

Flujo, ansiedad y conexión: una relectura a partir de la literatura empírica

Fluxo, ansiedade e conexão: uma releitura a partir da literatura empírica

Flow, anxiety and connection: a fresh reading on the empirical literature

Abilio Henrique Berticelli de Freitas 

Universidade de Montpellier (Montpellier), Hérault, França. abiliofreitas2@gmail.com

RESUMEN | INTRODUCCIÓN: ¿Cuál es la asociación entre flujo, ansiedad y conexión? **OBJETIVO:** Encontrar y desentrañar las posibles relaciones entre los tres fenómenos mencionados. **MÉTODOS:** Exploración de la literatura empírica relacionada con los temas en cuestión y construcción narrativa simultánea de un nuevo enfoque teórico. **RESULTADOS:** Se muestra la relación antagonista entre flujo y ansiedad y se destaca el papel de la conexión humana como catalizador de la primera y remedio preventivo frente a la segunda. **CONCLUSIÓN:** Surgen posibles líneas de investigación futuras.

PALABRAS CLAVE: Psicología social. Comportamiento. Estados de consciencia. Ansiedad. Interacción humana.

RESUMO | INTRODUÇÃO: Qual a associação entre fluxo, ansiedade e conexão? **OBJETIVO:** Encontrar e desvendar as possíveis relações entre os três fenômenos mencionados. **MÉTODOS:** Exploração da literatura empírica referente às temáticas em questão e simultânea construção narrativa de uma nova abordagem teórica. **RESULTADOS:** Mostra-se a relação antagonista existente entre fluxo e ansiedade e evidencia-se o papel da conexão humana como catalisadora do primeiro e remédio preventivo contra a segunda. **CONCLUSÃO:** Surgem possíveis linhas de pesquisa futura.

PALAVRAS-CHAVE: Psicologia social. Comportamento. Estados de consciência. Ansiedade. Interação humana.

ABSTRACT | INTRODUCTION: What is the relation between flow, anxiety and connection? **OBJECTIVE:** Finding and unravelling the possible associations between the three mentioned phenomena. **METHODS:** Exploration of the empirical literature related to the themes in question and simultaneous narrative construction of a new theoretical approach. **RESULTS:** The antagonistic relation between flow and anxiety is shown and the role of human connection as a catalyst for the first and a preventive remedy against the second is highlighted. **CONCLUSION:** Possible lines of future research emerge.

KEYWORDS: Social psychology. Behaviour. Consciousness states. Anxiety. Human interaction.

Introducción

Las experiencias de flujo caracterizan y definen nuestros mejores momentos, aquellos en los que estamos atentos, concentrados y al máximo rendimiento. Por tanto, maximizar esos momentos sería un objetivo legítimo, ya sea desde el punto de vista de la búsqueda de la felicidad o desde el punto de vista de evitar experiencias negativas, como la ansiedad. Al mismo tiempo, evitar la ansiedad es una de las formas de promover el flujo. En todo este debate, ¿qué papel desempeña la conexión humana? El objetivo de este artículo es precisamente encontrar y desvelar las posibles relaciones entre flujo, ansiedad y conexión.

Intentamos examinar la literatura empírica más relevante sobre las experiencias de flujo y ansiedad, anclándose en disciplinas como la psicología, la economía, la filosofía, la sociología, la medicina y la neurociencia. Se prestó mucha atención a la selección de las lecturas pertinentes y a su lectura completa. Hay que tener en cuenta que este artículo no es una revisión bibliográfica exhaustiva, sino un trabajo teórico a partir de la revisión bibliográfica, que también podría denominarse "revisión bibliográfica narrativa". La selección, por tanto, tiene un cierto grado de subjetividad. Dicho esto, algunos de los principales criterios de inclusión observados fueron la selección de artículos (i) que fueran frecuentemente citados, (ii) que fueran pioneros en el tema específico, (iii) que fueran los más actualizados en un tema determinado con avances recientes, y/o (iv) que fueran escritos por investigadores de referencia en las áreas específicas.

A partir de la caracterización de las experiencias de flujo y ansiedad, considerando estudios con varios grupos y diversos contextos, se constatará su antagonismo. La aparición de uno aleja al otro. Se inserta entonces la conexión humana como catalizador de la experiencia de flujo y como medida preventiva contra la ansiedad. La aportación original de este artículo es la conexión entre los tres temas, mostrando cómo están intrínsecamente entrelazados, de modo que no es posible comprender plenamente ninguno de ellos sin entender los demás.

Por razones de alcance, los detalles metodológicos de los trabajos citados a menudo se omitieron o se resumieron a lo esencial. En muchos casos, los estudios aquí referenciados forman parte de una

serie más amplia que apunta en la misma dirección (para ejemplificar esta precisión metodológica, tomemos como ejemplo los trabajos sobre el flujo en el deporte, que se mencionarán en unas páginas; sólo dos de ellos, uno que considera el voleibol y otro el slackline, fueron retenidos para su inclusión en el texto, tras consultar varios artículos sobre el tema y comprobar que sus conclusiones son convergentes). Toda la teoría del Flujo se basa en el trabajo del psicólogo húngaro Mihaly Csikszentmihalyi; esto estará implícito en las demás referencias. La expresión "relación estadísticamente significativa" se ha omitido en muchos casos para dar fluidez y concisión al texto. Sin embargo, no se ha mencionado ninguna relación no significativa, a menos que haya algún signo explícito que indique lo contrario.

Flujo

En el trabajo que sentó las bases de la teoría del Flujo, [Csikszentmihalyi](#) (1990) lo relaciona con la felicidad, siendo ésta el objetivo último de todo individuo sano. La felicidad, haciendo referencia a Aristóteles y Amartya Sen, depende poco de las circunstancias, estando más ligada a cuestiones genéticas y a la actividad intencional ([Soto & González](#), 2017). Según [Csikszentmihalyi](#) (1990), no obtenemos la felicidad de las cosas, sino de las experiencias; independientemente de las circunstancias, es posible encontrar placer y propósito. La experiencia óptima sería aquella en la que sentimos una fuerte sensación de euforia y placer; no es algo que ocurra, en general, de forma pasiva. Además de ser beneficioso para el individuo, desde una perspectiva ecologista el flujo también puede ser beneficioso para la sociedad ([Isham et al.](#), 2019).

La experiencia del flujo puede describirse como "being in the zone" o "perderse en el momento" ([Wanzer et al.](#), 2020, p. 113). La idea de que perderse en una actividad que absorba por completo al individuo es capaz de hacerle más feliz se remonta al siglo XVII, con David Hume ([Camaliente & Boccalandro](#), 2017). En el flujo, la vida se justifica ya en el presente, no por alguna ganancia futura esperada ([Hudock](#), 2015). La absorción, el placer derivado de la realización de la actividad y la motivación intrínseca son elementos clave ([Fullagar et al.](#), 2013). El término "flujo" fue acuñado por [Csikszentmihalyi](#) (1990) a partir de su uso recurrente por parte de los artistas a los que

entrevistó, que describieron esa experiencia hasta aquel momento sin nombre como una corriente de agua que brota ([Kapitan](#), 2013). El flujo es un estado, no un rasgo de personalidad ([Fullagar](#) et al., 2013). Se logra mejor cuando se produce una combinación de un individuo intrínsecamente motivado y un entorno que proporciona oportunidades para la creatividad ([Duncan](#) & West, 2018). De hecho, el vínculo entre el flujo y el alto rendimiento está establecido en la literatura ([Fullagar](#) et al., 2013).

[Csikszentmihalyi](#) (1990) denota nueve dimensiones del flujo: a) equilibrio entre las habilidades y el desafío, b) fusión entre la acción y la conciencia, c) objetivos claros, d) retroalimentación inmediata, e) concentración en la tarea, f) sensación de control, g) pérdida de la autoconciencia, h) distorsión del tiempo, e i) experiencia autotélica. Con a), se evita la frustración o el aburrimiento. A través de b), uno deja de preocuparse por lo que ha pasado o lo que podría pasar, centrándose en el presente. A través de c), uno sabe exactamente qué hacer en ese momento, sin objetivos contradictorios. Por d), a través de la retroalimentación, el individuo puede reajustar constantemente su curso de acción para adaptarse a las demandas. Con e), la atención se concentra en la tarea presente, excluyendo las distracciones del pensamiento. Con f), nos convertimos en capitanes de nuestro propio destino en ese momento, sintiendo que tenemos el control total de nuestras acciones. Con g), el ego deja de importar; ahí dejamos de ser quienes aparentamos ser para los demás y nos convertimos en quienes somos. En h), perdemos la conciencia del tiempo, que puede "congelarse" o "volar". Mientras que i) significa que la experiencia se convierte en un fin en sí mismo, intrínsecamente gratificante.

Basándose en 57 participantes de un curso de introducción a la psicología, [Schutte](#) y [Mallouf](#) (2020) propusieron realizar una actividad novedosa: diseñar un programa en el que se animara a los residentes de una comunidad local a ahorrar agua, basándose en principios psicológicos. Después, les sometieron a unos cuestionarios subjetivos. Se encontró una correlación positiva entre la curiosidad (dividida en tres tipos: exploración placentera, sensibilidad a la privación de conocimiento y tolerancia al estrés en relación con la curiosidad) y el estado de flujo, estando este último asociado a una mayor creatividad en la realización de la tarea. Aunque no se midió la causalidad, los autores proponen que el

estado de flujo es un mediador entre la curiosidad y la creatividad ([Schutte](#) & [Mallouf](#), 2020).

