

# Encontrando el Estado de Flujo: explorando el potencial de la realización sostenible

Amy Isham y Tim Jackson

## Resumen

Los valores y estilos de vida materialistas se han asociado a efectos perjudiciales para la salud personal y planetaria. Por tanto, existe una necesidad urgente de identificar actividades y estilos de vida que promuevan el bienestar humano y protejan el bienestar ecológico. En esta visión personal, exploramos la dinámica de un estado psicológico conocido como estado de flujo, en el que se demuestra que las personas experimentan altos niveles de bienestar a través de la participación en actividades desafiantes que requieren cierto nivel de habilidad, y que a menudo pueden implicar actividades menos intensivas en términos materiales. Al sintetizar los resultados de una serie

*Confirmamos que los valores materialistas tienden a socavar la capacidad de las personas para experimentar un estado de flujo.*

de estudios de muestreo de experiencias, encuestas y experimentos, identificamos las actividades óptimas que han demostrado tener bajos costes ambientales y altos niveles de bienestar humano. También confirmamos que los valores materialistas tienden a socavar la capacidad de las personas para experimentar un estado de flujo. Al tratar de entender las razones de esta asociación negativa entre el materialismo y las experiencias de flujo, nos sentimos atraídos hacia un papel clave para lo que los psicólogos llaman autorregulación. Demostramos, en particular, que la tendencia a experimentar un estado de flujo puede verse limitada cuando la fuerza de autorregulación es baja y cuando las personas evaden en lugar de enfrentarse a pensamientos y situaciones negativas o indeseables. Reflexionamos sobre las implicaciones de estos hallazgos para la perspectiva de estilos de vida sostenibles y satisfactorios.



Foto de [kazuend](#) en [Unsplash](#)

## Introducción

En las culturas de consumo, la llamada buena vida se presenta a menudo como una vida acomodada, repleta de un suministro inagotable de bienes materiales.<sup>1</sup> A nivel nacional, este fuerte deseo de bienes de consumo presenta problemas tanto para el medio ambiente como para el bienestar de la sociedad.<sup>2,3</sup> El aumento de las tasas de producción y consumo ejerce presiones devastadoras sobre los recursos ecológicos de la tierra,<sup>4,5</sup> contribuyendo a problemas como el cambio climático, la pérdida de biodiversidad y el agotamiento de los recursos.<sup>6,7</sup> Sin embargo, al mismo tiempo, este aumento de la riqueza material parece tener una relación ambivalente en términos de bienestar subjetivo humano. Más allá de la satisfacción de las necesidades básicas (por ejemplo, la alimentación, la vivienda y el acceso a la atención sanitaria), el aumento del consumo no proporciona sistemáticamente una mayor felicidad. A pesar de los constantes aumentos del producto interior bruto (PIB, que mide el valor monetario de los bienes y servicios producidos y consumidos en una nación), los niveles de felicidad reportados han permanecido prácticamente inalterados, sobre todo en las economías avanzadas, como EUA y RU.<sup>8,9,10</sup> Las nuevas investigaciones también muestran que en los países que experimentan un crecimiento del consumo, medido por el PIB y la huella de carbono per cápita, el consumo no está vinculado a los niveles de felicidad.<sup>11</sup>

*Más allá de la satisfacción de las necesidades básicas el aumento del consumo no proporciona sistemáticamente una mayor felicidad.*

Además, a nivel individual la visión de una buena vida materialista es problemática. Cuando los individuos interiorizan

*Cuando los individuos interiorizan la opinión de que la felicidad y el estatus pueden alcanzarse a través de la adquisición de bienes materiales, tienden a mostrar menos consternación por el medio ambiente y producen más emisiones de gases de efecto invernadero. La asociación entre la posesión de fuertes valores materialistas y el bajo bienestar personal está bien documentada.*

la opinión de que la felicidad y el estatus pueden alcanzarse a través de la adquisición de bienes materiales,<sup>12</sup> tienden a mostrar menos consternación por el medio ambiente,<sup>13</sup> se muestran menos inclinados a adoptar comportamientos proambientales<sup>14</sup> y producen más

<sup>1</sup> ↪ Dittmar H - Consumer culture, identity and well-being: The search for the “good life” and the “body perfect. Psychology Press, Hove, UK2007

<sup>2</sup> ↪ Jackson T. Prosperity without growth: Economics for a finite planet, 2nd edn. London: Routledge, 2017.

<sup>3</sup> ↪ Pike KR, DesRoches CT. Virtual consumption, sustainability and human well-being. *Environ Values* 2020; **29**: 361–78.

