

Flow: experiencia de absorción y rendimiento

Experiencia psicológica gratificante de absorción y concentración en una actividad, vivida con armonía y fluidez; su identificación necesita diferenciarla del resultado conseguido.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Emociones, estrés y afrontamiento

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 23 min · 5010 palabras de cuerpo

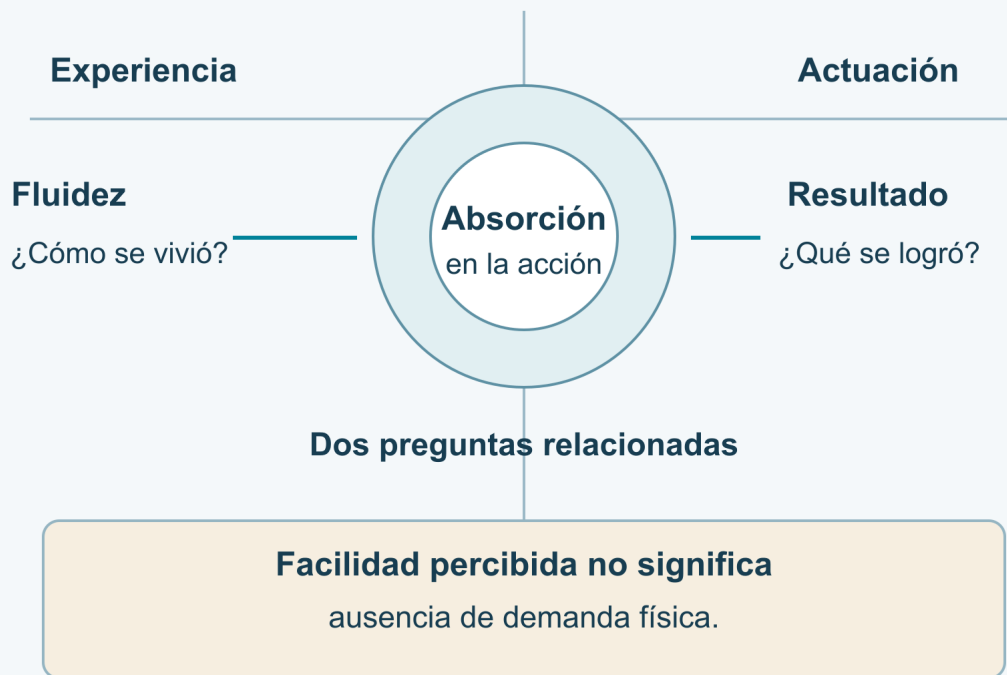
Resumen

El flow describe una experiencia de absorción en la actividad que resulta gratificante y se vive con una sensación de fluidez. Comprenderlo exige distinguir las condiciones propuestas, la vivencia subjetiva y el rendimiento obtenido. Esta monografía compara el marco de nueve dimensiones con las preguntas que plantea el modelo integrado de flow y clutch, conservando el carácter preliminar de este último en la revisión de 2021. Examina entrevistas, cuestionarios, recuerdos de actuaciones y dificultades para identificar el estado sin asumirlo a partir del éxito. También relaciona fluidez y control motor, diferencia goce de absorción y presenta ejemplos hipotéticos de lectura de episodios deportivos. Las aplicaciones se delimitan como propuestas, mientras que las preguntas sobre mecanismos, mantenimiento e intervención conservan su condición de investigación abierta.

Palabras clave: flow deportivo; experiencia óptima; absorción; fluidez; medición del flow; control motor; rendimiento deportivo

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/flow-experiencia-de-absorcion-y-rendimiento.htm>
|

La vivencia y la actuación conservan su pregunta



Composición conceptual original. No es una escala ni muestra intensidad o eficacia. La experiencia subjetiva y el resultado necesitan registros propios.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Christian Swann, Scott G. Goddard, Patricia C. Jackman, Matthew J. Schweickle y Stewart A. Vella (2021).

1. Qué significa experimentar flow

Una deportista termina una actuación y explica que pudo atender al juego sin vigilar continuamente cada movimiento. Sintió que las acciones encajaban, perdió parte de la conciencia del tiempo y disfrutó participar. Este ejemplo hipotético reúne posibles características del flow; todavía no lo acredita. Ganar, ejecutar con precisión y vivir una experiencia absorbente son registros diferentes. La pregunta central de esta monografía es cómo describir esa fluidez sin identificarla automáticamente con una buena actuación.

Swann y sus colaboradores definen el flow como un estado psicológico intrínsecamente gratificante y armonioso que implica concentración y absorción en una actividad. La persona percibe que las cosas encajan, incluso cuando la situación resulta desafiante. Intrínsecamente gratificante significa que la experiencia tiene valor en sí misma, y no únicamente por un premio posterior. Absorción designa una implicación intensa en lo que se está haciendo. Estos términos describen una vivencia situada; no establecen una cualidad permanente del deportista.^[1]

La sensación de facilidad pertenece al relato de la experiencia. Un corredor puede describir fluidez durante una tarea físicamente exigente. Interpretar esa expresión como ausencia de gasto energético o de esfuerzo muscular cambiaría el objeto del informe. La revisión de 2021 mantiene preguntas sobre cuánto de la diferencia de esfuerzo entre estados es mental, físico o ambos. Por tanto, la experiencia de facilidad merece estudiarse junto a las demandas de la actividad, sin deducir directamente lo que ocurre en todos los sistemas corporales.^[1]

Tampoco cualquier distracción agradable representa flow. La definición incluye absorción en una actividad, no simple desconexión de lo que sucede. Una persona puede disfrutar la compañía durante un entrenamiento y conservar una atención intermitente. Otra puede implicarse de forma absorbente en una tarea difícil. Comparar esos episodios requiere saber a qué atendió cada participante, cómo experimentó su acción y qué valor tuvo para él. El nombre del estado viene después de esa descripción, en vez de reemplazarla.^[1]