[Kashdan](#) y [Steger](#) (2007) analizaron los informes diarios de casi 100 estudiantes universitarios y descubrieron que, en el caso de las personas con fuertes rasgos de personalidad de curiosidad, la búsqueda de la novedad y del desafío está más asociada a un mayor bienestar que la concentración en el placer y la estabilidad. Por tanto, las personas con fuertes rasgos de curiosidad son más propensas a elegir actividades que les desafíen a desarrollar habilidades y potencial, sin miedo a enfrentarse a lo nuevo, con objetivos definidos hacia una meta, lo que construye un escenario favorable para experimentar experiencias de flujo. La curiosidad también se asocia a la búsqueda de sentido de la vida ([Kashdan](#) & [Steger](#), 2007), que a su vez se asocia al bienestar duradero ([Lambert](#) et al., 2013).

[Hudock](#) (2015) sigue la estela del flujo relacionado con la creatividad analizándolo en estudiantes de grado durante la actividad de investigación académica. Se comprobó que la investigación se vuelve más agradable a medida que pasa el tiempo, debido a la familiaridad del estudiante con las herramientas (confianza) y el disfrute del tema (placer), pudiendo llevar a la experiencia de flujo. Se demostró que los estudiantes sentían alivio al saber que podían contar con la ayuda de un bibliotecario, cuyo papel ganó protagonismo en el artículo citado, y fue seguido por la inclusión, en futuras presentaciones del servicio bibliotecario de la universidad, de la idea de que los estudiantes no están solos en sus dudas iniciales ([Hudock](#), 2015). La información sobre cómo investigar, por ejemplo, casi siempre se puede encontrar de forma independiente, en Internet o en libros, pero incluso así la gente prefiere poder contar con la instrucción de seres humanos de carne y hueso - antes de que alguien argumente que esto es sólo porque hace que el aprendizaje sea más eficiente y ahorra tiempo, es fácil ver que la preferencia por la conexión humana va más allá de la búsqueda de la eficiencia; si no fuera así, el aprendizaje a distancia ya habría suplantado al aprendizaje presencial, a modo de provocación.

Una vez establecidas las bases de la experiencia de flujo y su relación con la creatividad, se presentan algunos estudios que la analizan en diferentes grupos de trabajadores. En primer lugar, [Soto](#) y [González](#) (2017) buscan entender por qué hay empresas con

un mayor porcentaje de trabajadores felices, con menor rotación, mayor compromiso, que llegan antes, se enferman menos y son más productivos. La conclusión a la que llegan es que el apoyo social de jefes y compañeros, el feedback positivo sobre el desempeño, la autonomía laboral, la variedad de tareas realizadas y las oportunidades de formación y desarrollo ofrecidas son las actividades que más influyen positivamente en el compromiso de los empleados (Soto & González, 2017). Por lo tanto, las organizaciones pueden facilitar el flujo y disminuir la ansiedad en el trabajo, por ejemplo, aumentando el nivel de los retos hasta que sea compatible con el nivel de habilidad del trabajador (Fullagar et al., 2013).

Zubair y Kamal (2015) analizaron a 532 trabajadores de la industria del software en Pakistán para determinar la interacción entre las cualidades personales y el comportamiento laboral. La falta de creatividad en los distintos niveles organizativos, dicen los autores, es capaz de comprometer la competitividad de una empresa. No se trata sólo de planteamientos absolutamente originales o revolucionarios, sino también de la capacidad de encontrar nuevos enfoques para los problemas cotidianos o de adaptar mecanismos para fines particulares. La autoeficacia, es decir, creer en uno mismo, suele estar relacionada con ser más hábil en el trabajo y más feliz. Junto a la autoeficacia están la esperanza, la resiliencia y el optimismo (Soto y González, 2017; Camaliente y Bocalandro, 2017). En conjunto, los cuatro conforman lo que se ha conceptualizado como "capital psicológico positivo" (Zubair & Kamal, 2015, p. 322) - en adelante, CPP.

Así, Zubair y Kamal (2015) utilizaron un cuestionario para medir la CPP de los trabajadores, otro para medir el flujo en el trabajo (que engloba la absorción, el disfrute y la motivación intrínseca) y un último para medir la creatividad. Algunos resultados se destacaron: existe una relación entre el flujo en el trabajo, la CPP y la creatividad; el flujo en el trabajo y la CPP son buenos predictores de la creatividad de los empleados; los empleados del sexo masculino reflejaron más estos tres aspectos que las empleadas del sexo femenino; y los empleados que habían trabajado más tiempo en la empresa actual mostraron un mayor grado de estos mismos aspectos que los que llevaban menos tiempo en ella (Zubair & Kamal, 2015). La relación de las características del flujo de trabajo y de la CPP con la creatividad, así como el poder predictivo de los dos primeros conjuntos para

el tercero, no es sorprendente dado lo que se ve en la literatura; la cuestión del género quizás merecía un análisis más profundo.

Sin embargo, es la última conclusión, relacionada con la "antigüedad" de los empleados, la que más llama la atención. ¿A qué se debe el resultado observado? El análisis estadístico realizado por los autores muestra su existencia, pero es evidentemente incapaz de explicar sus razones. En la línea del presente trabajo, una buena hipótesis es imaginar que esa diferencia a favor de los que tienen mayor vínculo con la empresa se debe a una mayor conexión con el entorno de trabajo (el lugar, el equipo, los sectores), con la organización del trabajo (conocer las rutinas y haberlas optimizado ya) y, sobre todo, con los compañeros de trabajo (sentirse parte de un equipo, saber trabajar en grupo, conocer las fortalezas y debilidades de los demás).

Yotsidi et al. (2018) analizaron una muestra de 180 bomberos de Atenas. Al tratarse de un trabajo estresante, en el que el profesional actúa al límite entre salvar o perder una vida, la literatura del área muestra lo elevado de los niveles de burnout - trastorno psicológico vinculado al agotamiento extremo, opuesto al compromiso. Se encontró una relación negativa entre los niveles de compromiso y los niveles de burnout tanto antes como después de los eventos estresantes. Por las dimensiones que lo caracterizan, el flujo está vinculado al compromiso y a la competencia profesional - el flujo y el compromiso, a su vez, están relacionados con la orientación a objetivos (Araújo & Andrade, 2011; Gomes et al., 2012). Asimismo, la sensación de logro que implica la profesión juega un papel clave en su activación (Yotsidi et al., 2018).

Pasamos ahora a analizar el flujo en dos categorías especiales: los deportistas y los músicos. Dado que en el flujo el individuo llega a sus límites, los deportistas estarían especialmente interesados en conseguirlo. Franco et al. (2020) dirigieron su atención a la práctica del slackline, un deporte que consiste en mantenerse en equilibrio mientras se está de pie o caminando sobre una cinta suspendida sobre el suelo. Además de los efectos posturales y de equilibrio, los autores, con una muestra de 30 practicantes regulares en el interior del estado de São Paulo, encontraron una correlación positiva entre la duración de la sesión y el estado de flujo (lo que puede indicar que experimentar el flujo induce el individuo a pasar más tiempo en la actividad),

además de que el tiempo de práctica se correlaciona con la dimensión psicológica de la calidad de vida (Franco et al., 2020). Las actividades que demandan más energía del individuo que energía externa suelen producir mayor bienestar (Isham et al., 2019).

Gomes et al. (2012), analizando los datos de un equipo masculino de voleibol, encontraron una correlación negativa entre el estado de flujo y los componentes de motivación extrínseca y amotivación, así como una correlación positiva entre el estado de flujo y la autoeficacia, es decir, el propio juicio del individuo respecto a su capacidad. Hubo una relación positiva entre el flujo y la orientación a la tarea (motivación para superarse a sí mismo, en lugar de centrarse en superar a sus oponentes). Asimismo, existen estudios para otros deportes. Para los atletas de competición, el flujo es un medio para mejorar el rendimiento; para los practicantes aficionados, es un medio para mejorar la experiencia y obtener un mayor bienestar de ella.

Viendo cómo el flujo se relaciona con la creatividad y ésta con la motivación intrínseca, vale la pena abrir un paréntesis en la discusión de los estudios de flujo para aclarar algunas cosas. Existe todo un debate en la literatura sobre la motivación intrínseca y extrínseca. Por ejemplo, dar incentivos monetarios a los niños para que vayan bien en la escuela - motivación extrínseca - puede disminuir la motivación intrínseca, lo que hace que sea una política con poco impacto positivo a corto plazo y alto impacto negativo a largo plazo. Del mismo modo, pagar a alguien para hacer una tarea puede hacerla menos atractiva, en contra del sentido común microeconómico (Kamenica, 2012).

Ariely (2016) muestra cómo los seres humanos están motivados para producir diferentes cosas, utilizando su creatividad para algún propósito que consideran de alguna manera elevado. Estamos apegados a nuestras propias ideas y creaciones, un tipo de motivación intrínseca. También vemos que el dinero es un motivador mucho menos eficaz de lo que muchos ejecutivos piensan - incluso puede tener el efecto contrario en algunos casos. Por ejemplo, después de recibir un cumplido sincero de su superior, un empleado tiende a trabajar duro en la tarea al día siguiente; cuando recibe una bonificación en dinero, la tendencia es una disminución posterior del compromiso y los resultados. Falk y Kosfeld (2006) muestran los costes ocultos del control utilizando

un modelo de agente principal para analizar la interacción entre el empleado y el empresario en el laboratorio. Cuando el empresario aumenta el nivel de control, pensando así en disminuir los costes ligados a dejar al empleado libre, a riesgo de recibir un esfuerzo nulo, en realidad ocurre lo contrario: la motivación intrínseca del empleado desaparece y su esfuerzo será igual al mínimo exigido (Falk y Kosfeld, 2006). Así, la motivación intrínseca es más importante que la extrínseca (Ariely, 2016).