<sup>4</sup> ↪ IPBES. Global assessment report on biodiversity and ecosystem services of the Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services. Bonn: IPBES secretariat, 2019.

<sup>5</sup> ↪ IPCC. Global Warming of 1.5°C. Geneva, Switzerland: Intergovernmental Panel on Climate Change, 2018.

<sup>6</sup> ↪ European Environment Agency. Unsustainable consumption—the mother of all environmental issues? 2012. <http://www.eea.europa.eu/highlights/unsustainable-consumption-2013-the-mother> (accessed June 18, 2019).

<sup>7</sup> ↪ Carlisle S, Hanlon P. Wellbeing, consumer culture and the ‘new poor’. Oxford: Oxfam, 2011.

<sup>8</sup> ↪ Easterlin RA. Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. In: David PA, Reder MW, eds. Nations and households in economic growth: essays in honor of Moses Abramowitz. New York, NY: Academic Press, 1974: 89–125.

<sup>9</sup> ↪ Blanchflower DG, Oswald AJ. Well-being over time in Britain and the USA. *J Public Econ* 2004; **88**: 1359–86.

<sup>10</sup> ↪ Diener E, Seligman MEP. Beyond money: toward an economy of well-being. *Psychol Sci Public Interest* 2004; **5**: 1–31.

<sup>11</sup> ↪ Fanning AL, O’Neill DW. The wellbeing–consumption paradox: happiness, health, income, and carbon emissions in growing versus non-growing economies. *J Clean Prod* 2019; **212**: 810–21.

<sup>12</sup> ↪ Richins ML, Dawson S. A consumer values orientation for materialism and its measurement: Scale development and validation. *J Consum Res* 1992; **19**: 303–16.

<sup>13</sup> ↪ Gatersleben B, White E, Jackson T, Uzzell D. Values and sustainable lifestyles. *Archit Sci Rev* 2010; **53**: 37–50.

<sup>14</sup> ↪ Lundberg P, Vainio A, Ojala A, Arponen A. Materialism, awareness of environmental consequences and environmental philanthropic behaviour among potential donors. *Environ Values* 2019; **28**: 741–62.

emisiones de gases de efecto invernadero.<sup>15</sup> La asociación entre la posesión de fuertes valores materialistas y el bajo bienestar personal también está bien documentada. Se ha demostrado que las personas que dan más importancia a la adquisición de bienes de consumo para mejorar su felicidad y su estatus reportan una menor satisfacción con la vida y una menor autoestima,<sup>16</sup> niveles más altos de depresión y ansiedad,<sup>17</sup> y menos propósito en la vida.<sup>18</sup>

Si los estilos de vida materialistas son insostenibles desde el punto de vista ecológico e insatisfactorios desde el punto de vista psicológico, es evidente que merece la pena preguntarse cómo podría ser el caso contrario; concretamente, ¿cómo podríamos mejorar el bienestar humano y limitar al mismo tiempo nuestras presiones ecológicas sobre el planeta? El bienestar humano tiene claramente componentes materiales, pero es mucho más que la simple ausencia de pobreza material.<sup>2,19</sup> El bienestar humano abarca un componente subjetivo en el que los individuos se sienten satisfechos con sus vidas y experimentan frecuentes emociones positivas junto con un componente eudemónico, en el que los individuos son capaces de actuar de manera significativa y ayudar a desarrollar su potencial. Está claro que no todos estos aspectos pueden ser proporcionados únicamente por los bienes de consumo.<sup>20</sup> Por ello, la perspectiva de tener mayores niveles de bienestar y, al mismo tiempo, infligir menos daño al planeta en el proceso, sin duda merece ser explorada.

#### Mensajes fundamentales

- Los estilos de vida materialistas se asocian a malos resultados para el bienestar personal y planetario.
- Las experiencias de flujo, por las que un individuo está totalmente absorto en una actividad, están vinculadas a niveles más altos de bienestar personal y parecen tener más probabilidades de ocurrir durante actividades que son menos costosas para el medio ambiente.
- Actividades como el deporte, la artesanía, la intimidad física, la conversación con los amigos y las prácticas contemplativas están bien situadas para favorecer la experiencia del flujo en ausencia de altos costes medioambientales.
- Tener fuertes valores materialistas hace que un individuo tenga menos probabilidades de experimentar el flujo. Esto podría deberse, en parte, a que los individuos más materialistas tienden a mostrar bajos niveles de fuerza de autorregulación y tratan de evitar el contacto con sentimientos incómodos.
- En el futuro, habrá que determinar cuál es la mejor manera de fomentar y apoyar las experiencias de flujo para lograr una realización sostenible.