2. Experiencia óptima y rendimiento: dos referentes

La investigación sobre experiencias óptimas combina interés por el funcionamiento y por cómo se vive la actividad. Swann y sus colaboradores sitúan entre esos episodios logros importantes, mejores actuaciones personales y experiencias armoniosas. Su revisión reconoce satisfacción, orgullo y motivación para volver a participar como aspectos relevantes. El atractivo del flow reside, en parte, en esa relación entre hacer algo y disfrutar cómo ocurre. Sin embargo, que varios resultados aparezcan relacionados no los vuelve intercambiables.^[1]

Rendimiento necesita un criterio. En un lanzamiento puede describirse mediante precisión; en una carrera, por tiempo o posición; en una tarea recreativa, por un objetivo acordado. El informe de fluidez requiere otra información. Una persona podría ejecutar mejor que de costumbre sin sentirse absorbida, o vivir una experiencia armoniosa que no corresponda a su mejor registro. Estas posibilidades constituyen distinciones conceptuales; un diseño debe recoger ambos planos para conocer su relación en una población y tarea concretas.^[1]

La revisión del modelo integrado ofrece una advertencia específica. En el experimento de Schweickle y colaboradores de 2017 que resume, realizado con una tarea cognitiva y metas abiertas o específicas, el flow se informó durante un rendimiento significativamente menor que el registrado con estados clutch. El capítulo considera preliminar el apoyo al modelo. Este resultado no acredita que el flow reduzca el rendimiento deportivo: conserva una tarea, una comparación y un diseño determinados. Sí impide dar por demostrada una equivalencia universal entre sentirse en flow y alcanzar la mejor ejecución.^[1]

Ejemplo hipotético: dos nadadores describen la misma sesión. Uno destaca el placer de mantener su ritmo; otro, el esfuerzo deliberado para cumplir un objetivo exigente. Sus tiempos podrían ser similares o diferentes. La lectura empieza por conservar esos datos, no por decidir que el primero rindió más porque disfrutó la experiencia. El resultado, el objetivo y el relato se relacionan después. Esta separación permite valorar una sesión satisfactoria sin atribuirle una marca que no se obtuvo ni restarle valor porque no hubo récord.

3. Las tres condiciones del marco clásico

El marco tradicional reseñado por Swann y sus colaboradores organiza nueve dimensiones. Tres se describen como condiciones: equilibrio entre desafío y habilidad, metas claras y retroalimentación inequívoca. Las otras seis se presentan como características de la experiencia. La separación evita leer nueve elementos como una lista de pasos que el entrenador debe activar en orden. Una condición teórica y una vivencia informada durante la tarea pertenecen a lugares distintos de la explicación.^[1]

El equilibrio entre desafío y habilidad alude a la relación entre lo que exige una actividad y lo que la persona puede hacer. No equivale a elegir tareas fáciles ni a elevar dificultad sin atender al participante. En un ejemplo hipotético, una tarea de pase podría resultar poco desafiante para una jugadora y difícil para otra. Ajustar distancia o tiempo modificaría condiciones de participación; no demostraría por sí solo aparición de flow. La lectura requiere conservar qué desafío se planteó y cómo se vivió, en lugar de declarar equilibrio porque el diseño parecía adecuado.^[1]

Las metas claras permiten identificar qué se busca durante la acción.

Retroalimentación inequívoca significa disponer de información interpretable sobre lo que sucede. Un ejemplo hipotético de diana permite reconocer un objetivo y observar dónde llega el lanzamiento. En actividades abiertas, las señales pueden ser más complejas: una decisión contribuye a una secuencia colectiva y su resultado no siempre es inmediato. La claridad se refiere a la información disponible para actuar; no obliga a reducir cualquier práctica a una cifra final.

Estas condiciones tienen interés para formular hipótesis, pero la revisión cuestiona su definición amplia y la frecuencia de diseños correlacionales en el campo. Encontrar que alguien informa desafío ajustado y flow no explica automáticamente cómo uno produjo el otro. Podrían intervenir otras características de la actividad, el recuerdo o la forma de preguntar. Un estudio de mecanismos necesita precisar relaciones y contrastar explicaciones alternativas. En la práctica, describir condiciones con cuidado resulta distinto de prometer que su presencia producirá un estado determinado.^[1]

4. Seis características que necesitan interpretarse

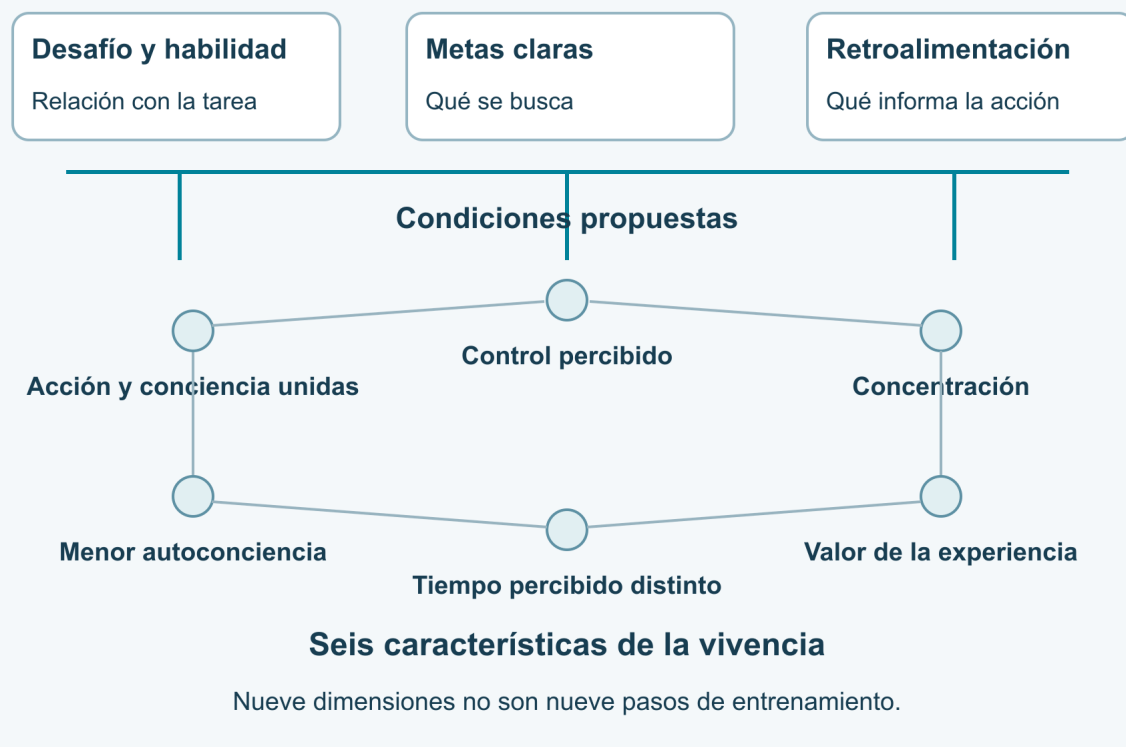
Las seis características tradicionales son unión de acción y conciencia, sensación de control, concentración en la tarea, pérdida de autoconciencia, transformación del tiempo y experiencia autotélica. Swann y sus colaboradores las presentan como parte del marco más desarrollado en la literatura de flow. Cada término apunta a un aspecto de la vivencia. Su presencia en un marco no establece que todos deban aparecer con igual intensidad ni que una frase aislada permita identificar el estado completo.^[1]