Kamenica (2012) describe algunas situaciones en las que los incentivos monetarios no funcionan correctamente. Cuando la tarea es intrínsecamente interesante, pueden disminuir la motivación intrínseca para realizar la actividad (un efecto conocido en la literatura como *crowding out*). Un ejemplo es pagar 5 dólares por puzzle resuelto y ver que la gente que antes resolvía dos a la semana no se motiva para resolver ninguno. Cuando se trata de un comportamiento pro-social, ocurre lo mismo. Ofrecer un pago por donar sangre, por ejemplo, puede reducir el número de donantes. Una tercera situación es cuando se paga demasiado. El efecto *choking* se debe a que los pagos más elevados aumentan lo que está en juego, perjudicando el rendimiento por el nerviosismo. Pagar demasiado poco también es problemático, y es incluso peor que no pagar nada. La gente se siente indignada de trabajar por una "limosna" (Kamenica, 2012).

Hecho este paréntesis, Araújo y Andrade (2011) investigaron el flujo en músicos, teniendo como objetos de estudio un flautista, activo en un grupo de música clásica, y un percusionista, activo en bandas de música popular, ambos habitantes de Curitiba y con formación académica en el área. Los aspectos de la motivación intrínseca y la fijación de objetivos fueron debidamente identificados por los investigadores en las entrevistas con los dos participantes. Con el relato de las rutinas de estudio, preparación y actuación de los músicos, se pudo constatar el estado de éxtasis en el que entraron al hablar de algunas de sus exploraciones musicales favoritas - cuando se habla de estado de éxtasis, se habla inevitablemente de pasión, de lo que se llama popularmente "brillo en los ojos". Sentirse apasionado por la tarea (o por lo que hay detrás de la tarea, en realidad) genera una motivación intrínseca, que conduce al éxtasis y al flujo.

Anticipándose a nuestra sección sobre la conexión humana, uno de los participantes en el estudio de [Araújo](#) y Andrade (2011) informa de que uno de los retos que más le motivaba para lograr el flujo y la satisfacción era tocar junto a músicos de alto rendimiento. La Economía del Comportamiento ya afirma que las personas que nos rodean funcionan como anclas - la importancia del entorno es evidente en trabajos como [Berticelli de Freitas](#) y Florissi (2021). En el caso de este músico, rodearse de profesionales cualificados - en teoría, superiores a él, que le hacen "tirar para arriba" - mejora su rendimiento y experiencia. La pérdida del sentido del tiempo también fue reportada por el percusionista, siendo más fuerte en la práctica grupal, en la que reportó una sensación de "concentración conjunta". El flautista, por su parte, relata una experiencia en la que una clase con un reputado profesor de flauta dulce, prevista inicialmente para no durar más de una hora, se prolongó durante tres horas sin que nadie se diera cuenta. Con los ensayos en grupo, sucedió algo similar ([Araújo & Andrade, 2011](#)).

[Wanzer](#) et al. (2020) analizan la contemplación del arte para ver cómo se manifiesta el flujo, a través del poder de la estética sobre el observador. ¿Cómo reaccionamos ante la belleza? Resulta que entramos en el flujo. Esto es lo que le ocurrió a Thomas Jefferson, uno de los padres fundadores de los Estados Unidos, cuando observó la obra "*Marius Imprisoned at Minturnae*" - actualmente expuesta en el Museo del Louvre - pintada por Drouais en el siglo XVIII. Afirmó haber perdido la conciencia del tiempo - lo que le hizo cuestionar si había pasado 15 o 30 minutos allí, congelado ante la belleza y el significado que expresaba - e incluso de su propia existencia, tan absorbido estaba por la experiencia. La experiencia del flujo se produce en el arte visual: pinturas, dibujos, cerámicas, esculturas, fotografías, arte digital y arquitectura ([Wanzer](#) et al., 2020). Del mismo modo, el flujo en la terapia artística está vinculado a la supresión de un estado de ansiedad debilitante, lo que permite a los niños con problemas en la escuela quedarse absortos durante horas, viajando a otros mundos a través del arte ([Kapitan, 2013](#)).

Las discusiones metodológicas, como se ha dicho, no entran en el ámbito del presente artículo. Sin embargo, nos pareció válido, al final de esta primera sección, escribir brevemente sobre el tema para ampliar la perspectiva general. La mayor parte de las investigaciones sobre el estado de flujo se realizan de

forma subjetiva: cuestionarios en los que el propio sujeto de la investigación responde basándose en su experiencia. Sin embargo, hay estudios que utilizan medidas objetivas para medir el flujo, apoyados por la neurociencia moderna. Suelen estar alineados con los estudios subjetivos, lo que hace de estos últimos una metodología objetivamente validada y más factible de realizar. A continuación comentamos dos estudios con base neurocientífica.

[Klasen](#) et al. (2012) consideran la práctica de jugar a los videojuegos, que está intrínsecamente relacionada con el sistema de recompensa del cerebro. Los voluntarios eran 13 jóvenes alemanes de entre 18 y 26 años, diestros y con al menos 5 horas de práctica a la semana; jugaron 5 rondas de un juego de disparos en primera persona solos ("contra el ordenador"). Se obtuvieron doce minutos de actividad cerebral de cada participante mediante imágenes de resonancia magnética funcional (fMRI, en el original) para analizar cinco dimensiones del flujo - las áreas activadas en cada dimensión están allá descritas con precisión. En resumen, observando las intersecciones entre las áreas activadas, se observó que el flujo se manifiesta por la activación de una red neocerebelosa-somatosensorial; la inmersión en el juego generada por las increíbles posibilidades ofrecidas dentro de un universo ficticio permite la evasión de la realidad que lleva al jugador a involucrarse en la actividad y ser capaz a través de ella de alcanzar el flujo.

[Yun](#) et al. (2017) consideraron a 29 jugadores de videojuegos californianos también en un juego de disparos en primera persona, con un nivel de dificultad fijado justo por encima de las capacidades del participante. Además de los análisis de vídeo realizados a posteriori por los participantes, se les realizó un electroencefalograma mientras realizaban la actividad, así como una grabación de sus movimientos oculares. En el estado de flujo, se observó una actividad intensificada en el córtex cingulado anterior y en los polos temporales, que mostraban una mayor frecuencia beta y patrones de conectividad efectiva en comparación con el estado de no flujo. Por lo tanto, existen pruebas neuronales de que durante el estado de flujo el cerebro se apaga literalmente a los estímulos externos a la ejecución de la tarea.

Parte y contraparte: entendido el flujo, ¿cómo se relaciona él con la ansiedad?

Ansiedad

El flujo, como se ha visto, sólo puede producirse cuando la atención se centra en el presente. Cuando uno se centra demasiado en el pasado, el individuo tiende a ser llevado a un estado de depresión o aburrimiento; cuando uno se centra demasiado en el futuro, tiende a ser llevado a un estado de ansiedad. La ansiedad se caracteriza cuando el foco está fuera del presente; cuando somos bombardeados con diferentes hiperestímulos que impiden nuestra concentración en una sola tarea; y cuando hay una fuerte disparidad entre el reto y las habilidades - para [Hudock](#) (2015), esta nivelación entre el reto y las habilidades sería el principal catalizador del flujo. Cuando dicha nivelación está ausente, la ansiedad sería una consecuencia directa y, de ella, la pérdida de bienestar ([Camaliente & Boccalandro](#), 2017); es difícil vislumbrar espacio para el crecimiento personal sin salir de la propia zona de confort. De hecho, la diferencia entre sentir una experiencia como de flujo o estresante radica en gran medida en los factores contextuales de la misma, más que en la propia actividad ([Bloch](#), 2008).

Experimentar ansiedad al realizar una tarea es, por tanto, un importante inhibidor del flujo. La atención se dispersa, pasando habitualmente de la tarea a uno mismo, y el rendimiento se ve afectado ([Fullagar et al.](#), 2013). [Kapitan](#) (2013) habla de que la ansiedad - y sus socios, el autojuicio, el miedo al juicio de los demás, la presión por el rendimiento y los plazos, la preocupación, el estrés, el agotamiento emocional y físico y la dificultad para concentrarse - puede disipar la motivación intrínseca de los intérpretes, que es fundamental para el flujo. Como señala el autor, la ansiedad, hasta cierto punto, puede utilizarse como combustible para la creatividad, pero a partir de ahí puede convertirse en algo paralizante. A cambio, el compromiso con el arte, ya sea pasivo o activo, ayuda a reducir la ansiedad ([Kapitan](#), 2013).

[Bloch](#) (2008), analizando una muestra de daneses, vio que las experiencias de estrés estaban relacionadas con los plazos en el trabajo, las tareas no planificadas y la sobrecarga; hacer varias cosas al mismo tiempo era una fuente recurrente de estrés. El autor comenta el papel inhibidor que desempeña la cultura emocional del entorno laboral en la expresión del

flujo; también hay reglas implícitas en el tiempo de ocio. En cuanto al estrés en el entorno laboral, a través de las entrevistas se observaron tres reacciones: estigmatizante, normalizadora y crítica. En el primero, los colegas consideraban al individuo estresado como perturbado e inadecuado para la función. En el segundo, el estrés bajo control se considera una característica positiva, que denota la implicación con el trabajo, lo que no genera ninguna solidaridad adicional por parte de los compañeros, ya que ellos también se consideran portadores de este "estrés bueno". En la tercera, en contraste con las dos primeras interpretaciones según las cuales el estrés es inherente al individuo, el estrés se convierte ahora en un producto del entorno, siendo legítimo y susceptible de ser explicado por otros ([Bloch](#), 2008). Aquí observamos el papel del entorno.