Esta visión personal examina el potencial de las experiencias de flujo para ofrecer un medio de llevar una vida más agradable, más satisfactoria y más sostenible. En esta visión personal, sintetizamos los temas clave que han surgido de nuestro trabajo sobre este tema, haciendo referencia a cinco estudios específicos. En particular, hemos tratado de comprender los vínculos entre el estado de flujo, el bienestar y los impactos ambientales (estudio 1<sup>21</sup>), cómo los valores

<sup>15</sup> ↪ Andersson D, Nässén J. Should environmentalists be concerned about materialism? An analysis of attitudes, behaviours and greenhouse gas emissions. *J Environ Psychol* 2016; **48**: 1–11.

<sup>16</sup> ↪ Dittmar H, Bond R, Hurst M, Kasser T. The relationship between materialism and personal well-being: a meta-analysis. *J Pers Soc Psychol* 2014; **107**: 879–924.

<sup>17</sup> ↪ Bauer MA, Wilkie JE, Kim JK, Bodenhausen GV. Cuing consumerism: situational materialism undermines personal and social well-being. *Psychol Sci* 2012; **23**: 517–23.

<sup>18</sup> ↪ Sheldon KM. Positive value change during college: normative trends and individual differences. *J Res Pers* 2005; **39**: 209–23.

<sup>19</sup> ↪ Niemiec CP, Ryan RM. What makes for a life well lived? Autonomy and its relation to full functioning and organismic wellness. In: David SA, Boniwell I, Ayers AC, eds. *The Oxford handbook of happiness*. Oxford: Oxford University Press, 2013: 214–26.

<sup>20</sup> ↪ Ryan RM, Deci EL. On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annu Rev Psychol* 2001; **52**: 141–66.

<sup>21</sup> ↪ Isham A, Gatersleben B, Jackson T. Flow activities as a route to living well with less. *Environ Behav* 2019; **51**: 431–61.

*El estado de flujo describe un estado de experiencia óptima en el que un individuo se encuentra completamente inmerso en una actividad. Este escape de los problemas de la realidad puede ser parte de lo que hace que el estado de flujo sea una experiencia agradable.*

materialistas tienden a impedir nuestra capacidad de alcanzar el flujo (estudios 2-4<sup>22</sup>), y las razones de esta correlación negativa (estudio 5<sup>23</sup>). Estos conocimientos nos permiten localizar posibles puntos de intervención para tratar de aumentar la probabilidad de alcanzar el flujo. En este conjunto de

investigaciones, nos hemos centrado en las experiencias de flujo que se producen fuera del trabajo y hemos utilizado una mezcla de muestreo de experiencias, encuestas y métodos experimentales.

## Estado de Flujo

El estado de flujo describe un estado de experiencia óptima en el que un individuo se encuentra completamente inmerso en una actividad. En ese momento, todo parece encajar para el actor. Las experiencias de flujo son creadas activamente por una persona cuando decide dedicar toda su atención a la tarea que está realizando. Aunque normalmente se necesita un gran esfuerzo para mantener una concentración tan intensa, en un estado de flujo se percibe un menor esfuerzo para mantener la atención en la tarea.<sup>24,25,26</sup> Este escape de los problemas de la realidad puede ser parte de lo que hace que el estado de flujo sea una experiencia agradable.

Mientras se está en un estado de flujo, la atención se centra exclusivamente en la actividad en cuestión, lo que parece impedir que el individuo se perciba a sí mismo como una entidad separada de las acciones que está realizando. Esta desaparición de la barrera entre el yo y la acción da lugar a una experiencia de movimiento sin esfuerzo. El actor siente que sus acciones son automáticas, espontáneas o sin esfuerzo porque no es consciente de ningún esfuerzo para iniciarlas. Por la misma razón, en un estado de flujo un individuo también pierde temporalmente la conciencia de sí mismo porque no hay atención disponible para el autoescrutinio. En lugar de preocuparse por estar a la altura de un determinado estándar, uno es libre de comprometerse con un reto en ausencia de miedo al fracaso, al ridículo o a la vergüenza. El estado de flujo parece alterar la percepción del tiempo de un individuo de tal manera que, normalmente, el tiempo parece pasar rápidamente.<sup>25</sup>

La experiencia de flujo permite al individuo sentir que tiene el control, que actúa libremente y que es capaz de influir directamente en el resultado de la actividad.<sup>27</sup> La experiencia de flujo también es muy agradable y gratificante. Por esta razón, se dice que es intrínsecamente motivadora (es decir, las personas deberían querer crear flujo simplemente porque encuentran la experiencia agradable, en lugar de por cualquier recompensa externa que pueda aportar).

