

Canal del flujo de Csikszentmihalyi

Coloca una actividad reciente en cada casilla y explica qué la ubicó ahí.

Ansiedad (desafío alto, habilidad baja)

El reto supera tu habilidad y aparecen tensión y sensación de estar desbordado. Describe una situación reciente y la habilidad que reforzarías.

Flujo (desafío alto, habilidad alta)

El reto iguala tu habilidad y aparecen concentración total, control y disfrute. Anota una actividad 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. Recuerda una situación así y qué la haría más significativa.

Aburrimiento (desafío bajo, habilidad alta)

Tu habilidad supera el reto y aparece desinterés porque exige poco esfuerzo. Apunta 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.