Lo ideal, según la teoría del Flujo, es nivelar por alto el desafío y las habilidades - cuando ambos son bajos, se tiene apatía; cuando sólo el segundo es bajo, se tiene inquietud; cuando sólo el primero es bajo, se tiene aburrimiento ([Mao et al.](#), 2016). En el estudio realizado por [Tramonte](#) y Willms (2010) con casi 12.000 estudiantes, las chicas mostraron mayores niveles de ansiedad que los chicos. Una buena proporción de alumnos se situó en el cuadrante de alto reto/grandes capacidades, pero más de la mitad de los alumnos se repartieron en los otros tres cuadrantes subóptimos. Había relativamente más chicas en el cuadrante de alta capacidad/bajo desafío y relativamente más chicos en el cuadrante de baja capacidad/alto desafío, lo que indica una subestimación sistemática del potencial femenino. El estudio también demostró que los ingresos son un factor de protección contra la ansiedad. No se observaron diferencias significativas entre los distintos centros educativos, lo que demuestra que no se trata de un fenómeno aislado. La ansiedad se asoció con los adolescentes en ambos cuadrantes de bajas capacidades ([Tramonte & Willms](#), 2010).

[Fullagar et al.](#) (2013), analizando a estudiantes de música, confirmaron la relación entre la compatibilidad de retos/habilidades con el flujo; cuanto mayor es la disparidad entre ambos lados de la ecuación, mayor es la sensación de ansiedad de ejecución. Entre los músicos con menor destreza (según ellos mismos), hubo poca variación en los niveles de ansiedad según

el nivel de desafío, mientras que entre los músicos de mayor destreza, hubo un aumento de los niveles de ansiedad a medida que disminuía el tamaño del desafío, es decir, la mediocridad cansa. Una de las explicaciones puede residir en la dificultad de mantener la concentración - y cualquier cosa que se acerque al flujo, en efecto - con desafíos bajos.

[Cohen](#) y [Bodner](#) (2019) consideran el flujo como un antídoto para la ansiedad de ejecución musical (en adelante, MPA, conservando el acrónimo original: music performance anxiety). Hay pruebas de que la MPA molesta a los profesionales de la música, a los aficionados y a los estudiantes. Al analizar los datos de un grupo de 202 músicos de música clásica adscritos a orquestas en Israel, los autores descubrieron que la mayoría de los músicos profesionales declaran tener experiencias de flujo. En consonancia con el estudio de [Fullagar](#) et al. (2013), se observó una fuerte correlación negativa entre el estado de flujo y la experiencia de MPA, con amplitudes mayores que las identificadas en estudios anteriores con estudiantes de música, lo que indica que los profesionales pueden ser capaces de afrontar un poco mejor la ansiedad. Además, se demostró que sentían el efecto de contagio emocional de la música, lo que demuestra que esta es capaz de conectar no solo con quienes la escuchan, sino también con quienes la interpretan ([Cohen](#) & [Bodner](#), 2019).

[Koehn](#) (2013) identifica la función protectora contra la ansiedad de la autoconfianza, estando ésta también relacionada con el flujo. El autor analizó a 59 jugadores de tenis junior, es decir, con edades comprendidas entre los 11 y los 16 años, con un hábito de práctica competitiva - en promedio, los participantes ya habían participado en competiciones durante 4 años y entrenaban algo más de 5 horas a la semana. El estado de flujo tiene una relación positiva con la autoconfianza y una relación negativa con las ansiedades cognitiva y somática; la intensidad y la dirección de la confianza son predictores del estado de flujo.

Además de la disparidad entre competencias y retos, el bombardeo de hiperestímulos que dificulta la concentración en un solo proyecto es otra fuente de ansiedad, como ocurre cuando los trabajadores acumulan varias tareas simultáneamente. Se ha demostrado que las tareas inacabadas son un factor

de estrés que impide lograr la fluidez tanto en el entorno laboral como fuera de él, ya que la mente no descansa. [Peifer](#) et al. (2020), con una muestra de trabajadores de diferentes organizaciones y sectores, encontraron pruebas de que el flujo media parcialmente la relación negativa entre las tareas inacabadas y el bienestar; un gran número de tareas inacabadas es un obstáculo para el flujo en el trabajo. A continuación, al investigar cómo afectan las tareas inacabadas a las actividades de ocio vespertinas (después del turno) y cómo esto se traduce en el bienestar a la mañana siguiente, se descubrió que las tareas inacabadas afectan negativamente tanto al flujo como al bienestar en ambos momentos, es decir, que la recuperación después de la jornada laboral, la calidad del sueño durante el fin de semana y el equilibrio entre el trabajo y la vida personal se ven dañados ([Peifer](#) et al., 2020).

Recopilando lo que las ciencias del comportamiento muestran sobre la rutina ideal, [Webb](#) (2016), hablando de la productividad, muestra cómo la mayoría de nosotros somos monotarea, es decir, logramos ser más eficientes centrandó toda nuestra atención en una tarea a la vez. Así, la economista muestra la importancia de centrarse en el presente para vivir mejor, así como la relevancia de escapar del bombardeo de hiperestímulos, ya que las interrupciones durante la ejecución de la actividad principal son costosas. Para ella, también es perspicaz programar pausas voluntarias a lo largo del día, que ayudan al cerebro a "oxigenarse", permitiéndonos tomar decisiones en los picos de concentración, no en los valles - ya que casi nadie puede mantener la atención plena durante más de 90 minutos ininterrumpidos. Anotar las ideas o tareas que surgen en la mente para no desviar la atención y saber decir "no" a algunas actividades - priorizando aquellas en las que se tiene una ventaja comparativa respecto a los compañeros o amigos - son buenas técnicas para evitar la ansiedad ([Webb](#), 2016).

La falta de concentración en el presente impide la experiencia del flujo y genera ansiedad. Además de ver esto en el trabajo empírico, vemos ideas similares en filósofos establecidos como C. S. Lewis, quien además de escribir *Las Crónicas de Narnia*, escribió varios otros libros de temática filosófica y teológica. En *Cartas del Diablo a su Sobrino*, [Lewis](#) (2017) narra las cartas de un diablo experimentado a su sobrino

aprendiz. Independientemente de las creencias del lector de este artículo respecto a la existencia de algo trascendente o no, dicha obra, como buen texto de filosofía, nos lleva a pensar y reflexionar sobre la realidad actual. En la carta XV, vemos la siguiente idea:

Los hombres viven atados al tiempo, pero nuestro Enemigo los ha destinado a la Eternidad. Por lo tanto, creo que quiere que su atención se fije principalmente en dos cosas: la propia Eternidad y el punto en el tiempo que llaman "Presente", ya que el propio presente es exactamente el punto en el tiempo que toca la Eternidad. Desde el momento presente, y sólo desde él, el ser humano tiene una experiencia análoga a la que tiene nuestro Enemigo de la realidad en su totalidad en su libertad solitaria, y realmente se la ofrece. (Lewis, 2017, p. 84, traducción propia).

En la continuación, el autor concluye:

Nuestra tarea consiste en alejarlo cada vez más de lo eterno y del Presente. Con esto en mente, a veces intentamos llevar a un humano (ya sea una viuda o un posgraduado) a vivir en el pasado. Pero esto tiene un valor limitado, pues ya tienen algún conocimiento real del pasado, y saben que se presenta con una naturaleza razonablemente definida, asemejándose incluso allí con la Eternidad. Es mucho mejor hacerles vivir en el Futuro. Sus necesidades biológicas ya hacen que sus pasiones apunten naturalmente en esta dirección. Por ello, sus pensamientos hacia lo que está por venir están llenos de esperanzas y temores. Además, es desconocido para ellos, por lo que si podemos centrar sus pensamientos en el futuro, en realidad están viviendo en un mundo irreal. En resumen, el Futuro es, de todas las cosas, la que menos se parece a la Eternidad. Es la parte más enteramente temporal del tiempo, pues el pasado es definitivo y ya no fluye, y el presente está plenamente bajo el resplandor de los eternos rayos de luz. (...) De ello se deduce que prácticamente todos los vicios tienen sus raíces en el Futuro. La gratitud mira al pasado, y el amor se centra en el presente; pero el miedo, la avaricia, la lujuria y la ambición siempre miran hacia adelante. (Lewis, 2017, p. 85, traducción propia).

En otras palabras, para C. S. Lewis, un enfoque fuera del presente es perjudicial para el bienestar y una vida plena. Como el pasado ya está consolidado, tenemos una mayor tendencia a dirigirnos al futuro, un terreno lleno de incertidumbre. Decir que la ansiedad proviene de la falta de concentración en

el presente equivale a decir que proviene de las incertidumbres relacionadas con el futuro; dichas incertidumbres generan un efecto similar al de las tareas inacabadas. Por otro lado, los temores asociados a las incertidumbres equivalen a decir que el individuo en cuestión no confía lo suficiente en que es capaz de hacer frente a las actividades y retos que tiene por delante, es decir, cree tener un equilibrio habilidades/retos descompensado.

El enfoque en el presente como forma de vivir mejor encuentra eco en la idea filosófica del *carpe diem*, expresión latina que se refiere a "aprovechar el hoy" y "disfrutar el momento". En ninguna otra obra esta idea ha alcanzado tanta popularidad como en la película *La sociedad de los poetas muertos*, en la que el protagonista, un profesor interpretado por Robin Williams, revoluciona la forma de pensar de los jóvenes estudiantes, llevándolos a crear el hábito de pensar por sí mismos, reflexionando sobre la vida que llevan, lo que dialoga con las obras de I. Kant y F. Nietzsche. Además, les anima a disfrutar del presente, en lugar de esperar a que su vida sea extraordinaria en el futuro (Weir, 1989). Es interesante observar que, aunque muchos entienden la idea del *carpe diem* como hedonista, si se analiza a la luz de la moderna teoría del Flujo, se trata de maximizar la vida en todas sus fases, pasada, presente y futura. La conciencia de que un mañana prometedor se compone de una sucesión de "hoyes" bien vividos ayuda a dilucidar la falsa dicotomía.

