



Neuronilla entrevista a Mihaly Csikszentmihalyi



“Las personas que están realmente interesadas en lo que están haciendo,
son quienes van más allá”

Neuronilla entrevista a MIHALY CSIKSZENTMIHALYI

El mundo de la empresa y de la psicología han experimentado una auténtica revolución con sus investigaciones sobre el Flow (fluir), la creatividad y la felicidad. En esta entrevista, Csikszentmihalyi desvela a Neuronilla las principales claves de sus aportaciones y proyectos.

**“La Felicidad depende al menos de tres componentes:
el placer, el compromiso y el sentido”**



Imagen (autor): Leonard Freed

NEURONILLA: ¿Cómo resumirías la relación entre Creatividad, *Flow* y Felicidad?

MIHALY CSIKSZENTMIHALYI:

Creo que las personas más creativas se encuentran en *Flow* cuando trabajan, cuando están interesadas en algo. Fluir es necesario para la Creatividad. Pero también puedes estar realmente en *Flow* sin estar siendo creativo, no es una “*Symetric Pole Relationship*”.

La felicidad depende de muchas cosas, generalmente se dice que la felicidad depende al menos de tres componentes: el placer, el compromiso (el cual es parte del *Flow*), y el sentido o significado. Si tienes los tres es más probable que seas feliz.

La Creatividad puede también causarnos placer y tener a veces sentido. El *Flow* tiene compromiso y a veces placer pero no necesariamente tiene que tener sentido. Puedes alcanzar el *Flow* haciendo cosas que no tienen sentido en absoluto. Puedes ser un jugador de tenis, estar comprometido, sentir placer, pero no sentir significado o sentido en lo que estás haciendo. Normalmente la gente piensa acerca del mejor modo de emplear sus vidas y creen que es tomar los momentos en los que están en *Flow*, pero puedes ser feliz también en situaciones que no requieren *Flow*. Son diferentes. Obviamente se solapan bastante, generalmente suelen ir juntas pero no son las mismas.

Fluir en las organizaciones: dos estrategias integradas

NEURONILLA: En relación a una organización, ¿podrías contarnos algunos consejos para que las personas aprendan a fluir más?

MIHALY CSIKSZENTMIHALYI:

Hay dos posibilidades principales.

Una es que puedes manejarte cambiando las condiciones externas para que sea más probable que estés en *Flow*. Eso quiere decir por ejemplo, encontrando un trabajo que



en sí mismo te proporcione un reto. Consiguiendo un *feedback* claro de lo que estás haciendo. Esto significa cambiar cómo trabajas, cómo es el trabajo...

La otra elección es cambiar la forma en que te tomas el trabajo, la forma en que lo practicas, cómo enfocas tu atención, cómo te involucras haciendo el mejor trabajo que puedes hacer.

Ambas estrategias tienen desventajas y ninguna de ellas te asegura que funcione.



Imagen (autor):
Henri Cartier-Bresson

La idea “No preocuparte sobre lo malo que es el trabajo, simplemente aprender a disfrutarlo” no está bien porque lo primero que deberías intentar hacer es cambiar las condiciones externas pues de otra forma puedes ser explotado al hacer tu trabajo. Esto es un camino al bienestar.

La primera estrategia tampoco funciona completamente porque algunas personas tienen el trabajo perfecto y aún se sienten infelices y dicen “oh, si tuviera esto... o si tuviera lo otro”... necesitas una combinación de ambas, intentar hacer lo mejor y cambiar las condiciones objetivas del trabajo, pero al mismo tiempo aprender a disfrutar cualquier cosa que estés haciendo y así conseguir lo mejor de la situación.

“Para entender intelectualmente algo necesitas estar emocionalmente involucrado, y en la creatividad aún más”

NEURONILLA: ¿Crees que las emociones son importantes para la Creatividad? ¿Por qué?

MIHALY CSIKSZENTMIHALYI:

Las emociones son importantes para todo. Antonio Damasio, neurólogo portugués, aporta muy buenas investigaciones sobre el funcionamiento de la mente. No te involucras cognitivamente, intelectualmente, mentalmente con las cosas a no ser que lo hagas emocionalmente, que te interese, que te importe lo que estés haciendo...

Creo que realmente importan para la Creatividad, pero incluso para entender intelectualmente algo necesitas estar emocionalmente involucrado, y en la Creatividad aún más porque si a ti realmente no te importa de alguna forma, no estás emocionalmente en lo que haces, pararás de hacerlo cuando llegues a los límites del conocimiento, a sus fronteras, simplemente pararás y dirás “Ok, ya hice lo que tenía que hacer, por qué voy a tener que hacer más...”.

La gente que realmente está interesada en lo que está haciendo es quien va más allá.

