

# Canal del flujo de Csikszentmihalyi

El psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi describió el flujo como un estado de concentración total y disfrute que aparece cuando el desafío de una tarea y tu habilidad percibida están equilibrados y ambos son altos. Cuando ese equilibrio se rompe aparecen otros tres estados, ansiedad, aburrimiento o apatía. Elige una actividad reciente para cada casilla y escribe qué la ubicó ahí.

## **Ansiedad (desafío alto, habilidad baja)**

El reto supera tu habilidad y aparecen tensión y sensación de estar desbordado. Escribe una situación reciente en la que el desafío te superó y qué habilidad reforzarías.

---

---

---

## **Flujo (desafío alto, habilidad alta)**

El reto iguala tu habilidad y aparecen concentración total, control y disfrute. Escribe una actividad en la que sentiste esto y qué la hizo posible.

---

---

---

Vertical es el desafío, horizontal es la habilidad

## **Apatía (desafío bajo, habilidad baja)**

Ni el reto ni tu habilidad son altos y aparecen desmotivación y desconexión. Escribe una situación así y qué la haría más significativa o exigente.

---

---

---

## **Aburrimiento (desafío bajo, habilidad alta)**

Tu habilidad supera el reto y aparece desinterés porque no exige esfuerzo. Escribe una tarea demasiado fácil y cómo aumentarías su desafío.

---

---

---

El flujo aparece cuando el desafío y la habilidad son altos y están equilibrados. Es una simplificación didáctica de un modelo continuo en cuatro zonas.