Es más probable que las experiencias de flujo se produzcan cuando se percibe un equilibrio entre las habilidades que requiere un reto y las que posee el individuo.<sup>24</sup> Este equilibrio también debe producirse por encima del nivel medio de habilidad del individuo.<sup>28</sup> En otras palabras, el individuo debe creer que es capaz de completar la tarea a la que se enfrenta, pero aún así sentirse desafiado y exigido para rendir al máximo. Si los retos superan con creces las habilidades

<sup>22</sup> ↪ Isham A, Gatersleben B, Jackson T. Materialism and the experience of flow. *J Happiness Stud* 2021; **22**: 1745–68.

<sup>23</sup> ↪ Isham A, Gatersleben B, Jackson T. Materialistic values undermine flow experiences: the role of self-regulatory resources. *Eur J Appl Posit Psychol* 2021; **5**: 1–12.

<sup>24</sup> ↪ Csikszentmihalyi M. *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1975.

<sup>25</sup> ↪ Csikszentmihalyi M. *Flow: the psychology of happiness*. London: Rider, 1992.

<sup>26</sup> ↪ Jackson SA, Eklund RC. *The flow scales manual*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 2004.

<sup>27</sup> ↪ Moneta GB, Csikszentmihalyi M. The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience. *J Pers* 1996; **64**: 275–310.

<sup>28</sup> ↪ Engeser S, Rheinberg F. Flow, performance and moderators of challenge-skill balance. *Motiv Emot* 2008; **32**: 158–72.

que el individuo posee, será más probable que experimente ansiedad; sin embargo, si el nivel de habilidad de un individuo está muy por encima del requerido por la tarea, entonces será más probable que experimente aburrimiento.

Otras condiciones que contribuyen a facilitar la experiencia de flujo son que la tarea tenga objetivos claros y que el individuo reciba una retroalimentación inmediata e inequívoca sobre su progreso hacia ellos. Los objetivos claros ayudan a ordenar la atención y a mantener la conexión con la tarea. La retroalimentación puede ser en forma de conciencia corporal o de señales del entorno. Esta retroalimentación no tiene por qué ser positiva; el propósito de la retroalimentación es ayudar al individuo a ajustar su comportamiento adecuadamente para permanecer en el estado de flujo. En particular, la retroalimentación proporcionada a un individuo mientras se encuentra en un estado de flujo tiende a no interrumpir la experiencia de flujo. Parece que es más fácil percibir la retroalimentación mientras se está en un estado de flujo e integrar esta retroalimentación en la acción sin problemas.<sup>24</sup>

Las características fenomenológicas de las experiencias de flujo parecen ser consistentes en todas las culturas.<sup>29</sup> Todas

*En nuestra investigación, nos hemos centrado en explorar las experiencias de flujo en los países de renta alta, en particular el RU y EUA, dado que estas naciones son ejemplos primordiales de culturas de consumo.*

las personas tienden a experimentar el flujo como un estado de alto compromiso, que está intrínsecamente motivado e implica sentimientos de ausencia de esfuerzo y control. Sin embargo, un puñado de estudios ha sugerido que los factores que promueven un estado de flujo podrían diferir entre culturas. Por ejemplo, se ha demostrado que los estudiantes chinos son más propensos a

experimentar las características de un estado de flujo en actividades de bajo desafío y alta destreza.<sup>30</sup> En nuestra investigación, nos hemos centrado en explorar las experiencias de flujo en los países de renta alta, en particular el RU y EUA, dado que estas naciones son ejemplos primordiales de culturas de consumo.

## ¿Pueden las experiencias de flujo conducir a un bienestar sostenible?

Las experiencias de flujo se consideran desde hace tiempo beneficiosas para el bienestar individual. Cuando Martin Seligman, uno de los fundadores de la psicología positiva, propuso su teoría PERMA del bienestar, el flujo (o el compromiso, como él lo llamaba) se incluyó, junto con las emociones positivas, las relaciones, el significado y los logros, como uno de los cinco elementos que pueden proporcionar bienestar personal.<sup>31</sup> Además, la investigación psicológica ha documentado que las personas que experimentan el flujo con más frecuencia tienden a tener una mayor satisfacción con la vida,<sup>32</sup> más autoestima<sup>33</sup> y un mayor sentido de realización.<sup>34</sup> También se ha demostrado que una sola experiencia de flujo conduce a un aumento momentáneo de los sentimientos positivos,<sup>35</sup> un hallazgo respaldado por las pruebas neurocientíficas que han demostrado que, durante un estado de flujo, hay una menor activación en las redes cerebrales que generan una excitación negativa.<sup>36</sup> El estado de flujo podría ser beneficioso para el bienestar

<sup>29</sup> ↪ Moneta GB. The flow experience across cultures. *J Happiness Stud* 2004; **5**: 115–21.