Algunos poetas y filósofos adeptos a vivir el presente con entusiasmo son Henry David Thoreau ("quería vivir a fondo y aspirar toda la médula de la vida (...) en lugar de descubrir a la hora de la muerte que no había vivido" (Thoreau, 1854, p. 69)), San Agustín ("¿hasta cuándo debo decir 'mañana, mañana'? ¿Por qué no ahora?" (Augustine, 1999, p. 131)), Walt Whitman ("la felicidad, el conocimiento; no en otro lugar, sino en este lugar; no en otra hora, sino en esta hora" (Whitman, 2017, p. 94)), Fernando Pessoa ("vivo siempre en el presente. El futuro no lo sé. El pasado ya no lo tengo" (Pessoa, 2006, p. 327)), Ludwig Wittgenstein ("la eternidad pertenece a los que viven en el presente" (Wittgenstein, 1998, p. 71)), Johann Goethe ("nada vale más que el día de hoy" (Goethe, 1999, p. 14)), Albert Camus ("la verdadera generosidad hacia el futuro consiste en darlo todo al presente" (Camus, 1951, p. 124)), Soren Kierkegaard ("el infeliz nunca está presente consigo mismo, porque siempre

vive en el pasado o en el futuro" ([Kierkegaard](#), 1992, p. 544)), Arthur Schopenhauer ("el presente es la única realidad y la única certeza" (Schopenhauer, 2017, p. 19)) y Jean-Paul Sartre ("sólo nos queda un día, siempre volviendo a empezar; se nos da al amanecer y se nos quita al anochecer" ([Sartre](#), 1960, p. 46)).

[Blalock](#) et al. (2018) consideran el trastorno de ansiedad social (en adelante SAD, en referencia al acrónimo original), cuyos afectados ven las interacciones sociales como costosas pero con posibles experiencias gratificantes. Se utilizó una muestra de 86 estadounidenses, la mitad de ellos con SAD y el resto como grupo de control, a los que se siguió durante 14 días en sus emociones, acciones y percepciones. Sorprendentemente, se descubrió que el grupo con SAD era más propenso a experimentar el flujo en situaciones sociales, debido a la naturaleza desafiante de la situación social para este grupo, es decir, la misma causa por la que el flujo se produce más a menudo en el trabajo que en el ocio. El grupo de control, que no ve las situaciones sociales como desafiantes, necesitó el doble de participación en ellas para alcanzar la mitad del número de experiencias de flujo que el grupo con el SAD.

Ahora estamos preparados para incluir la última dimensión: la conexión humana.

Conexión

[Mao](#) et al. (2016) plantean el papel de las actividades de autodefinición realizadas en grupo en la formación de la identidad y la experiencia del flujo. Una buena vida vendría de un compromiso total en varios ámbitos: familia, trabajo, amor, ocio. El flujo se define como un proceso de experiencia óptima, catalizado por las relaciones, los grupos y las culturas que rodean al individuo, formando su identidad social. ¿Cómo afecta la identidad social al flujo? Ambos están fuertemente relacionados y están más presentes en el cuadrante de grandes retos/grandes habilidades. Las puntuaciones medias de flujo fueron más altas cuanto mayor era la destreza del encuestado en las actividades de grupo que se le planteaban y cuanto mayor era el reto que la actividad suponía; el mismo comportamiento se observó para los niveles de identidad social. El estudio sugiere que dentro de un contexto en el que la identidad social adquiere

relevancia, el desafío tiene prioridad sobre las habilidades ([Mao](#) et al., 2016).

Curiosamente, la mera presencia de otras personas alrededor, incluso cuando la actividad se realiza de forma individual, sí importa (por ejemplo, en la musculación). Del mismo modo, cuando elegimos entre dos tiendas o restaurantes, uno lleno y otro vacío, tendemos a seguir la elección de la mayoría. Al fin y al cabo, somos seres sociales. ¿Nuestra felicidad está ligada al consumo o a las experiencias? ¿Se puede comprar la felicidad?

No según [Isham](#) et al. (2019), para quienes las sociedades occidentales, basadas en la búsqueda del placer a través del consumo, no consiguen la felicidad que prometen. Para ellos, la clave de una vida más equilibrada estaría en las actividades que generan flujo, al tiempo que preservan el medio ambiente. Centrarse demasiado en el consumo significaría olvidarse de valorar las relaciones profundas con los demás y el propósito de la vida, factores fundamentales para el bienestar. Así que la clave de todo estaría en la gestión del tiempo: maximizar la participación en actividades asociadas a mayores experiencias positivas, como socializar, comer, hacer ejercicio, pasear y entablar relaciones íntimas, mientras se limita (u optimiza, lo que nos parece más realista y eficaz) el tiempo dedicado a actividades como los desplazamientos al trabajo, el cuidado del hogar y el cuidado de los niños.

Después, [Isham](#) et al. (2019) analizaron más de 22.000 experiencias de cientos de familias estadounidenses, consiguiendo clasificar 212 actividades de ocio según el flujo que generan. Estos son los 10 primeros: artes y oficios; actividad sexual; entrenamiento para competiciones deportivas; práctica de deportes por diversión; afición artística; lectura de material religioso; confraternización en vacaciones; escribir un cuento; leer ficción; competir en deportes. Las 10 actividades peor situadas fueron: cargar combustible al coche; bañarse; organización general; hacer un examen o una prueba; fregar los platos; tomar notas; lavar la ropa; escuchar las conversaciones de los demás; consultar los mensajes del teléfono móvil; tomar medicamentos. Las actividades activas, como la práctica de deportes, inducen más flujo que las actividades pasivas, como ver la televisión; ver una película en el cine fue una excepción, posiblemente explicada por la naturaleza relacional de la actividad

y la concentración del individuo tras haber pagado la entrada. Como el flujo es subjetivo y depende del contexto, se observaron diferencias entre los individuos; por ejemplo, estudiar puede ser una de las actividades que mejor o peor inducen al flujo.

[Isham](#) et al. (2019) proponen, finalmente, cinco posibles rutas para vivir bien con menos, es decir, buscar el bienestar a través de experiencias de flujo ambientalmente sostenibles: en primer lugar, a través de relaciones amorosas positivas (sexo, afecto, conversación); en segundo lugar, con pensamientos religiosos o espirituales (oración, meditación, yoga, lectura religiosa); en tercer lugar, realizando actividades creativas (artesanía, danza, canto, teatro); en cuarto lugar, haciendo deporte y ejercicio (ciclismo, aeróbico, competición, para divertirse); en quinto lugar, desplazando el foco de atención de nosotros mismos a los demás (hablando con los vecinos o compañeros de trabajo, por ejemplo). Concluyen:

Por lo tanto, si empezamos a comprometernos con las experiencias de los demás que nos rodean y a considerarlas, en lugar de centrarnos simplemente en nosotros mismos o en nuestra próxima compra, podemos llegar a mejorar nuestro bienestar y el del mundo que nos rodea. (Isham et al., 2019, p. 452, traducción propia).

[Duncan](#) y [West](#) (2018), en su revisión de la literatura, consideran cómo se produce el flujo en grupo, desde la visión, la propiedad y la contribución, y la comunicación. En cuanto a la visión, los objetivos claros son importantes para el grupo, al igual que la posibilidad de fracaso. En cuanto al factor de apropiación y contribución, aparecen como subdivisiones el control de las acciones y del entorno - ya hemos visto la relación entre creatividad y flujo; es imposible ser creativo sin un mínimo de autonomía y libertad para los intentos de innovación -, la familiaridad con los miembros del grupo - hola, conexión - y la familiaridad con los principios rectores - que puede venir dada por la experiencia previa con la tarea en cuestión o por el conocimiento de las reglas del juego y un lenguaje compartido por el grupo. En el aspecto de la comunicación, se pueden enumerar como subdivisiones la escucha atenta, es decir, no entrar en la conversación cerrados en ideas preconcebidas; la concentración completa, es decir, el enfoque total en lo que se está haciendo acompañado de una percepción de lo que hace el resto del equipo, como en un deporte de equipo; los

egos mixtos, en los que se van acumulando ideas en una escalada de aportaciones procedentes de diferentes personas hacia el flujo; y la colaboración en la construcción de algo juntos ([Duncan](#) & [West](#), 2018). Sin embargo, ¿existe realmente un "flujo en grupo"? ¿No sería el flujo una experiencia subjetiva y personal, por definición? ¿No sería entonces el flujo percibido en el grupo una combinación de dos o más personas del grupo que entran conjuntamente en un estado de flujo?

Podemos conectarnos con una canción ([Cohen](#) & [Bodner](#), 2019), con una actividad, con animales, con ideas, con una deidad, en fin ([Petersen](#) et al., 2019). Las relaciones sociales contribuyen a la felicidad de los trabajadores y al consiguiente aumento de la productividad de una empresa ([Soto](#) & [González](#), 2017). En el estudio realizado por [Camaliente](#) y [Boccalandro](#) (2017), fueron las relaciones positivas las que más se destacaron por su impacto reportado en la felicidad. El crecimiento humano se ve perjudicado cuando el individuo se siente desconectado de los demás, generando un cuadro debilitante. En la situación opuesta, en la que el individuo se siente parte de un grupo, valorado por los amigos y la familia, el entorno se vuelve propicio para el autodesarrollo y la construcción de la felicidad.