Unión de acción y conciencia describe una experiencia en la que hacer y atender parecen integrarse, sin una vigilancia separada constante. Pérdida de autoconciencia se refiere al modo en que se vive la propia participación; no significa perder toda conciencia del cuerpo ni dejar de responder al entorno. Sensación de control es una percepción y debe diferenciarse del control técnico efectivamente demostrado. Estas distinciones conservan el referente subjetivo de las características y evitan transformar expresiones de fluidez en indicadores objetivos que no se midieron.^[1]

Concentración y absorción se relacionan, aunque una persona también puede concentrarse intensamente de manera deliberada. Transformación del tiempo alude a cómo se percibe su transcurso, no a un cambio del tiempo registrado. Experiencia autotélica significa que la actividad resulta valiosa en sí misma. Un ejemplo hipotético es disfrutar la ejecución de una secuencia de movimiento aun sin una recompensa externa. La palabra no supone que el resultado haya dejado de importar ni que la persona carezca de otros motivos para participar.^[1]

El problema metodológico aparece cuando distintas experiencias pueden recibir respuestas parecidas. Un deportista que se concentra con esfuerzo para resolver el final de un encuentro y otro que describe atención fluida podrían informar absorción y confianza. Esa coincidencia motiva la crítica del modelo integrado: algunas dimensiones tradicionales podrían reunir flow y clutch. La revisión no autoriza a descartar cualquier relato anterior, pero exige preguntar por la forma de atención, el esfuerzo y el curso del episodio. El contenido de las respuestas importa tanto como el nombre del cuestionario.^[1]

Tres condiciones y seis características



Organizador original del marco tradicional reseñado. La constelación no fija orden ni importancia y no acredita que reunir condiciones produzca flow.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Christian Swann, Scott G. Goddard, Patricia C. Jackman, Matthew J. Schweickle y Stewart A. Vella (2021).

5. Goce deportivo, emoción agradable y absorción

El goce deportivo tiene un significado más amplio que flow. Moran y Toner lo describen como una respuesta afectiva positiva que comprende placer, gusto y diversión. Su revisión relaciona esa experiencia con motivación y compromiso, y recoge fuentes sociales, de dominio y de movimiento. Disfrutar una práctica puede depender de sentirse acompañado, reconocer avances o apreciar el propio acto de moverse. Ninguna de esas descripciones obliga a que la persona informe absorción intensa o una alteración de su percepción del tiempo.^[2]

Las poblaciones reseñadas conservan intereses propios. Entre jóvenes se identificaron esfuerzo y dominio, interacciones positivas, apoyos y satisfacción con el rendimiento. Entre antiguos patinadores de élite aparecieron oportunidades sociales y de vida, destreza percibida, reconocimiento y el acto de patinar. Se trata de fuentes de goce descritas en investigaciones diferentes. Su utilidad aquí es mostrar variedad de experiencias gratificantes, no establecer un catálogo de condiciones de flow ni una receta válida para cualquier modalidad.^[2]

Además, agradable y favorable para una tarea no significan lo mismo. Moran y Toner advierten que la relación entre emociones positivas y actuación es compleja. En el trabajo que reseñan con estudiantes de actividades físicas, la felicidad inducida no produjo una diferencia significativa en una prueba de razonamiento gramatical. El resultado se refiere a esa tarea y población. Su función en esta comparación es impedir que una emoción agradable sirva de sustituto de una medida de rendimiento o de una descripción de absorción.^[2]

Ejemplo hipotético: un grupo disfruta conversar entre ejercicios y otro participante disfruta una tarea individual absorbente. Ambos podrían valorar la sesión, por razones distintas. Para comprenderla, interesa preguntar qué resultó gratificante, dónde se dirigió la atención y qué se intentó conseguir. Nombrar flow a toda satisfacción perdería esas diferencias. A la inversa, reservar el valor de una práctica a momentos de absorción intensa podría dejar fuera experiencias de participación significativas. El goce y el flow se estudian relacionados, conservando su delimitación.

6. Por qué se propuso un modelo integrado

El modelo integrado de flow y clutch apareció en 2017. Swann y sus colaboradores explican que se desarrolló mediante entrevistas a atletas realizadas pocos días después de actuaciones excepcionales y análisis inductivos. El interés estaba en reconstruir acontecimientos específicos con detalle y secuencia temporal, en lugar de organizar desde el comienzo todos los relatos dentro de nueve categorías. Ese enfoque abrió preguntas sobre experiencias distintas que podían acompañar actuaciones destacadas.^[1]

El contraste central diferencia atención vivida como fluida de concentración completa y deliberada. En flow, los relatos incluyen facilidad, retroalimentación positiva y sensación de que la actuación sigue su curso. En clutch, destacan conciencia de las demandas y esfuerzo intenso ante un resultado relevante. Ambos estados comparten características, como absorción y confianza. La diferencia no consiste en estar atento o desatento, ni en rendir bien o mal; propone formas distintas de vivir una implicación eficaz.^[1]