<sup>30</sup> ↪ Moneta GB. The flow model of intrinsic motivation in Chinese: cultural and personal moderators. *J Happiness Stud* 2004; **5**: 181–217.

<sup>31</sup> ↪ Seligman M. Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. London: Nicholas Brealey, 2012.

<sup>32</sup> ↪ Bryce J, Haworth J. Wellbeing and flow in sample of male and female office workers. *Leis Stud* 2002; **21**: 249–63.

<sup>33</sup> ↪ Hektner JM, Csikszentmihalyi M. A longitudinal exploration of flow and intrinsic motivation in adolescents. The Annual Meeting of the American Educational Research Association; April 8–12, 1996.

<sup>34</sup> ↪ Asakawa K. Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: how do they experience challenges in daily life? *J Happiness Stud* 2004; **5**: 123–54.

<sup>35</sup> ↪ Rogatko TP. The influence of flow on positive affect in college students. *J Happiness Stud* 2009; **10**: 133–48.

<sup>36</sup> ↪ Ulrich M, Keller J, Hoenig K, Waller C, Grön G. Neural correlates of experimentally induced flow experiences. *Neuroimage* 2014; **86**: 194–202.

porque es un estado intrínsecamente agradable, lo que favorece los componentes subjetivos del bienestar. Además, este estado permite que los individuos se sientan competentes y satisfechos cuando actúan con habilidad, apoyando así los componentes eudemónicos del bienestar.<sup>25</sup>

En el estudio 1,<sup>21</sup> exploramos la asociación entre los estados de flujo y el bienestar. Al examinar los datos del muestreo de experiencias sobre cómo se sentían los miembros de 500 familias de EUA durante sus actividades de ocio, pudimos inferir si los individuos estaban experimentando las características de un estado de flujo y cuándo lo hacían en sus respuestas a los cuestionarios de bienestar. Demostramos que una experiencia de flujo de alta calidad podía dar a las personas un impulso inmediato de bienestar en el momento de la experiencia de flujo. Sin embargo, sólo cuando las personas empezaron a tener experiencias de flujo más frecuentes, este estado se vinculó a un mayor bienestar fuera del momento en que tuvo lugar la experiencia de flujo.

Csikszentmihalyi<sup>37</sup> ha sugerido que la razón por la que las experiencias de flujo podrían ofrecer una forma más

*La razón por la que las experiencias de flujo podrían ofrecer una forma más sostenible de bienestar es porque pueden producirse en actividades con menores costes ambientales.*

sostenible de bienestar es porque pueden producirse en actividades con menores costes ambientales (es decir, actividades que utilizan menos recursos materiales y energéticos e imponen menos impactos en el medio ambiente). Observando que tales actividades a menudo dan lugar a una mayor felicidad,

propuso que este resultado se debe a que las actividades tienden a requerir mayores aportes de atención (o como él lo llamó, energía psíquica). Por ejemplo, al comparar la experiencia de ver la televisión con la de escribir poesía, ver la televisión requiere una cantidad considerable de recursos materiales y energéticos para producir y hacer funcionar el aparato de televisión, pero el acto de ver la televisión exige poco esfuerzo mental por parte del espectador. En cambio, escribir poesía sólo requiere un bolígrafo y un papel, pero las exigencias mentales del escritor son mucho mayores, ya que no puede ser pasivo y debe centrarse en generar ideas creativas. En este ejemplo, al menos, el nivel de inversión de esfuerzo mental y atención es mayor en la actividad con menores costes ambientales.

Csikszentmihalyi propuso que el ejemplo es generalizable en el sentido de que un estado de flujo recurre a la energía psíquica más que a la energía externa y a los recursos materiales. Si observamos los tipos de actividades que la investigación existente ha demostrado que favorecen las experiencias de flujo, parece que este patrón emerge de alguna manera. Se ha demostrado que es más probable que el estado de flujo se produzca en actividades como el yoga, las tareas escolares, el ejercicio y la socialización<sup>32,35</sup> y menos en actividades de ocio más pasivas, como escuchar música o ver la televisión.<sup>38,39</sup> Por lo tanto, es posible que una alta inversión de recursos materiales o energéticos, o ambos, no sea una condición previa necesaria para experimentar el flujo. Aunque varios estudiosos de la sostenibilidad han reconocido este vínculo propuesto entre el estado de flujo y la sostenibilidad<sup>2, 40</sup> hasta los últimos años, esta asociación no había sido sometida a ninguna prueba científica.