[Webb](#) (2016) destaca que nuestro cerebro sociable se preocupa por la calidad de las relaciones. Para conseguirlo o potenciarlo, es necesario escuchar con interés lo que el otro tiene que decir, en lugar de escuchar de forma protocolaria esperando la oportunidad de hablar y exponer las propias ideas, ya que el segundo enfoque, además de generar animosidad, corta el proceso de intercambio que nos hace crecer como humanos. La autora utiliza incluso términos que usamos aquí, como "conexión" y "sintonía", proponiendo que cuando encontramos puntos en común con el otro, nuestro cerebro lo ve como un amigo, no como un rival, lo que facilita la construcción y el mantenimiento de las relaciones. Del mismo modo, revelarnos a alguien tiende a llevar a esa persona a revelarse a nosotros. En cuanto al teléfono móvil, es sabido que puede dificultar la plena concentración en cualquier actividad por el simple hecho de estar sobre la mesa, dentro de nuestro campo de visión; del mismo modo, puede ser un obstáculo para conectar con otras personas. Si queremos experimentar el flujo, tanto individualmente como a través de la conexión con

los demás, es una buena idea dejar el móvil de lado durante un tiempo ([Webb](#), 2016).

[Jiwa](#) (2018) propone visceralmente que la conexión humana es el medio para mejorar la calidad de nuestros sistemas de salud. Más que las reformas hechas y deshechas por los sucesivos gobiernos, más que la cantidad de dinero invertida en sí misma, la interacción entre el profesional médico y el paciente es uno de los principales factores contribuyendo al resultado final. No se trata de un simple intercambio comercial, en el que una parte necesita el servicio y la otra lo vende. Sin embargo, hay problemas que no tienen cura ni solución sencilla. Por ello, es importante que el médico conozca el entorno del paciente, es decir, que comprenda cómo y con quién vive, cómo come, cómo invierte su tiempo libre y qué piensa sobre su problema. El médico no es un mero técnico; necesita lograr una conexión, aunque sea breve, con el otro ser humano que tiene delante. ¿Cómo establecer esa conexión en este contexto?

Preséntense. Estrechen la mano de la gente. Mostren elementos que generen confianza. Hagan más preguntas. Interrumpan menos. Sean curiosos. Mantengan el contacto visual. Aclaren. Simplifiquen. Sonrían. Examinen. Pausen. No se trata de meras cortesías. Eso no es ser educado, aunque también lo es. Eso es hacer lo que el trabajo requiere. El mundo no necesita una bala de plata. Todos los días, quienes se dedican a la asistencia sanitaria aprenden algo que añade habilidad para mejorar el pronóstico de recuperación de la enfermedad. ([Jiwa](#), 2018, p. 140, traducción propia).

[Lucas](#) et al. (2019) señalan que el amor no se limita al ámbito interpersonal. A continuación, los autores consideraron una muestra de 208 personas, que respondieron a la pregunta "¿qué amas?", evaluando 61 ítems, enmarcados en cuatro categorías de amor fuera del ámbito interpersonal (objetos, actividades, experiencias e ideas). Este tipo de amor se correlaciona con la satisfacción, la felicidad subjetiva y la búsqueda de sentido. La pasión por las actividades físicas es un ejemplo de ello. Por otro lado, las experiencias hedónicas individuales y el amor por los bienes materiales no fueron capaces de predecir la satisfacción con la vida. Las experiencias sociales están ligadas a mayores niveles de satisfacción,

aunque algunas experiencias específicas, como las familiares, pueden ser estresantes ([Lucas](#) et al., 2019).

[Liu](#) et al. (2016) tienen en cuenta el flujo en las compras online en el llamado social commerce - integración de las tiendas virtuales a las redes sociales, que permite la interacción del usuario con el contenido ofrecido, puntuando el producto y el servicio, pudiendo comentar y compartir -, considerando que, en la literatura del tema, crear un entorno propicio para el flujo ha sido considerado como un mantra para su supervivencia. El modelo utilizado fue el SOR, que considera los estímulos ambientales (S), que influyen en el estado interno de los consumidores (O), afectando a su respuesta global (R). La conexión entra en S y el flujo aparece en O, generando R. Recogiendo datos de uno de los mayores sitios del sector, con casi 350 respuestas, los autores encontraron apoyo a la idea de que la experiencia de flujo es un buen predictor de la intención de compra en el social commerce. La similitud entre las personas implicadas es más importante que la experiencia del recomendador o su familiaridad con la persona que recibe la recomendación. Los usuarios jóvenes se centran relativamente más en la similitud; los usuarios de más edad dan más importancia al factor de familiaridad ([Liu](#) et al., 2016). Parece que las relaciones interpersonales influyen incluso en las actividades virtuales, que tradicionalmente son consideradas como un aparte de las conexiones reales.

[Rumsey](#) (2018) comenta que el bienestar social y emocional de los estudiantes influye fuertemente en los resultados escolares, y esto puede ser un enfoque prometedor para abordar el gap de rendimiento. Según el autor, los alumnos tienden a recordar menos un determinado enfoque curricular que las conexiones desarrolladas con los profesores y el personal. Los estudiantes anhelan una relación positiva entre el profesor y el alumno y una enseñanza atractiva que sea relevante para su realidad. Se destaca el deseo de que cada persona sea vista como un ser humano y no como un número; este tratamiento aumenta la motivación y el interés. La aceptación de los compañeros también forma parte de la búsqueda de pertenencia asociada al bienestar de los estudiantes ([Rumsey](#), 2018). En última instancia, comprender el poder de la conexión humana consiste en adoptar un enfoque más humanista de las relaciones sociales que desarrollamos.

Varios estudios ya han demostrado la importancia de la pertenencia a grupos, proveedores de identidad y estabilidad. Un estudio bien hecho se encuentra en [Lambert et al. \(2013\)](#), que investiga el sentido de pertenencia. Esto, a su vez, está intrínsecamente ligado al sentido de la vida, como demostró el primer estudio de los autores. En el segundo estudio, aquellos que reportaron un mayor sentido de significado en la vida también fueron identificados por observadores imparciales, a través de autoinformes, como aparentemente con un mayor sentido de significado en la vida. También se vio que el sentido de pertenencia en un primer periodo predice bien el sentido de la vida en el siguiente. En el tercer y cuarto estudio, se vio que los sentimientos de pertenencia llevan a las personas a percibir sus vidas como significativas. Por lo tanto, la identificación con los grupos está implicada en el mantenimiento y la mejora del bienestar psicológico ([Lambert et al., 2013](#)). De hecho, la necesidad de pertenencia, manifestada a través de la necesidad de formar y mantener relaciones interpersonales fuertes y estables, es intrínseca a la motivación humana ([Baumeister & Leary, 1995](#)). Las relaciones sociales influyen en la salud física y mental, alterando los comportamientos de salud y el riesgo de mortalidad ([Umberson & Montez, 2010](#)).

Para comprender los procesos psicológicos tangentes a la conexión persona-naturaleza, [Petersen et al. \(2019\)](#) apoyan la idea de que las mismas emociones relacionadas con las conexiones sociales están relacionadas con las conexiones con la naturaleza. La conexión con la naturaleza es un buen predictor del bienestar subjetivo. Las emociones influyen en nuestros pensamientos y acciones; específicamente, las emociones social-relacionales establecen, regulan y mantienen relaciones. Ejemplos de estas son la fascinación, la admiración, la gratitud, la compasión, la elevación moral, la vergüenza, el dolor y la culpa (las cinco primeras se denominaban anteriormente "emociones trascendentes del yo", un nombre muy sugerente). Los autores destacan de otras emociones el *kama muta*, es decir, la emoción de sentirse tocado o movido por el amor. Así, la conexión con la naturaleza presenta similitudes con la conexión humana, siendo ambas beneficiosas para el bienestar ([Petersen et al., 2019](#)). Como se dijo anteriormente, la conexión es importante para el flujo y el bienestar y puede ser entre individuo e individuo o entre individuo y otra entidad, animada o no.

Al igual que con el tema de la ansiedad, la importancia de la conexión humana aparece con fuerza no solo en la literatura empírica, sino también en los filósofos establecidos. Adam Smith, considerado el padre de la economía, es conocido por haber escrito *La riqueza de las naciones*. Él, sin embargo, también escribió un libro llamado *Teoría de los sentimientos morales*, en el que acuñó el término *fellow-feeling*, que es precisamente esta correspondencia mutua de sentimientos que llamamos aquí conexión. [Smith \(2006\)](#) decía que todas las personas tenían, en su naturaleza, principios que les hacían interesarse por el bienestar de los demás, sin segundas intenciones, por muy egoístas que fueran. Sería intrínseco al ser humano la unidad de sentimientos (en la alegría y en el dolor) con otros de la misma especie. Para él,

Nosotros, por supuesto, no tenemos ninguna experiencia inmediata de lo que sienten los demás hombres; así que la única manera de hacernos una idea de lo que siente otra persona es pensar en lo que sentiríamos nosotros si estuviéramos en su situación. (...) Vemos o pensamos en un hombre siendo torturado y pensamos en nosotros mismos sufriendo todos esos tormentos, entrando en su cuerpo, por así decirlo, y convirtiéndonos, en cierto sentido, en la misma persona que él. De este modo, nos formamos una idea de sus sensaciones y sentimos algo que se asemeja a ellas, aunque sea menos intenso. (...) No sólo en situaciones de dolor y sufrimiento se evoca este fellow-feeling. Cuando uno se apasiona por cualquier objeto, el pensamiento de esa situación crea una emoción análoga en el pecho de cualquier observador atento ([Smith, 2006, p. 4-5, traducción propia](#)).

