

La recompensa del trabajo bien hecho es la oportunidad de hacer más trabajo bien hecho.

Jonas Edward Salk

RxO REFLEXIONES ORGANIZACIONALES

Octubre 2009

Número 13

[Números anteriores](#)

CONTACTO:
RODOLFO LOYOLA VERA
rloyola@filogenia.net

TELÉFONO
(442) 265 8295

CELULAR
(442) 128 0239

Mihaly Csikszentmihalyi, psicólogo húngaro formado en los Estados Unidos, ha realizado investigación sobre temas como la felicidad y la creatividad; además, es reconocido por sus desarrollos basados en el concepto de flujo (flow).

En forma sucinta, el estado de flujo es un estado al que podemos acceder cuando nuestra capacidad y el desafío al que nos enfrentamos, se encuentran en un nivel relativamente superior y balanceados.

En el diagrama siguiente podemos observar que la región de flujo se encuentra en la zona de alta capacidad y fuerte desafío.

Con esta base, podemos comenzar a preguntarnos en qué zona operan los diversos equipos y departamentos de nuestra organización; además, podemos comenzar a evaluar los resultados que obtienen desde esta perspectiva.

Como un ejemplo, muchas veces fijamos metas que representan un desafío que no concuerda con la capacidad de quien va alcanzarlas y provocamos ansiedad.

Entonces, ¿cuál es nuestro reto? Parece que es doble, incrementar la capacidad personal y organizacional y, además, diseñar metas desafiantes para generar un círculo virtuoso en la zona de flujo.



Fluir: Estado en el que la atención, la motivación y la situación se conjugan; el resultado es una especie de armonía productiva.

Recursos adicionales

- Video: [TED](#)
- Libros: [Amazon](#), [Gandhi](#)
- Entrevista: [Wired](#)

¿Cómo te sientes cuando fluyes?

1. Completamente involucrado en la actividad que estás haciendo. Concentrado, enfocado.
2. Con una sensación de éxtasis, de estar fuera de la realidad cotidiana.
3. Con gran claridad interna; sé qué se requiere hacer y qué tan bien lo estoy haciendo. Existe una retroalimentación inmediata.
4. Sé que la actividad es viable, que mis habilidades son adecuadas para la tarea.
5. Con un sentido de serenidad, sin preocupaciones y con un sentimiento de crecimiento que trasciende las fronteras de mi ser.
6. Cuando experimento una sensación de intemporalidad: las horas parecen minutos.
7. Cuando experimento una motivación intrínseca. Lo que sea lo que produzco en este estado es la propia recompensa.

Estas siete características son las que ha encontrado M. Csikszentmihályi en sus investigaciones.

Con base en tu experiencia, ¿cómo evaluarías tu propia capacidad de fluir? ¿Cómo interfiere el estrés que experimentas en tu capacidad de fluir?

¡Fluye leyendo este número de RxO!