<sup>37</sup> ↪ Csikszentmihalyi M. Materialism and the evolution of consciousness. In: Kasser TE, Kanner AD, eds. Psychology and consumer culture: the struggle for a good life in a materialistic world. Washington, DC: American Psychological Association, 2004: 91–106.

<sup>38</sup> ↪ Bidwell C, Csikszentmihalyi M, Hedges L, Schneider B. Attitudes and experiences of work for American adolescents. New York, NY: Cambridge University Press, 1997.

<sup>39</sup> ↪ Delle Fave A, Bassi M. The quality of experience in adolescents' daily lives: developmental perspectives. Genet Soc Gen Psychol Monogr 2000; **126**: 347–67.

<sup>40</sup> ↪ Harré N. Imitation, positivity and the sustainable event. In: Pernecky T, Lück M, eds. Events, society and sustainability: critical and contemporary approaches. New York, NY: Routledge, 2013: 259–69.

El objetivo del estudio [121](#) era explorar esta asociación de forma más sistemática. Los costes medioambientales de una actividad se midieron mediante la intensidad de los gases de efecto invernadero. En concreto, las emisiones de gases de efecto invernadero que suelen producirse, tanto directamente (por ejemplo, la electricidad para alimentar las luces y los electrodomésticos o el combustible para el transporte personal) como indirectamente (por ejemplo, las emisiones que se producen durante la producción y distribución de los productos y servicios utilizados por los hogares) por unidad de

*No todas las experiencias de flujo favorecen el bienestar sostenible... creemos que hay actividades óptimas que tienen el potencial de apoyar experiencias de flujo de alta calidad en ausencia de altos costes ambientales, y la participación en estas actividades debe ser promovida.*

tiempo mientras se realiza una actividad. Los resultados del estudio 1 mostraron un efecto pequeño pero estadísticamente significativo por el que la intensidad de los gases de efecto invernadero de una actividad estaba relacionada negativamente con el nivel de flujo que la gente reportó experimentar en ella (es decir, la gente reportó experiencias de flujo más fuertes en aquellas actividades que tenían

menores costes ambientales). Además, esta asociación negativa entre la experiencia de flujo y los costes medioambientales asociados a una actividad también tenía un papel explicativo en la asociación entre los costes medioambientales de una actividad y el bienestar del actor que la realizaba. En pocas palabras, las actividades con menores costes ambientales tienden a fomentar la experiencia de flujo, lo que a su vez puede mejorar el bienestar del actor en ese momento. En conjunto, estos resultados ofrecen un claro apoyo a las propuestas de Csikszentmihalyi<sup>37</sup> y contribuyen a reforzar las pruebas de que las experiencias de flujo pueden ofrecer una forma de bienestar sostenible.

Aunque descubrimos que el flujo es más probable en las actividades asociadas a un menor coste medioambiental, no todas las experiencias de flujo favorecen el bienestar sostenible. No es difícil pensar en actividades que conduzcan a un estado de flujo que tengan un impacto medioambiental negativo. Las carreras de coches o el esquí podrían estar entre los ejemplos relevantes de este tipo de actividades. Por lo tanto, en nuestro argumento no estamos sugiriendo que todas las experiencias de flujo puedan ofrecer una forma de bienestar sostenible. Más bien, creemos que hay actividades óptimas que tienen el potencial de apoyar experiencias de flujo de alta calidad en ausencia de altos costes ambientales, y la participación en estas actividades debe ser promovida. El objetivo de nuestro estudio es identificar los tipos específicos de actividades que pueden favorecer el flujo y tener un bajo coste medioambiental. Agrupando las actividades que se muestran en la figura 1 (es decir, las que resultaron ser las que más favorecen el flujo y tienen la menor intensidad de gases de efecto invernadero en nuestra investigación con familias de EUA), identificamos cinco grupos de actividades que parecen tener el potencial de favorecer un estado de flujo y tener bajos costes ambientales: (1) las relaciones románticas positivas (por ejemplo, pasar tiempo con la pareja y la intimidad física y sexual); (2) las actividades contemplativas (por ejemplo, la oración, la meditación y el yoga); (3) las actividades creativas (por ejemplo, la artesanía, el canto y el baile, y las artes escénicas); (4) los deportes y el ejercicio físico (por ejemplo, el ciclismo, el aeróbic y los juegos de pelota); y (5) el compromiso social (por ejemplo, jugar con los niños y hablar con los vecinos).