Unas relaciones sociales deficientes dan lugar a un menor sentido de la vida ([Lambert et al., 2013](#)). Algunos filósofos y poetas que han dado importancia a la calidad de las relaciones humanas son Epicuro ("de las cosas que la sabiduría proporciona para hacer la vida enteramente feliz, la mayor de todas es la amistad" ([Epicurus, 2012, p. 202](#))), Aristóteles ("sin amigos, nadie elegiría vivir, aunque tuviera todos los demás bienes" ([Aristóteles, 2021, p. 190](#))), Mark Twain ("buenos amigos, buenos libros y una conciencia tranquila: así es la vida ideal" ([Twain, 1935, p. 9](#))), Soren Kierkegaard ("amar a otra persona es ayudarla a amar a Dios" ([Kierkegaard, 2009, p. 325](#))), Edmund Burke ("la buena compañía, la conversación animada y la ternura de la amistad llenan la mente de gran placer" ([Burke, 2016, p. 61](#))), Karl Marx ("si el ser

humano es una criatura social, entonces sólo puede desarrollarse en sociedad" (Marx & Engels, 2016, p. 88)), San Tomás de Aquino ("no hay nada en esta tierra que deba valorarse más que la verdadera amistad" (Aquinas, 1949, p. 111)), C. S. Lewis ("lo mejor después de ser sabio es vivir en un círculo de aquellos que son" (Lewis, 1942, p. 13)), Immanuel Kant ("la amistad es el refugio del ser humano de la desconfianza de sus semejantes, en el que puede revelar su disposición al otro y entrar en comunión con él" (Kant, 2017, p. 131)) y Francis Bacon ("sin amigos, el mundo es un desierto" (Bacon, 2020, p. 2)).

Conclusión

A partir de una revisión narrativa de la literatura relativa al flujo, la ansiedad y la conexión humana, matizada por las aportaciones filosóficas, el presente artículo teórico buscó discutir y relacionar los tres temas entre sí. La ansiedad inhibe el flujo y el flujo inhibe la ansiedad. La conexión es una de las experiencias más poderosas para provocar el flujo. En el flujo - que, por la definición de sus características, se opone a la ansiedad - y en la conexión, el bienestar y la felicidad se maximizan. Por lo tanto, la relación intrínseca entre el flujo, la ansiedad y la conexión humana sigue siendo clara: el flujo y la ansiedad pueden considerarse como polos opuestos del espacio, y la conexión humana guía al individuo, inicialmente entre estos polos, hacia el flujo y lejos de la ansiedad.

Una importante limitación de este artículo proviene de su amplio alcance, lo que significa que varias cuestiones menores relacionadas con cada fenómeno han sido ignoradas o comentadas de forma superficial. Por ejemplo, no se ha abordado directamente la influencia en la ansiedad de las cuestiones genéticas o las relacionadas con el ámbito de la creación, aunque no cabe duda de que pueden desempeñar un papel en la explicación de este aspecto. Una advertencia: saber disfrutar de los beneficios de la conexión humana no significa volverse dependiente de forma continua. Saber disfrutar de la propia compañía y tomarse momentos para uno mismo es una parte

fundamental de un estilo de vida que busca un mayor bienestar. De hecho, las experiencias positivas se ven potenciadas precisamente por la existencia de las experiencias ordinarias de la vida cotidiana. En resumen, de la revisión realizada se puede concluir que para lograr experiencias óptimas que conduzcan a una vida bien vivida y con bienestar, es necesario centrarse en el presente y en las relaciones sociales.

A lo largo del texto se dejan varias líneas de investigación futura - como el enfoque ambientalista del flujo o la comprensión de cómo las cuestiones de género afectan a la experiencia del mismo -, pero algunas que nos parecen especialmente prometedoras son: seguir explorando cómo se relaciona la ansiedad con la conexión catalizadora del flujo en el caso de las personas con trastornos de ansiedad social; entender hasta qué punto la dificultad para concentrarse en una actividad o una relación es un producto del moderno mundo hiperconectado de Internet o un problema intrínseco al ser humano que ya se daba antes en un grado similar; y construir experimentos en los que aislemos todas las demás características contextuales (haciéndolas iguales) para ver hasta qué punto difiere objetivamente el flujo de una misma actividad cuando se practica en solitario o en grupo.

Conflictos de interés

No se han declarado conflictos financieros, legales o políticos que involucren a terceros (gobierno, empresas y fundaciones privadas, etc.) para ningún aspecto del trabajo presentado (incluidas, entre otras, subvenciones y financiación, participación en el consejo asesor, diseño del estudio, preparación del manuscrito, análisis estadístico, etc.).

Indexadores

La Revista Psicología, Diversidade e Saúde es indexada en EBSCO, DOAJ y LILACS.

EBSCO

DOAJ

LILACS

Referencias

- Aquinas, St. T. (1949). *On Kingship to the King of Cyprus*. [Sobre la realeza al Rey de Chipre]. Pontifical Institute of Mediaeval Studies. (Texto originalmente publicado en 1267)
- Araújo, R. C., & Andrade, M. A. (2011). Experiência de fluxo e prática instrumental: dois estudos de caso. [Experiencia de flujo y práctica instrumental: dos casos de estudio]. *DAPesquisa*, 6(8), 553-563. <https://doi.org/10.5965/1808312906082011553>
- Ariely, D. (2016). *Payoff: the hidden logic that shapes our motivations*. [Pago: la lógica oculta que da forma a nuestras motivaciones]. TED Books.
- Aristóteles (2021). *Ética a Nicômaco*. [Ética a Nicómaco]. Principis. (Texto originalmente publicado en 340 a.C.)
- Augustine, St. (1999). *The Confessions of Saint Augustine*. [Las Confesiones de San Agustín]. Christian Classics Ethereal Library. (Texto originalmente publicado entre 397-400)
- Bacon, F. (2020). *The Essays* [Ensayos]. Mint Editions. (Texto originalmente publicado en 1625)
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. [La necesidad de pertenencia: el deseo de vínculos interpersonales como motivación humana fundamental]. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Berticelli de Freitas, A. H., & Florissi, S. (2021). A importância do entorno para a felicidade: evidências empíricas da literatura econômica. [La importancia del entorno para la felicidad: evidencia empírica de la literatura económica]. *Teoria e Evidência Econômica*, 26(54), 33-61. <https://doi.org/10.5335/rtee.v26i54.11778>
- Blalock, D. V., Kashdan, T. B., & McKnight, P. E. (2018). High risk, high reward: daily perceptions of social challenge and performance in social anxiety disorder. [Alto riesgo, alta recompensa: percepciones diarias de desafío social y desempeño en el trastorno de ansiedad social]. *Journal of Anxiety Disorders*, 54, 57-64. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.01.006>
- Bloch, C. (2008). Moods and emotional cultures: a study of flow and stress in everyday life. [Estados de ánimo y culturas emocionales: un estudio del flujo y el estrés en la vida cotidiana]. In Vandekerckhove, M., von Scheve, C., Ismer, S., Jung, S. & Kronast, S. (Orgs.), *Regulating emotions: culture, social necessity, and biological inheritance*. [Regulación de las emociones: cultura, necesidad social y herencia biológica]. (pp. 312-333). Blackwell Publishing.
- Burke, E. (2016). *A Philosophical Inquiry Into the Origin of Our Ideas of the Sublime and Beautiful*. [Una investigación filosófica sobre el origen de nuestras ideas de lo sublime y lo bello]. Createspace Independent Publishing Platform. (Texto originalmente publicado en 1757)
- Camaliente, L. G., & Bocalandro, M. P. R. (2017). Felicidade e bem-estar na visão da psicologia positiva. [Felicidad y bienestar desde la visión de la psicología positiva]. *Boletim - Academia Paulista de Psicologia*, 37(93), 206-227. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2017000200004
- Camus, A. (1951). *L'homme révolté*. [El hombre rebelde]. Éditions Gallimard.
- Cohen, S., & Bodner, E. (2019). The relationship between flow and music performance anxiety amongst professional classical orchestral musicians. [La relación entre el flujo y la ansiedad por la interpretación musical entre los músicos profesionales de orquesta clásica]. *Psychology of Music*, 47(3), 420-435. <https://doi.org/10.1177/0305735618754689>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: the psychology of optimal experience*. [Flujo: la psicología de la experiencia óptima]. Harper & Row.
- Duncan, J., & West, R. E. (2018). Conceptualizing group flow: a framework. [Conceptualización del flujo de grupo: un marco]. *Educational Research and Reviews*, 13(1), 1-11. <http://doi.org/10.5897/ERR2017.3313>
- Epicurus (2012). *The Art of Happiness*. [El arte de la felicidad]. Penguin Classics. (Recopilación de textos publicados originalmente en torno al siglo III a.C.)
- Falk, A., & Kosfeld, M. (2006). The hidden costs of control. [Los costes ocultos del control]. *The American Economic Review*, 96(5), 1611-1630. <http://doi.org/10.1257/aer.96.5.1611>
- Franco, J. M., Godoi, R. C., Yoshida, H. M., Nascimento, F. T., & Fernandes, P. T. (2020). Benefícios psicológicos do slackline: relação entre estado de fluxo, tempo de prática e qualidade de vida. [Beneficios psicológicos del slackline: relación entre estado de flujo, tiempo de práctica y calidad de vida]. *Motrivência*, 32(61), 01-13. <https://doi.org/10.5007/2175-8042.2020e65123>
- Fullagar, C. J., Knight, P. A., & Govern, H. S. (2013). Challenge/Skill Balance, Flow, and Performance Anxiety. [Equilibrio desafío/habilidad, flujo y ansiedad por el desempeño]. *Applied Psychology*, 62(2), 236-259. <http://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2012.00494.x>
- Goethe, J. S. von. (1999). *Maxims and Reflections*. [Máximas y reflexiones]. Penguin Classics. (Texto originalmente publicado en 1833)