“No todo el tiempo se está completamente en flujo”

NEURONILLA: siguiendo sobre emociones, ¿crees que durante la experiencia del *Flow* realmente sientes alguna emoción?

MIHALY CSIKSZENTMIHALYI:

Cuando estás demasiado implicado/concentrado en lo que haces, la emoción no está muy presente en tu conciencia. Pero en cualquier caso en lo que haces hay momentos y



ciclos de concentración-relajación, concentración-relajación entre los cuales te relajas y te sientes emocionalmente muy bien y estás en flujo.



El tenista Rafa Nadal

Si estás teniendo un buen momento jugando al tenis, completamente concentrado, no notas cómo te sientes, no tienes emoción, pero entre medias hay unos pocos momentos donde realmente tienes un sentimiento de excitación y satisfacción que no consigues normalmente en tu día a día. Encuentras lo mismo cuando estás tocando música o escalando montañas. No todo el tiempo estás en estado de flujo.

Cuando estás tocando en una orquesta o cuando estás tocando solo, no estás en flujo cada uno de los momentos desde el primer movimiento hasta el último, hay unos treinta segundos por lo menos en los que te dices “oh, esto es maravilloso”, te das cuenta cómo de satisfactorio ha sido.

“Soy bueno encontrando patrones en los datos”

NEURONILLA: Dinos 3 cosas en las que tú eres creativo.

MIHALY CSIKSZENTMIHALYI: Creo que soy bueno observando los datos, los números y encontrando patrones, viendo procesos que se reflejan en los datos, me encanta ver resultados, entender lo que subyace a los patrones, motivos o comportamientos que llevan a hacer cosas, por lo que creo que eso es algo en lo que lo soy. Hay otras como escribir. Me gusta escribir lo más claro, lo más preciso posible pero también de la forma lo más emocionalmente significativa posible para expresar algo, esto es algo que realmente disfruto haciendo.

“Tengo un propósito o meta general sobre lo que quiero hacer pero no hago planes, dejo que las cosas pasen”

NEURONILLA: ¿Cuáles son tus proyectos actualmente y en el próximo futuro?

MIHALY CSIKSZENTMIHALYI: Hay muchos. El principal empezó hace tres años, fue el inicio de un programa de Doctorado en Psicología Positiva en California. Es realmente excitante conseguir algunos magníficos estudiantes tan interesados en este campo e intentar encontrar una forma de enseñar estas materias de forma que dé frutos en el futuro. Requiere de mucha creatividad empezar este nuevo campo de la psicología positiva y también otras cosas como encontrar financiación para tener estudiantes, para investigar... Incluye una variedad de cosas nuevas que no había hecho antes por lo que es en algunos aspectos aburrido y frustrante pero también emocionante en muchos otros.



“Fue realmente emocionante ver cómo el alcalde de Seúl está utilizando los libros de Flow y Creatividad para intentar cambiar su gobierno”



Torre de oficinas en Seúl

Otra de las cosas: hace tiempo mi mujer y yo estuvimos en Corea. Fuimos invitados por el alcalde de la ciudad de Seúl, la capital. Y fue realmente emocionante ver cómo el alcalde está utilizando los libros de flujo y Creatividad para intentar cambiar su gobierno, el gobierno metropolitano, para crear una organización creativa. De esa forma di varias charlas para mucha gente. Fue muy emocionante ver el entusiasmo y la seriedad con la que esta gente lo está aplicando. Esto es algo que yo no planeaba hacer, simplemente formé parte porque me pareció muy interesante y me impliqué en ello. Quiero decir, tengo un propósito o meta general sobre lo que quiero hacer pero no hago planes, dejo que las cosas pasen, intento hacer lo que creo que es necesario en ese tiempo, en el momento, y cuando estas cosas nuevas vienen, me gusta.

También con la editorial *Springer*. Van a publicar los artículos que he escrito durante mi vida y tengo que organizar los pasados y ordenarlos de alguna forma, escribir una introducción y algunos comentarios, este es un proyecto importante también.

Otros, son proyectos que surgen según avanzamos, por ejemplo hay una serie de pre-artículos en los que estoy trabajando con un antiguo alumno mío que ahora está enseñando en la Universidad del Cairo. Estamos trabajando el flujo en el ajedrez, lo que es muy interesante y creo que bastante original.

“Hay diferencias en ciertas partes del cerebro entre cuando los músicos están improvisando y cuando están reproduciendo”



MRI

Y como esto muchas cosas parecidas: colaborando con un joven neurólogo del *Karolinska Institutet* en Estocolmo (Suecia) hemos estado haciendo estudios sobre Creatividad musical con equipos de resonancia magnética (MRI). Estas máquinas muestran cómo funcionan los mecanismos en nuestro cuerpo. Son como un “tubo de torpedos”, donde no te puedes mover, que tienen dentro dos imanes gigantes que giran alrededor tuyo y toman lo que sería como una película de lo que ocurre en tu cerebro (son máquinas muy caras de usar).