## ¿Es el materialismo un obstáculo para experimentar un estado de flujo?

Las experiencias de flujo tienen el potencial de ofrecer una forma de bienestar sostenible cuando se consiguen a través de actividades que son menos costosas desde el punto de vista medioambiental, pero este hecho por sí solo no es útil a menos que se pueda llegar a una mejor comprensión de cómo conseguir experiencias de flujo frecuentes en toda la sociedad. Para lograr esta comprensión es necesario responder a dos preguntas: (1) ¿existen características dentro de nuestras sociedades de consumo actuales que podrían limitar la experiencia de flujo, y (2) cuáles son los pasos necesarios para alterar los comportamientos y creencias actuales para hacer que las experiencias de flujo sean más accesibles para los individuos? Los estudios 2-5 [22](#), [23](#) abordaron la primera de estas preguntas.

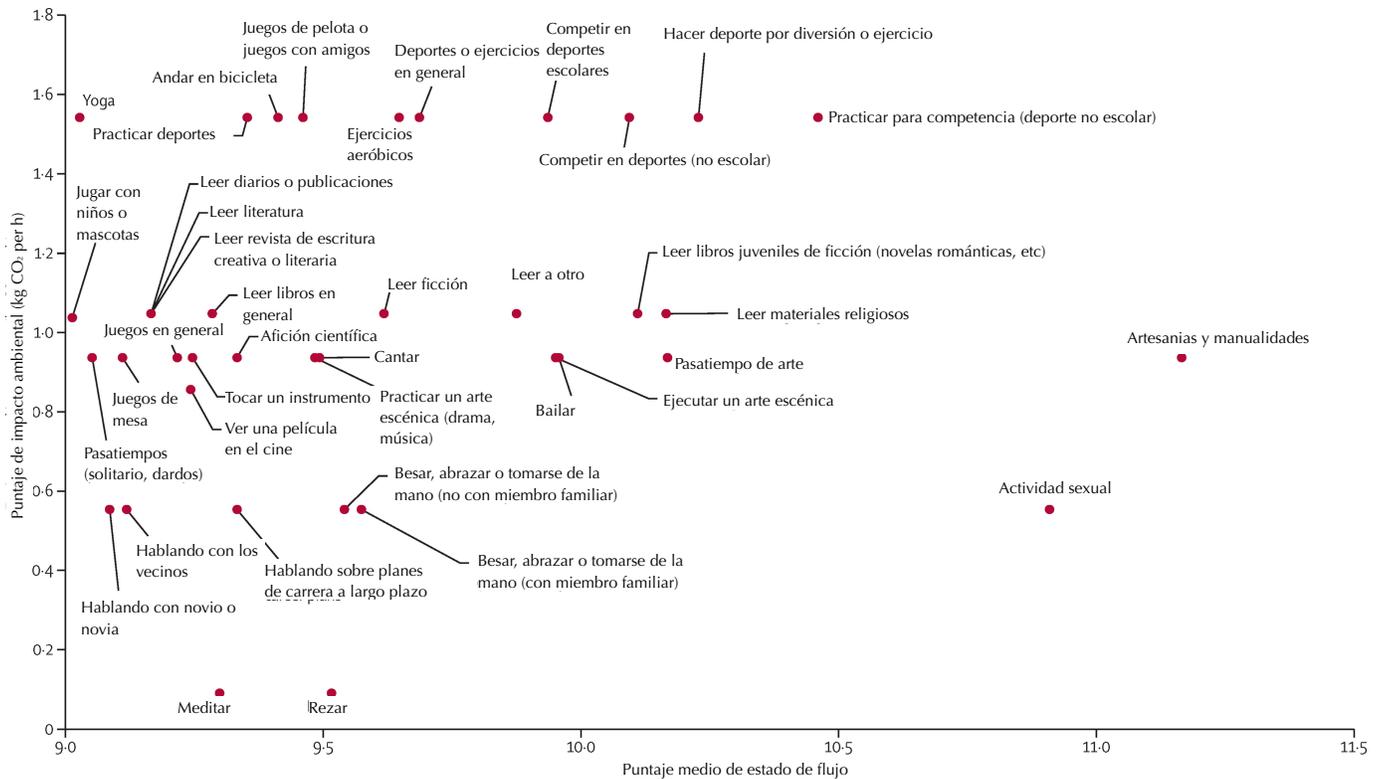


Figura 1: Las actividades más propicias para el flujo pero menos impactantes para el medio ambiente reportadas por los participantes en el estudio 1 [21](#)

Esta figura se ha reproducido a partir de Isham y sus colegas, [21](#) con el permiso de SAGE Publications.