- Gomes, S. S., Miranda, R., Bara Filho, M. G., & Brandão, M. R. F. (2012). O fluxo no voleibol: relação com a motivação, autoeficácia, habilidade percebida e orientação às metas. [El flujo en el voleibol: relación con la motivación, la autoeficacia, la capacidad percibida y la orientación a la meta]. *Revista da Educação Física/UEM*, 23(3), 379-387. <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v23i3.17024>
- Hudock, S. L. (2015). Can research "send me high"? Addressing flow theory. [¿Puede la investigación "animarme"? Abordando la teoría del flujo]. *References Services Review*, 43(4), 689-705. <http://doi.org/10.1108/RSR-04-2015-0025>
- Isham, A., Gatersleben, B., & Jackson, T. (2019). Flow activities as a route to living well with less. [Las actividades de flujo como ruta para vivir bien con menos]. *Environment and Behavior*, 51(4), 431-461. <https://doi.org/10.1177/0013916518799826>
- Jiwa, M. (2018). The value of human connection in health care. [El valor de la conexión humana en los sistemas de salud]. *The Journal of Health Design*, 3(3), 139-140. <https://doi.org/10.21853/JHD.2018.68>
- Kamenica, E. (2012). Behavioral economics and psychology of incentives. [Economía del comportamiento y psicología de los incentivos]. *Annual Review of Economics*, 4, 427-452. <https://doi.org/10.1146/annurev-economics-080511-110909>
- Kant, I. (2017). *Metafísica dos Costumes: Contendo a Doutrina do Direito e a Doutrina da Virtude*. [Metafísica de la Moral: Contiene la Doctrina del Derecho y la Doctrina de la Virtud]. Edipro. (Texto originalmente publicado en 1797)
- Kapitan, L. (2013). Art therapy's sweet spot between art, anxiety, and the flow experience. [El punto dulce de la arteterapia entre el arte, la ansiedad y la experiencia de flujo]. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 30(2), 54-55. <https://doi.org/10.1080/07421656.2013.789761>
- Kashdan, T. B., & Steger, M. F. (2007). Curiosity and pathways to well-being and meaning in life: traits, states, and everyday behaviors. [Curiosidad y caminos hacia el bienestar y el sentido de la vida: rasgos, estados y comportamientos cotidianos]. *Motivation and Emotion*, 31, 159-173. <https://doi.org/10.1007/s11031-007-9068-7>
- Kierkegaard, S. (1992). *Either/Or: A Fragment of Life*. [O lo uno o lo otro: un fragmento de vida]. Penguin Classics. (Texto originalmente publicado en 1843)
- Kierkegaard, S. (2009). *Works of Love*. [Obras del Amor]. Harper Perennial Modern Classics. (Texto originalmente publicado en 1847)
- Klasen, M., Weber, R., Kircher, T. T. J., Mathiak, K. A., & Mathiak, K. (2012). Neural contributions to flow experience during video game playing. [Contribuciones neuronales a la experiencia de flujo durante el juego de videojuegos]. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 7(4), 485-495. <https://doi.org/10.1093/scan/nsr021>
- Koehn, S. (2013). Effects of confidence and anxiety on flow state in competition. [Efectos de la confianza y la ansiedad sobre el estado de flujo en la competencia]. *European Journal of Sport Science*, 13(5), 543-550. <https://doi.org/10.1080/17461391.2012.746731>
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Hicks, J. A., Kamble, S., Baumeister, R. F., & Fincham, F. D. (2013). To belong is to matter: sense of belonging enhances meaning in life. [Pertenecer es importar: el sentido de pertenencia aumenta el sentido de la vida]. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(11), 1418-1427. <https://doi.org/10.1177%2F0146167213499186>
- Lewis, C. S. (2017). *Cartas de um diabo a seu aprendiz*. [Cartas del diablo a su sobrino]. Thomas Nelson Brasil. (Texto originalmente publicado en 1942).
- Lewis, C. S. (1942). *Hamlet: The Prince or the Poem?* [Hamlet: ¿El príncipe o el poema?]. Annual Shakespeare Lecture of the British Academy.
- Liu, H., Chu, H., Huang, Q., & Chen, X. (2016). Enhancing the flow experience of consumers in China through interpersonal interaction in social commerce. [Mejorar la experiencia de flujo de los consumidores en China a través de la interacción interpersonal en el comercio social]. *Computers in Human Behavior*, 58, 306-314. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.01.012>
- Lucas, H., Csikszentmihalyi, M., & Nakamura, J. (2019). Beyond-personal love – experiencing love beyond the person. [Amor más allá de lo personal: experimentar el amor más allá de las personas]. *The Journal of Positive Psychology*, 14(6), 789-798. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1579354>
- Mao, Y., Roberts, S., Pagliaro, S., Csikszentmihalyi, M., & Bonaiuto, M. (2016). Optimal experience and optimal identity: a multinational study of the associations between flow and social identity. [Experiencia óptima e identidad óptima: un estudio multinacional de las asociaciones entre flujo e identidad social]. *Frontiers in Psychology*, 7(67). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00067>
- Marx, K., & Engels, F. (2016). *The German Ideology*. [La ideología alemana]. International Publishers. (Texto originalmente publicado en 1845)

- Peifer, C., Syrek, C., Ostwald, V., Schuh, E., & Antoni, C. H. (2020). Thieves of flow: how unfinished tasks at work are related to flow experience and wellbeing. [Ladrones de flujo: cómo las tareas inconclusas en el trabajo se relacionan con la experiencia de flujo y el bienestar]. *Journal of Happiness Studies*, 21, 1641-1660. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00149-z>
- Pessoa, F. (2006). *Livro do desassossego: Composto por Bernardo Soares, ajudante de guarda-livros na cidade de Lisboa*. [Libro del desasosiego]. Companhia das Letras. (Texto originalmente publicado en 1982)
- Petersen, E., Fiske, A. P., & Schubert, T. W. (2019). The role of social relational emotions for human-nature connectedness. [El papel de las emociones sociales relacionales para la conexión humano-naturaleza]. *Frontiers in Psychology*, 10(2759). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02759>
- Rumsey, D. (2018, December 2). *The power of human connection*. [El poder de la conexión humana]. Medium. Recuperado de <https://medium.com/@richard.allen/disrupted-tv-magazine-2ad01fd794cc>
- Sartre, J.-P. (1960). *The Devil and the Good Lord*. [El Diablo y el Buen Señor]. Vintage Books. (Texto originalmente publicado en 1951)
- Schopenhauer, A. (2017). *The Essays of Arthur Schopenhauer: Counsels and Maxims*. [Ensayos de Schopenhauer: consejos y máximas]. Createspace Independent Publishing Platform. (Texto originalmente publicado en 1851)
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2020). Connections between curiosity, flow and creativity. [Conexiones entre curiosidad, flujo y creatividad]. *Personality and Individual Differences*, 152. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109555>
- Smith, A. (2006). *The Theory of Moral Sentiments*. [Teoría de los sentimientos morales]. MetaLibri. (Texto originalmente publicado en 1759).
- Soto, J. R. P., & González, S. L. C. (2017). Una aproximación del concepto de empleado feliz desde la psicología positiva. *Podium*, 31, 42-53. <https://doi.org/10.31095/podium.2017.31.4>
- Thoreau, H. D. (1854). *Walden; or Life in the Woods*. [Walden, o La vida en los bosques]. Ticknor and Fields.
- Tramonte, L., & Willms, D. (2010). La prévalence de l'anxiété chez les élèves des écoles intermédiaires et secondaires au Canada. [La prevalencia de la ansiedad entre estudiantes de secundaria y preparatoria en Canadá]. *Canadian Journal of Public Health*, 101(6), 19-22. <https://doi.org/10.1007/BF03403977>
- Twain, M. (1935). *Mark Twain's Notebook*. [Diario de Mark Twain]. Harper & Brothers.
- Umberson, D., & Montez, J. K. (2010). Social relationships and health: a flashpoint for health policy. [Relaciones sociales y salud: un punto álgido para la política sanitaria]. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(S), 54-66. <https://doi.org/10.1177/027022146510383501>
- Wanzer, D. L., Finley, K. P., Zarian, S., & Cortez, N. (2020). Experiencing flow while viewing art: development of the aesthetic experience questionnaire. [Experimentar el flujo mientras se ve el arte: desarrollo del cuestionario de experiencia estética]. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 14(1), 113-124. <https://doi.org/10.1037/aca0000203>
- Webb, C. (2016). *Como ter um dia ideal*. [Cómo tener un día ideal]. Editora Objetiva.
- Weir, P. (Diretor), & Haft, S., Witt, P.J., & Thomas, T. (Produtores). (1989). *Sociedade dos poetas mortos* [Filme]. [La sociedad de los poetas muertos]. Estados Unidos de América: Touchstone Pictures.
- Whitman, W. (2017). *Leaves of grass*. [Hojas de hierba]. Penguin Classics. (Texto originalmente publicado en 1855)
- Wittgenstein, L. (1998). *Tractatus Logico-Philosophicus*. [Tratado lógico-filosófico]. Dover Publications. (Texto originalmente publicado en 1921)
- Yotsidi, V., Kourmousi, N., Dermizaki, E., Pezirkianidis, C., & Kounenou, K. (2018). "Add flow to the fire": flow and hope as a shield against burnout of fire service workers. ["Agregue flujo al fuego": flujo y esperanza como escudo contra el agotamiento de los trabajadores del servicio de bomberos]. *Psychology*, 9, 1291-1305. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.96079>
- Yun, K., Doh, S., Carrus, E., Wu, D., & Shimojo, S. (2017). Neural correlates of flow using auditory evoked potential suppression. [Correlatos neuronales del flujo mediante la supresión de potenciales evocados auditivos]. *ArXiv Quantitative Biology*. <https://arxiv.org/abs/1711.06967v4>
- Zubair, A., & Kamal, A. (2015). Work related flow, psychological capital, and creativity among employees of software houses. [Flujo laboral, capital psicológico y creatividad entre empleados de compañías de software]. *Psychological Studies*, 60, 321-331. <https://doi.org/10.1007/s12646-015-0330-x>