Esta distinción permite reconsiderar qué se pregunta cuando alguien dice que todo salió bien. La actuación pudo experimentarse con facilidad o con trabajo consciente intenso. El modelo formula predicciones sobre contextos, procesos y consecuencias, por lo que ofrece aspectos contrastables. Sin embargo, el capítulo de 2021 subraya que su base era todavía pequeña y principalmente cualitativa, con una prueba cuantitativa experimental que aportaba apoyo preliminar. Es una propuesta a examinar, no una clasificación definitiva que sustituyó toda la investigación anterior.^[1]

Ejemplo hipotético: una jugadora relata una primera parte fluida y un final en el que decidió concentrarse deliberadamente en acciones específicas. La secuencia sugiere preguntas sobre cambios de metas, valoración y atención. No permite asignar estados solo a partir del minuto del partido. La descripción requiere qué cambió en la experiencia, qué situación se afrontó y qué resultado se buscó. El modelo resulta útil para organizar esa indagación mientras se conserva la posibilidad de que el episodio no encaje en ninguna categoría propuesta.

7. La fluidez no convierte el control consciente en un error

La relación entre control y ejecución añade un contraste relevante. Carson y sus colaboradores explican que las representaciones de la acción orientan cómo una intención se convierte en movimiento. En su enfoque, la automaticidad no es uniforme en todas las fases y componentes de una habilidad. Un atleta experimentado que modifica una técnica puede necesitar formas de atención diferentes a las utilizadas con una ejecución muy estable. Experiencia general y establecimiento de una acción concreta no representan el mismo dato.^[3]

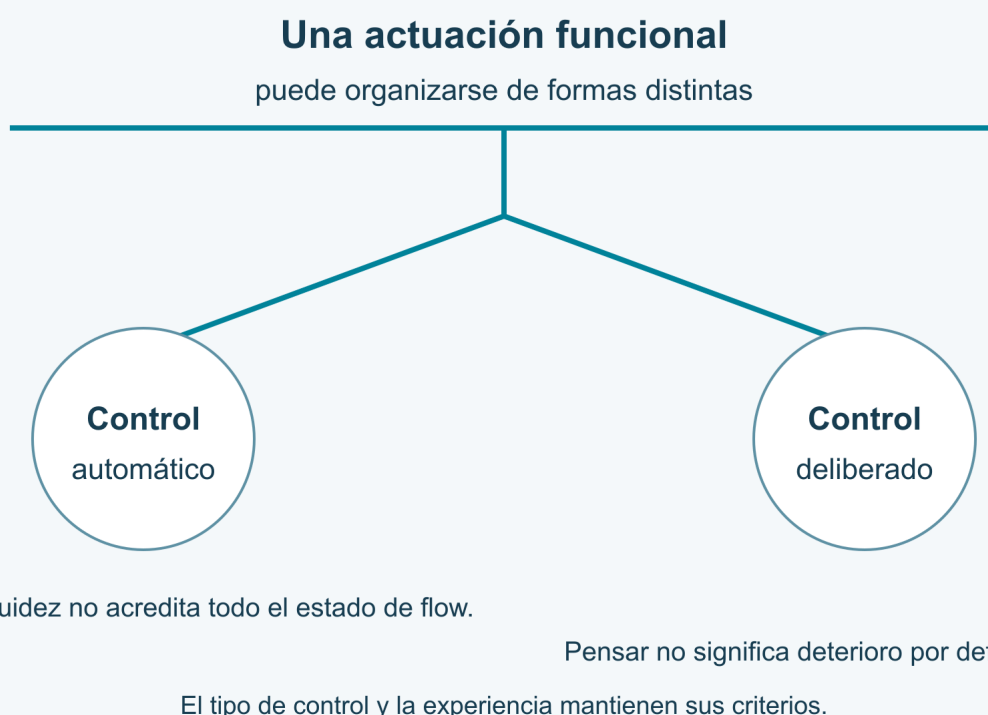
El modelo MAP distingue actuaciones óptimas automáticas y óptimas controladas, además de actuaciones subóptimas. Por ello, control consciente y deterioro no son sinónimos dentro de ese marco. La diferencia funcional depende, entre otros aspectos, de qué componentes reciben atención. Centrarse en componentes esenciales de la tarea es distinto de revisar demasiados detalles o atender a información irrelevante. El capítulo utiliza esta organización para pensar flexibilidad de la acción, no para diagnosticar flow mediante una observación externa.^[3]

Swann y sus colaboradores reconocen semejanzas entre actuaciones automáticas y controladas del MAP y el contraste flow/clutch. También conservan una diferencia de alcance: el estudio longitudinal con quince tiradores olímpicos que reseñan no investigó específicamente ambos estados como objeto principal. Las semejanzas aportan apoyo conceptual a proposiciones del modelo integrado, pero no convierten categorías de dos marcos en equivalentes completos. Una clasificación de control de la actuación y una descripción de experiencia psicológica requieren sus propios criterios.^{[1][3]}

Ejemplo hipotético: un lanzador vuelve a una técnica corregida y atiende a un componente clave, manteniendo precisión. Otro ejecuta una habilidad estable con menor vigilancia deliberada. Ambas actuaciones pueden ser funcionales. La pregunta pertinente es cómo se organiza cada ejecución y qué vive el participante, no cuál parece menos consciente. Este contraste evita promover fluidez como obligación incluso cuando el aprendizaje o la adaptación de una acción justifican otro tipo de control. No constituye una intervención para provocar flow.

El ejemplo de ciclismo reseñado por Carson y sus colaboradores permite precisar ese contraste. Participantes recreativos con menor experiencia realizaron una tarea de resistencia evaluada mediante tiempo hasta el agotamiento. Centrarse en un ritmo individual de pedaleo, asociado al tipo controlado, o seguir un metrónomo adaptado, descrito como condición similar al flow, tuvo una influencia funcional sobre el rendimiento; atender a síntomas de fatiga muscular se relacionó con peores actuaciones. La expresión similar al flow conserva una delimitación: la consigna experimental no acredita por sí sola toda la experiencia subjetiva del estado. El resultado muestra opciones funcionales de regulación en esa tarea, sin establecer equivalencia entre un ritmo externo y una experiencia de absorción.^[3]

Actuar bien no exige un único tipo de control



Contraste original con el enfoque de acción y MAP. No iguala automáticamente tipos de control con flow/clutch ni presenta un protocolo para provocar estados.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Christian Swann, Scott G. Goddard, Patricia C. Jackman, Matthew J. Schweickle y Stewart A. Vella (2021); Howie J. Carson, Claudio Robazza, Dave Collins, John Toner y Maurizio Bertollo (2021).