Mi colega de Estocolmo estudia dentro de ellas a pianistas profesionales y puede realizar una película de una persona tocando una pieza simple de piano sobre una música que es proyectada dentro. Luego descansan por un rato y se les dice: “ok, sabes cómo tocar esta música” pues ellos son profesionales, saben cómo hacerlo. Luego se les dice: “Ahora improvisa e intenta tocar cuantas notas puedas diferentes”. En este momento el pianista está tumbado intentando improvisar sobre el teclado. Cuando termina, el ordenador puede comparar las dos películas del cerebro. En la primera sólo estaba copiando, reproduciendo lo que se les pedía que tocaran; la segunda intentando hacer lo mismo pero improvisando.



El ordenador puede sacar esas dos partes de la “película” por lo que se puede comprobar que no son las mismas. Parte es igual (pues mueven los mismos dedos, usan la parte musical del cerebro, etc.) pero hay partes del cerebro que están sólo activas cuando están improvisando y no cuando estás reproduciendo.



El compositor Michael Nyman

Así, encontramos que de hecho hay diferencias estadísticamente significativas en ciertas partes del cerebro cuando estás improvisando comparándolo a cuando estás reproduciendo. Estas partes son interesantes porque trabajan especialmente sólo cuando tienes que tomar una decisión sin tener demasiada información, como cuando estás en una situación en la que sabes que tienes que utilizar algo pero no sabes exactamente qué.

Por ejemplo, cuando juegas al póker esta parte del cerebro está muy activa. Aparentemente es muy interesante porque estas partes del cerebro no reciben mucho énfasis desde el colegio al instituto, incluso en la universidad, no tienes que aprender cómo tomar decisiones con insuficiente información, siempre te piden que recuerdes y que uses formas de pensar sobre información que otros te han dicho que aprendas.

Si queremos tener más Creatividad, ¿cómo podemos encontrar formas de estimular estas partes del cerebro lo suficientemente en la vida como para crecer y sentirnos cómodos en el uso de poca información y a la vez tomando buenas decisiones?

Hemos publicado el primer artículo en la revista *Cognitive Neuroscience* y muestra todas las imágenes, el cerebro, los colores que indican qué partes están trabajando cuando estás improvisando y no cuando estás sólo reproduciendo. En cualquier caso, es muy divertido! Yo no sé mucho sobre neurociencia, pero sé cómo diseñar el experimento. Lo hicimos juntos, yo sugerí cómo hacerlo y luego ellos recogieron la mayoría de los datos. Es muy emocionante. Siempre hay algo interesante que hacer.

“Para fluir más tienes que tomar el control de tu vida”

NEURONILLA: En unas palabras, ¿qué tienen que hacer las personas para fluir más?

MIHALY CSIKSZENTMIHALYI: Para fluir más, es esencial prestar más atención a lo que haces desde la mañana a la noche, más atención que el ritmo habitual de nuestras vidas y tratar de averiguar qué cosas nos hacen sentir mejor y qué cosas nos hacen sentir peor en la vida, intentar organizarla de forma que empecemos a hacer más del primer tipo y menos del segundo tipo.

Es realmente increíble porque la gente no sabe realmente qué hace sus vidas mejores, cuándo se sienten más vivos y si lo saben, lo olvidan o piensan que lo que les pasó fue un accidente afortunado y vuelven de nuevo a su rutina. No tienen realmente una vida muy buena. Lo que tienes que pensar es en tomar el control de tu vida. He tratado de transmitir esto en el libro *Aprender a fluir*.





Mihaly CSIKSZENTMIHALYI es profesor de psicología en la Universidad de Claremont (California). Es ampliamente reconocido por sus trabajos en Felicidad, Creatividad y el concepto de Flow.



Formación para organizaciones

Si deseas cursos de formación sobre:
Flow, Creatividad, Innovación y/o Felicidad para empresas, instituciones públicas y ONG's puedes contactar con :

formacion@neuronilla.com

(+34) 91 366 09 79 / (+34) 646 895 014

www.neuronilla.com

Otros artículos sobre Flow o Mihaly Csikszentmihalyi:

- [Flow: ¿Qué es el fluir? – Fundación Neuronilla](#)
- [Flow: ¿Qué cara ponemos cuando fluimos? - Fundación Neuronilla](#)
- [Flow \(fluir\), Creatividad, Felicidad y Biodanza - David Díez](#)
- [Potenciando la Creatividad Personal - Mihaly Csikszentmihalyi](#)
- [Creatividad y Felicidad - Mihaly Csikszentmihalyi](#)

