

24th February

Experiencias Óptimas, Felicidad y Efectividad



https://2.bp.blogspot.com/-Q8aMYGhXCJU/Vs3YZjmKWel/AAAAAAAAAD0/glmVI6XtQU/s1600/8746443469_cb45024eb3_k.jpg

Por Jesús Serrano [<https://es.linkedin.com/in/jsducar>]

Mihály Csíkszentmihályi [https://es.wikipedia.org/wiki/Mih%C3%A1ly_Cs%C3%ADkszentmih%C3%A1lyi] y Judith LeFevre en 1989, publicaron el artículo «Optimal Experience in Work and Leisure» [<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.471.1586&rep=rep1&type=pdf>] en el que presentaron parte de sus investigaciones sobre **experiencias óptimas y el estado de flujo**.

Los resultados concluyeron que existe una **relación directa entre la calidad de la experiencia y el «estado de flujo»**, entendido como el período de tiempo en el que concentras toda tu atención en lo que estás realizando, con todos tus sentidos enfocados en un único objetivo, sin preocupaciones ni distracciones. Cuando eso ocurre, estás disfrutando de cada momento y sientes que vale la pena lo que estás haciendo.

Para medir la relación existente entre calidad de la experiencia y estado de flujo, Csíkszentmihályi y LeFevre desarrollaron el Método de Muestreo de Experiencias. Siguiendo este método, a las personas participantes en el experimento se les realizaron numerosas encuestas a lo largo de una semana a intervalos aleatorios de tiempo.

Como la teoría del estado de flujo se basa en que **las experiencias son más positivas cuando el ambiente ofrece oportunidades en las que reto y superación están en equilibrio con habilidad y capacidad**, los factores investigados en las encuestas trataron de relacionar este equilibrio, la propia actividad y los estados psicológicos de las personas, como felicidad, alegría, dinamismo, seguridad, emoción, confianza...

En contra de lo que podamos creer, **la mayoría de las experiencias óptimas de las personas estuvieron relacionadas con actividades desempeñadas dentro del ámbito profesional**, independientemente del tipo de actividad, y los resultados fueron concluyentes: **los mayores niveles de satisfacción, realización y felicidad dependían más del equilibrio reto y habilidad que del tipo de actividad**.

Es frecuente y comprensible que cuando hablamos con una persona que está desempleada se sienta muy infeliz. Y, paradójicamente, también es frecuente que un porcentaje elevado de personas con trabajo sea de los que más se quejen de su situación.

Frente a este escenario, la propuesta de Csikszentmihaly **para aumentar la felicidad en el trabajo es sencilla: crear condiciones para que las personas vivan con mayor frecuencia momentos en estado de flujo**.

Si aspectos como la satisfacción, la felicidad, la creatividad o la autoestima están asociados a vivir experiencias en estado de flujo, y este a su vez se caracteriza por ser momentos de máxima concentración, foco y atención **¿cómo influir en el día a día para maximizar éstas experiencias?**

En OPTIMA LAB, la realidad nos confirma que una de las formas para lograrlo es **mejorando la efectividad, una de las competencias clave del profesional del conocimiento**.

Según [<http://www.optimainfinito.com/acerca-de-jose-miguel-bolivar>] Peter Drucker [https://es.wikipedia.org/wiki/Peter_F._Drucker], **efectividad es «hacer bien las cosas correctas»** [<http://www.optimainfinito.com/2015/09/diferencias-entre-eficiencia-eficacia-y-efectividad.html>] **manteniendo el foco en el punto óptimo entre lo más eficiente y lo más eficaz**.

«**Hacer bien**» es **eficiencia** y está relacionado con «cómo hacemos» para optimizar el uso de uno de nuestros recursos más valiosos, la atención. Desarrollar hábitos que permitan mantener todos nuestros sentidos enfocados en una única tarea implica **crear condiciones que favorezcan vivir momentos en estado de flujo, disfrutar del trabajo y en definitiva, ser más felices**. Según Santi García [<https://www.linkedin.com/in/santiagogarcia>], «**el mundo ha cambiado radicalmente y en todas sus dimensiones. Volatilidad, incertidumbre, complejidad y ambigüedad** [<http://www.santigarcia.net/2015/12/felicidad-en-el-trabajo-en-un-mundo-vuca.html>] **caracterizan tanto el entorno económico, como el social, el político, el tecnológico, y también el mundo del trabajo**». En este contexto, hábitos como la «multi-tarea», o la «planificación de tareas más importantes» («TMI») para el día siguiente, han dejado de ser útiles.


«**Hacer las cosas correctas**» es **eficacia** y tiene que ver con «qué hacemos y qué dejamos sin hacer». No podemos hacer todo pero, en función dónde decidamos poner el foco, obtendremos unos resultados u otros. Desarrollar hábitos que te ayuden a elegir mejor en qué poner foco será otro de los pilares maestros sobre los que **sostener tu plan para vivir el máximo de experiencias óptimas** que te ayuden a lograr tus resultados. En palabras de Francisco Alcaide [<http://www.franciscoalcaide.com/p/autor.html>], «**hoy en día, perder el foco es más fácil que nunca, lo cual es un peligro para tener éxito**». [<http://www.franciscoalcaide.com/2012/05/el-peligro-de-perder-el-foco.html>]

Cuando estamos seguros de que la acción que hemos elegido es la que más nos acerca a lograr nuestros objetivos, enfocamos nuestros sentidos en ella y prestamos nuestra máxima atención en lo que estamos realizando, nos aproximamos a vivir una experiencia en estado de flujo. Sensaciones como felicidad, satisfacción y realización suelen venir de la mano, y **qué mejor forma de maximizar estas experiencias óptimas que favoreciendo las condiciones a través de una de las competencias clave del profesional del conocimiento, la efectividad**.

Imagen Paul Downey bajo licencia Creative Commons.

Publicado 24th February por [Equipo iOpener Institute Iberia](#)

Etiquetas: [Jesús Serrano](#)

 Añadir un comentario

Introduce tu comentario...

Comentar como:

Avisarme