8. Qué puede decir un cuestionario de flow

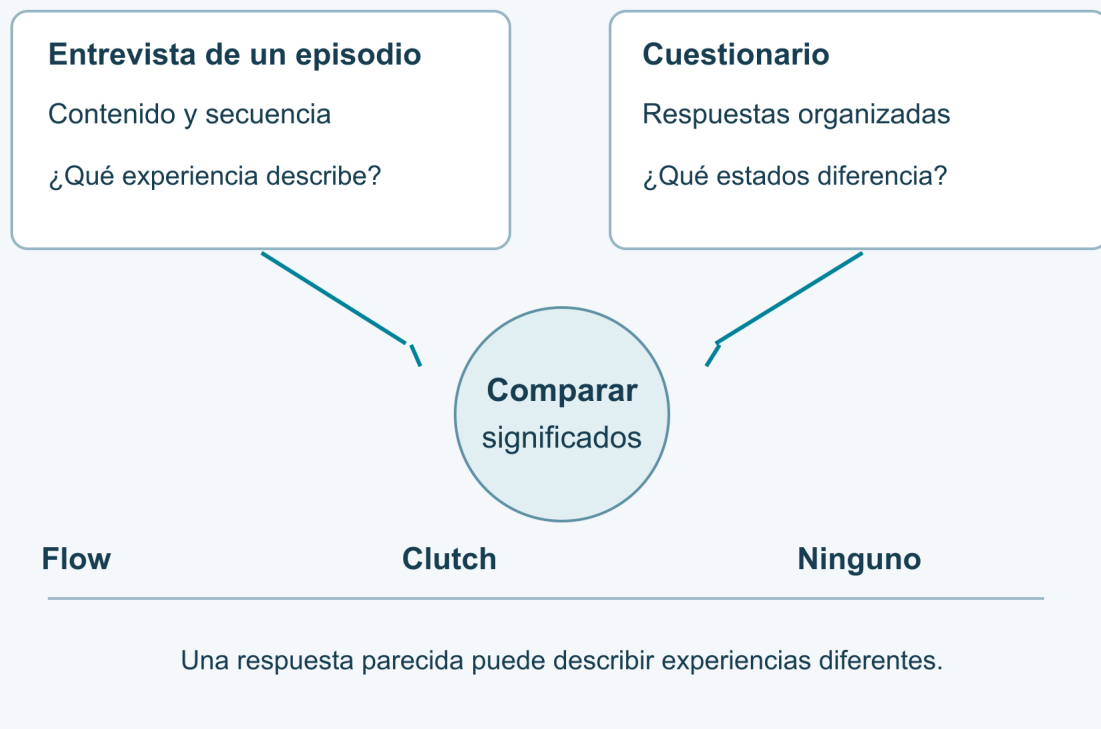
Las escalas de estado de flow se desarrollaron en relación con las nueve dimensiones tradicionales. Swann y sus colaboradores señalan que gran parte de la evidencia del campo se construyó con esas medidas. Un cuestionario permite reunir respuestas de forma sistemática, pero su interpretación depende de los conceptos que operacionaliza. Si varias experiencias producen respuestas parecidas, una puntuación elevada no basta para distinguirlas. La medición comienza por definir qué diferencia se quiere conocer.^[1]

La revisión plantea dudas sobre la capacidad de la FSS-2 para diferenciar a quien experimentó flow de quien no lo hizo. También recoge un estudio longitudinal de métodos mixtos con diez atletas que comparó entrevistas y cuestionarios sobre las mismas actuaciones. Según el capítulo, la mayoría de los treinta y seis ítems y todas las nueve subescalas podían representar experiencias de flow o clutch. El hallazgo es una crítica de validez discriminante dentro de esa comparación, no prueba de que todas las aplicaciones de la escala carezcan de información.^[1]

Una subescala de concentración, por ejemplo, necesita conservar qué clase de experiencia describió la persona. Estar absorbido con facilidad y sostener deliberadamente una atención intensa podrían generar respuestas cercanas en algunas preguntas. El investigador debe examinar si los indicadores separan esos referentes. Acumular ítems relacionados no resuelve por sí mismo la delimitación; un instrumento puede ser consistente y, al mismo tiempo, dejar abierta qué estados diferencia. Estas cuestiones hacen necesaria una lectura conjunta de definición, procedimiento y datos.^[1]

El capítulo pide construir medidas con características específicas de flow, específicas de clutch y compartidas. Recomendaba investigar la estructura que aparece en los datos, en vez de buscar únicamente confirmación del marco asumido. Asimismo, su nota aclara que la medida dicotómica usada en el experimento de 2017 mostró propiedades adecuadas en aquel estudio, pero no había pasado por desarrollo y validación rigurosos amplios. La propuesta conserva esa cautela. Una medida prometedora y una herramienta suficientemente contrastada no tienen el mismo estado de evidencia.^[1]

La medida necesita distinguir experiencias



Comparación original de procedimientos de la revisión. No reproduce ítems protegidos ni constituye un instrumento validado o una regla de puntuación.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Christian Swann, Scott G. Goddard, Patricia C. Jackman, Matthew J. Schweickle y Stewart A. Vella (2021).

