de este estado?

En primer lugar, la optimización del rendimiento: cuando un atleta está en 'flow', su rendimiento se maximiza. Las acciones se sienten naturales, fluidas y casi automáticas, lo que con frecuencia resulta en un desempeño superior al promedio. Este estado permite que el deportista aproveche al máximo sus habilidades y entrenamiento, retroalimentando positivamente su autoeficacia y autoconfianza.

A su vez esto provoca un incremento en la motivación, ya que experimentarlo representa una vivencia gratificante. Los atletas que lo experimentan de manera regular tienden a estar más animados para entrenar y competir, ya que buscan recrear esa sensación de plenitud y conexión, favoreciendo la adherencia con la planificación y los objetivos propuestos. Mejora, además, la toma de decisiones dado que durante esta etapa la percepción y la cognición del atleta suelen estar en su punto más agudo, lo que genera una ventaja deportiva crucial en muchas disciplinas donde las decisiones son continuas, cambiantes y deben tomarse en fracciones de segundo.

También, pero no menos importante, es el alcance que éste permite al reducir el estrés y aumentar el bienestar general. En primer lugar debido a la concentración total en el presente, lo que implica un beneficio troncal al disipar

preocupaciones externas y autocríticas en el deportista permitiéndole rendir sin los bloqueos mentales que a con frecuencia limitan el desempeño, y en segundo lugar una mayor satisfacción sobre la tarea, incluso en aquellas “evitadas” o menos disfrutadas durante los entrenamientos.

Si bien, como dijimos, el ‘flow’ puede surgir de manera espontánea, existen varias técnicas y estrategias que pueden ayudar a los atletas a propiciar este estado deseado. Fomentar un entorno y una mentalidad que estimule el flow en el deporte puede marcar la diferencia entre un rendimiento ordinario y uno excepcional.

Ahora, una segunda pregunta se desprende de todo lo mencionado: ¿cómo trabajarlo?

Primeramente, con un establecimiento de metas claras, lo que permite al deportista tener objetivos bien definidos y alcanzables que lo habilitan a saber exactamente qué se espera de él y cuál es el camino a seguir. Los objetivos en este caso actúan como guía, brindando dirección y propósito, facilitando la concentración y el enfoque necesarios en la consecución del estado de ‘flow’.

Además, la repetición consciente de habilidades y técnicas específicas ayudan a internalizar y mejorar movimientos y acciones. En otras palabras, trabajar aspectos vinculados a potenciar gestos técnicos tanto a nivel propioceptivo, psicológico y táctico que con el tiempo permiten que las acciones se ejecuten de manera casi automática, siendo esto una de las características clave de este estado.

A su vez, implementar técnicas de meditación y otras herramientas de entrenamiento mental pueden ayudar a los atletas a cultivar una inteligencia emocional centrada. El mindfulness (o atención plena) si bien útil para mejorar estados concentracionales, se diferencia del estado de flow ya que este se caracteriza por la ausencia de autoconciencia durante la acción.

Incorporar el hábito de la ritualización precompetitiva, que puede incluir, por ejemplo, ejercicios de calentamiento específicos, escuchar música, visualizaciones o práctica imaginada. Estos “rituales” ayudan al atleta a preparar la mente y el cuerpo, creando un estado de equilibrio propicio para la aparición del estado de ‘flow’.

Por último, fomentar un entorno positivo que brinde energía y actitud acorde a las necesidades de cada deportista puede ser otro factor determinante en el éxito para lograr un desempeño óptimo producto de este estado.

Es crucial recordar que el ‘flow’ no es una instancia que pueda ser forzada. Se trata más bien de crear y favorecer las condiciones adecuadas para que suceda y permitir que se repita naturalmente con la mayor frecuencia posible.

Esto convierte a la actividad en una práctica autotélica, lo que significa que ésta se realiza por el simple placer de hacerla. A nivel deportivo, se traduciría en jugar o competir por amor al juego y no solo por ganar o lograr reconocimiento, diferenciándose así la motivación interna y externa, aunque esa distinción sea motivo de un futuro escrito.

Conclusión y reflexiones finales

Desde el punto de vista técnico, táctico, físico y psicológico, el flow en el deporte representa uno de los estados mentales más deseables y potentes para cualquier atleta. Una inmersión profunda y conexión especial con la actividad que no sólo eleva el rendimiento a niveles superlativos, sino que también enriquece la experiencia deportiva, potenciando la práctica como algo trascendental y satisfactorio tanto a nivel profesional como amateur.

Aunque presentado en el área deportiva, el estado de flow abarca a personas de todas las disciplinas y ámbitos, ya sea desde lo artístico hasta diversas profesiones y aficiones que buscan y valoran estos momentos de máxima comunión con una tarea; o esa única manifestación de la capacidad humana para perderse completamente en una actividad, olvidando todo lo demás y alcanzando un nuevo nivel de maestría y disfrute.

Como corolario, bien vale recordar que cualquier acercamiento al flow, más allá de encontrarnos con él de pura casualidad, requiere práctica, paciencia y preparación a la par de un adecuado monto de autoconocimiento.

El trabajo virtuoso demanda dedicación y es asequible para quienes invierten tiempo de calidad para embarcarse en el viaje en busca de esa locación ahora un poco más identificada teóricamente pero que precisa de un abordaje vivencial y subjetivo para acceder a su real dimensión.

Concluyendo, el ‘flow’ representa al ingrediente maestro que aglutina y da identidad a la expresión del rendimiento humano, y en el contexto deportivo, puede marcar la diferencia entre ser simplemente bueno y elevarse a la categoría de excepcional. Una búsqueda constante que vale el esfuerzo, no sólo por las victorias y logros que puede acarrear, sino por la profunda satisfacción y gozo que brinda a quienes lo experimentan.



Csikszentmihalyi, M. (2003a). *Fluir ("flow")*. Una psicología de la felicidad. (Novena edición).

Barcelona: Editorial Kairós. Original: "Flow": The psychology of optimal experience. New York: Harper Row, 1990.

Csikszentmihalyi, M. (2003b). *Aprender a fluir*. (Tercera edición). Barcelona: Editorial Kairós.

Original: Finding "Flow": The psychology of engagement with everyday life. New York: Basic Books, 1997.

Csikszentmihalyi, M. y Csikszentmihalyi, I. (Eds.) (1998). *Experiencia óptima*. Estudios psicológicos del flujo en la conciencia. Bilbao: Desclée De Brower.

Original: Optimal experience. Psychological studies of "Flow" in consciousness. Cambridge: Cambridge University Press, 1988.

García, C.T., Jiménez C.R, Santos-Rosa, R.F. Cervelló, G.E. (2003). Un estudio piloto sobre la relación entre la teoría de metas de logro, motivación intrínseca, estado de "Flow" y eficacia percibida en jóvenes deportistas. Trabajo presentado en el IX Congreso de Psicología del Deporte, León, España.

Garfield, Ch. y Bennett H. (1987). *Rendimiento máximo*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca, S.A.

Original: Peak performance. Los Angeles: J. P. Tarcher, Inc., 1984.