9. Entrevistas próximas y reconstrucción de episodios

La entrevista centrada en acontecimientos busca precisar qué ocurrió, qué se sintió y cómo cambió la experiencia durante una actuación. En el estudio de Swann y colaboradores de 2017 reseñado en el capítulo, participaron veintiséis atletas entrevistados, en promedio, cuatro días después de una actividad específica. Esa proximidad y el detalle cronológico caracterizan el procedimiento. No hacen que el recuerdo sea un registro directo del momento original ni permiten extender automáticamente los resultados a cualquier población.^[1]

El método ayuda a recuperar distinciones que un informe global puede perder. Una persona puede describir al comienzo esfuerzo por ajustarse, después facilidad y más tarde atención deliberada para resolver una dificultad. Recoger episodios y transiciones permite preguntar dónde cambió la experiencia y con qué acontecimientos coincidió. El análisis inductivo intenta respetar ese contenido antes de encajarlo en categorías. Aun así, sigue siendo necesario explicar cómo se interpretaron los relatos y por qué respaldan una propuesta conceptual.^[1]

Otra investigación reseñada combinó entrevistas con seis expertos en actividades de aventura y registros con diez principiantes de surf fluvial. Empleó cuestionarios resistentes al agua y video mediante cámaras colocadas en la cabeza. El capítulo destaca el interés de obtener información próxima y específica. Ese diseño estudia un contexto de aventura, no una competición convencional. También muestra que los recursos de registro deben adecuarse a la actividad y que información cercana en el tiempo no equivale necesariamente a una medida que no influya en ella.^[1]

Ejemplo hipotético de conversación posterior: primero se identifica una secuencia concreta; después se pregunta qué percibió el participante antes, durante y al terminar. Conviene distinguir lo que recuerda sentir de lo que deduce al conocer el resultado. Una frase como «debí estar en flow porque gané» ofrece una interpretación retrospectiva; otra como «durante esa parte apenas atendía al paso del tiempo» describe un referente experiencial más preciso. Son ejemplos didácticos, no preguntas de una entrevista validada ni un procedimiento suficiente para clasificar estados.

La cercanía temporal y la combinación de métodos responden a problemas distintos. Una entrevista próxima intenta conservar detalles del episodio; un cuestionario organiza respuestas comparables; el video registra acciones observables. En un diseño hipotético, reunirlos permitiría contrastar cuándo ocurrió una secuencia con lo que el participante recuerda, pero la imagen no sustituiría su vivencia. Si el video muestra continuidad y el relato describe esfuerzo intenso, ambas informaciones deben permanecer. No sería adecuado eliminar una porque contradice la apariencia de facilidad que el observador esperaba. La comparación de métodos gana valor cuando conserva esas diferencias en lugar de buscar únicamente coincidencias.^[1]

10. Cómo se inicia: hipótesis y explicación causal

El modelo integrado propone una secuencia para el flow: un acontecimiento positivo, retroalimentación favorable y mayor confianza se relacionan con valoración de desafío y establecimiento de metas abiertas; la búsqueda de esas metas conduce a la experiencia propuesta. Swann y sus colaboradores presentan esas relaciones como predicciones que pueden apoyarse, modificarse o refutarse. La secuencia no es un mecanismo demostrado por figurar en un diagrama. Su interés está en precisar qué procesos deben contrastarse.^[1]

Una meta abierta orienta una exploración del potencial de la actuación, mientras que una meta específica delimita un resultado concreto. En el modelo, la segunda participa en la explicación de clutch junto con una decisión de elevar esfuerzo e intensidad. La comparación permite investigar distintas formas de implicación. No autoriza a reemplazar todas las metas específicas por abiertas: el significado de la

meta y su pertinencia dependen de la actividad, del momento y de los resultados que se pretenden conocer.^[1]

Para estudiar causalidad importa el orden y también lo que no se midió. Si un participante recuerda confianza, claridad y fluidez después de una actuación favorable, el relato permite reconstruir una experiencia, pero no aislar qué originó cada parte. Un experimento puede modificar una condición y observar diferencias; necesita comprobar que el cambio produjo el proceso supuesto y considerar otras explicaciones. La revisión reclama medición adecuada y contrastes más sólidos precisamente porque una asociación coherente con el modelo todavía deja abiertas esas alternativas.^[1]

Ejemplo hipotético: se cambia una consigna de entrenamiento y después algunos participantes informan más fluidez. Sin información sobre comprensión, desafío percibido, experiencia previa y procedimiento de registro, sería apresurado atribuir el cambio únicamente al tipo de meta. Esa comparación serviría para formular una pregunta, no para declarar un método de inducción. Una explicación útil conserva qué se modificó, qué se registró y bajo qué condiciones. Así puede separarse una hipótesis plausible de la demostración de su mecanismo.

11. Mantener una experiencia sin convertir relatos en recetas

La revisión recoge relatos de atletas que describen estrategias para prolongar estados óptimos. Para flow se mencionan distracciones positivas que permitirían evitar pensamientos analíticos vividos como disruptivos. Para clutch aparecen autodiálogo motivacional, metas de corto plazo y seguimiento estratégico de la actuación. Estas descripciones conservan el carácter de experiencias informadas por participantes. Que una estrategia acompañe un estado no demuestra su eficacia causal ni establece cuándo conviene aplicarla a otra persona.^[1]

La palabra distracción requiere especial cuidado. El capítulo considera contraintuitiva su posible función favorable y pide estudiar sus límites. No equivale a una recomendación de ignorar señales relevantes, compañeros, obstáculos o condiciones de seguridad. Una persona puede describir menor análisis de ciertos detalles sin dejar de responder a la tarea. Para comprender el relato hace falta saber qué atención se desplazó, hacia dónde, por cuánto tiempo y con qué exigencias. La etiqueta amplia no contiene esa explicación.^[1]

También se describen transiciones entre flow y clutch mediante nuevas valoraciones y ajuste de metas. Los autores las sitúan como una línea de investigación, con preguntas sobre mecanismos, posibilidad de iniciarlas conscientemente y estrategias implicadas. La flexibilidad que sugieren los relatos no es lo mismo que disponibilidad voluntaria de cualquier estado. Un deportista puede reconstruir un cambio que

ocurrió sin poder producirlo a demanda. Esa diferencia importa tanto para interpretar entrevistas como para valorar propuestas de preparación.^[1]

Ejemplo hipotético: una corredora informa fluidez durante un tramo y esfuerzo consciente al aproximarse a una meta. Preguntar por el cambio puede aclarar cómo vivió ambas partes. Convertirlo en una orden de «distraerse primero y esforzarse después» perdería lo situado del episodio. El ritmo, la tarea y su significado forman parte de la descripción. El interés práctico es comprender opciones de atención y regulación, mientras que su selección y efecto deben examinarse en condiciones pertinentes. El artículo no ofrece un protocolo universal para conservar flow.

12. Aplicaciones: preparar condiciones y evaluar resultados

La pregunta aplicada es si pueden desarrollarse procedimientos que induzcan y mantengan estados óptimos de manera fiable. Swann y sus colaboradores reconocen que, en la literatura revisada hasta su capítulo de 2021, los intentos de inducción presentaban limitaciones metodológicas y resultados generalmente insuficientes. No ofrecen una técnica con aparición garantizada del flow. En cambio, reclaman intervenciones que vinculen estrategias con mecanismos de cambio claros y contrastables. Este diagnóstico pertenece a esa revisión, no a una comprobación de todos los trabajos posteriores.^[1]

Preparar una tarea con objetivos comprensibles y retroalimentación interpretable puede describirse como una decisión pedagógica o de entrenamiento. Atribuirle eficacia específica para provocar flow exige otra evidencia. La diferencia evita vender un principio general de organización como un tratamiento validado del estado. Un diseño puede valorar participación, comprensión o ejecución sin que todos esos resultados dependan de absorción. La evaluación debe corresponder a lo que se pretende modificar y registrar, en lugar de añadir flow como explicación después del éxito.^[1]

Carson y sus colaboradores proponen construir representaciones personalmente relevantes de la acción, contrastar la comprensión del atleta con su ejecución e incorporar la perspectiva técnica del entrenador. También subrayan flexibilidad para responder a demandas cambiantes. Estas recomendaciones se sitúan en la optimización del control motor. Su relación con una experiencia de fluidez es un contraste conceptual; no permite presentarlas como un programa de inducción del flow. El capítulo pide más intervenciones longitudinales para examinar sus recomendaciones en actuaciones bajo presión.^[3]

Ejemplo hipotético de evaluación: un equipo introduce una forma más clara de devolver información y registra qué comprenden los participantes, cómo ejecutan la tarea y qué experiencia describen. Cada plano tiene un resultado propio. Si aparece mayor disfrute sin un cambio de precisión, ambos datos conservan interés. Si alguien

relata absorción, debe examinarse qué entiende por ella. El propósito es valorar la intervención con criterios explícitos, sin cambiar el resultado principal para que coincida con una expectativa previa sobre flow.

13. La experiencia y los registros corporales

La revisión propone investigar demandas psicofisiológicas asociadas a flow y clutch. Entre las posibilidades menciona variabilidad de la frecuencia cardíaca como un indicador que merece estudio. Esa mención no aporta un umbral diagnóstico ni acredita que una señal identifique el estado en una persona. El capítulo conserva preguntas sobre si las diferencias de esfuerzo informado son físicas, mentales o ambas, y sobre su apoyo en datos objetivos. Son objetivos de investigación, no respuestas resueltas por la aparición de un sensor.^[1]

Moran y Toner describen dificultades más generales de medir emoción durante deportes dinámicos. El movimiento puede introducir variables de confusión en las medidas neurocientíficas; en los registros cardiovasculares, varias variables interactúan y dificultan aislar el componente afectivo. Esta observación ofrece un contraste metodológico pertinente: una señal corporal puede relacionarse con la tarea y con varios procesos al mismo tiempo. Para estudiar una experiencia de absorción, hace falta precisar qué información aporta el indicador y cómo se compara con la descripción del participante.^[2]

Carson y sus colaboradores reseñan diferencias de actividad cortical entre tipos de actuación dentro del MAP. El marco distingue resultado y forma de control, por lo que patrones asociados a categorías no equivalen a un marcador único de rendimiento óptimo. Su función aquí es recordar que registrar actividad corporal y explicar una experiencia son operaciones diferentes. Las relaciones entre control motor, vivencia y medición requieren diseños que conserven cada constructo, en vez de traducir directamente una señal a un nombre psicológico.^[3]

Ejemplo hipotético: una deportista informa fluidez y su registro cardíaco cambia durante una parte exigente de la actividad. La coincidencia permite formular preguntas sobre carga y experiencia; no decide cuál causó el cambio. Comparar momentos con demandas físicas semejantes y recoger información subjetiva podría mejorar la interpretación, pero seguiría siendo necesario justificar el diseño. La explicación equivalente de un esquema debe dejar abierta esa relación. Un gráfico con curvas que no proceden de datos no debería presentarse como demostración fisiológica del flow.

14. Preguntas de investigación que el corpus deja abiertas

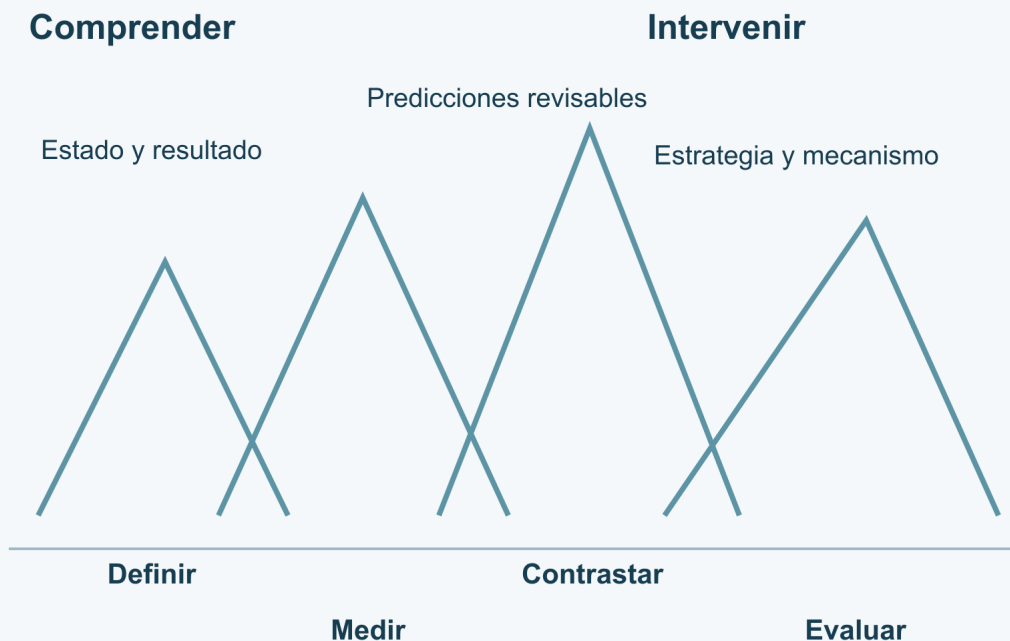
El capítulo de Swann y sus colaboradores organiza cinco preguntas para avanzar: cómo medir flow y clutch; cuál es la naturaleza del rendimiento clutch; cómo y por qué ocurren ambos estados; si pueden maximizarse; y qué deberían incluir las intervenciones. Son preguntas de su agenda de 2021. Esta monografía las conserva como tales, sin responderlas mediante ejemplos ni afirmar que todas permanecen en el mismo estado actualmente. Su valor es orientar qué diferencias conceptuales, metodológicas y aplicadas necesitan examinarse.^[1]

La primera exige medidas que discriminen estados y también identifiquen ausencia de ambos. La segunda pregunta por el vínculo entre experiencia y resultado, y por los criterios de éxito o incremento que se emplean. La tercera se dirige a procesos de aparición y explicaciones causales. La cuarta distingue iniciar una experiencia de prolongarla, regularla o cambiar de estado. La quinta pide relacionar estrategias y mecanismos de intervención. Aunque se conectan, cada pregunta requiere información y diseños que no son exactamente los mismos.^[1]

El alcance entre contextos constituye otra cuestión. El capítulo recoge la propuesta de universalidad del flow y pregunta por su extensión y la del modelo integrado a otros dominios de actuación, como danza o ámbito militar. Una sugerencia de universalidad necesita comprobación; no convierte resultados de una muestra deportiva en evidencia para cualquier cultura y actividad. Tampoco permite equiparar un entorno de ejercicio recreativo con una competición de alto nivel. Conservar qué población se estudió es parte de interpretar el modelo.^[1]

La revisión propone una actitud crítica hacia el propio modelo integrado: buscar oportunidades de refutar o revisar predicciones, no únicamente confirmarlas. Una teoría útil admite resultados que obliguen a cambiarla. Si una medida no distingue los estados, si una secuencia no aparece como se esperaba o si una estrategia funciona de otro modo, esos datos deben conservarse. El objetivo científico no es defender una etiqueta. Es explicar mejor experiencias y actuaciones, con conceptos que puedan someterse a comprobación.^[1]

De una explicación a una intervención contrastable



Metáfora didáctica original de la agenda investigadora. Las alturas son compositivas, no magnitudes ni resultados empíricos. No representa una secuencia validada de intervención.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Christian Swann, Scott G. Goddard, Patricia C. Jackman, Matthew J. Schweickle y Stewart A. Vella (2021).

15. Leer un episodio con precisión

Una lectura del flow empieza por identificar una actividad y un episodio concreto. Después distingue lo que se buscaba, lo que ocurrió, cómo se vivió la acción y cómo se reconstruyó esa experiencia. El marco clásico ofrece condiciones y características; el modelo integrado propone contrastes y procesos que todavía requerían mayor comprobación en la revisión de 2021. El enfoque del control motor añade que una actuación eficaz puede organizarse con distintos grados de control deliberado. Son aportes relacionados, con objetos y límites propios. ^{[1][3]}

Ejemplo hipotético completo: una jugadora describe facilidad durante una secuencia de pases, disfrute del ritmo y menor conciencia del tiempo. El video muestra continuidad de acciones y el registro técnico informa precisión. Al acercarse el final cambia su objetivo y dice atender deliberadamente a decisiones específicas. La descripción conserva experiencia, conducta y resultado. Ofrece material para preguntar por absorción y transición, pero no permite concluir que el video demuestra flow ni que la variación subjetiva causó la precisión.

La interpretación también debe conservar lo que falta. Si solo hay recuerdo posterior, no se dispone de un registro subjetivo simultáneo. Si no se preguntó por esfuerzo o atención deliberada, la comparación con clutch queda incompleta. Si el criterio de rendimiento es únicamente ganar, falta saber cómo se ejecutaron acciones particulares. Reconocer esos límites mejora la explicación del episodio, porque evita obtener de una fuente más información de la que realmente contiene. Los distintos registros pueden complementarse sin reemplazarse.^[1]

El flow merece atención por el valor de una experiencia absorbente y gratificante, además de sus posibles relaciones con la actuación. Su estudio gana precisión al conservar goce, emoción, control y rendimiento como conceptos diferenciados. Para la lectura docente y deportiva, esa distinción permite comprender relatos sin convertirlos en obligaciones de sentirse de una determinada manera. Una práctica puede ser significativa sin flow, y una experiencia de fluidez necesita describirse antes de atribuirle causas o efectos. La investigación del corpus plantea cómo hacerlo con mejores medidas y explicaciones.^{[1][2]}

Referencias bibliográficas

1. Swann, C., Goddard, S. G., Jackman, P. C., Schweickle, M. J., & Vella, S. A. (2021). Flow and clutch states. In E. Filho & I. Basevitch (Eds.), Sport, exercise and performance psychology: Research directions to advance the field (pp. 46-60). Oxford University Press.

Flow and Clutch States

2. Moran, A., & Toner, J. (2018). Psicología del deporte (1.ª ed. en español de la 3.ª ed. en inglés). El Manual Moderno.

Emociones y afrontamiento

3. Carson, H. J., Robazza, C., Collins, D., Toner, J., & Bertollo, M. (2021). Optimizing performance in sport: An action-based perspective. In M. Bertollo, E. Filho, & P. C. Terry (Eds.), Advancements in mental skills training (pp. 15-27). Routledge.

Optimizing Performance in Sport: An Action-Based Perspective

Fuentes y criterios editoriales: edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/fuentes-y-metodo.html