Una característica de las sociedades de consumo en la que nos hemos centrado hasta ahora es la presencia de fuertes valores materialistas. En la literatura, se ha sugerido que los individuos que tienen fuertes valores materialistas podrían

*Los valores promovidos por las culturas de consumo trabajan para dificultar nuestra capacidad de alcanzar un bienestar sostenible a través de las experiencias de flujo.*

ser menos propensos a experimentar el flujo.<sup>41</sup> Cuando decimos que alguien tiene fuertes valores materialistas nos referimos a que pone un gran énfasis en la adquisición de dinero y bienes de consumo, creyendo que su posesión le conducirá a la felicidad y a un mayor estatus social.<sup>12</sup> De aquí que sea razonable conjeturar

que los valores promovidos por las culturas de consumo trabajan para dificultar nuestra capacidad de alcanzar un bienestar sostenible a través de las experiencias de flujo. Hay varias razones para teorizar que el materialismo podría limitar las experiencias de flujo. Por ejemplo, la preocupación por las recompensas materiales y la imagen pública podría impedir que un individuo se comprometa plenamente con una actividad por razones de disfrute únicamente.<sup>41</sup>

Los estudios 2-4 pusieron a prueba empíricamente este efecto negativo propuesto de los valores materialistas sobre las experiencias de flujo.<sup>22</sup> En primer lugar, en el estudio 2, examinamos la fuerza de los valores materialistas de las personas y les preguntamos con qué frecuencia experimentaban las características de un estado de flujo en su vida

<sup>41</sup> ↪ Kasser T. The high price of materialism. Cambridge, MA: MIT Press, 2002.

*Las personas que reportan los valores materialistas más fuertes también tienden a ser las que experimentan las características de un estado de flujo con menos frecuencia... un estado de flujo podría tener el potencial de producir efectos beneficiosos en términos de bienestar personal y planetario, pero un enfoque en los bienes materiales parece impedir que la gente experimente plenamente el flujo.*

diaria en una encuesta. Los resultados mostraron que las personas que reportan los valores materialistas más fuertes también tienden a ser las que experimentan las características de un estado de flujo con menos frecuencia. En el estudio 3 comprobamos la naturaleza causal de esta relación. Utilizando un experimento en laboratorios de investigación universitarios, descubrimos que aumentar temporalmente la fuerza del materialismo de los estudiantes exponiéndolos a señales materialistas (por ejemplo, imaginando estar en un centro comercial de

lujo y comprando productos) les llevó a reportar experiencias de flujo de peor calidad en una actividad posterior que los participantes a los que no se les habían aumentado los valores materialistas. Este hallazgo se repitió en el estudio 4 utilizando un experimento en línea y una muestra de adultos británicos. La manipulación de la fuerza de los valores materialistas en experimentos controlados nos permitió determinar la relación causal entre los valores materialistas y la experiencia de flujo. Nuestros resultados sugirieron que la posesión de fuertes valores materialistas hace menos probable que los individuos experimenten el flujo. Por lo tanto, un estado de flujo podría tener el potencial de producir efectos beneficiosos en términos de bienestar personal y planetario, pero un enfoque en los bienes materiales parece impedir que la gente experimente plenamente el flujo. Esto significa que los valores que a menudo promueven las sociedades de consumo podrían no apoyar, e incluso socavar, el potencial de las experiencias de flujo.

## ¿Por qué el materialismo está asociado a una menor probabilidad de experimentar el flujo?

### *Perspectiva general*

Nuestros hallazgos transversales y experimentales sugieren que la posesión de fuertes valores materialistas está asociada a una menor probabilidad de experimentar el estado de flujo. Posteriormente, quisimos entender por qué podría existir esta asociación negativa. Por ello, dirigimos nuestra atención hacia las capacidades individuales que podrían influir en la probabilidad de que los individuos experimenten el flujo. En particular, nos centramos en explorar el papel que el nivel de fuerza de autorregulación y la forma en que las personas están inclinadas a autorregularse puedan tener para explicar la relación negativa entre el materialismo y la experiencia de flujo.

### *Niveles bajos de fuerza de autorregulación*

La autorregulación describe el proceso por el que los individuos son capaces de cambiar sus pensamientos, emociones y comportamientos de forma que se ajusten a determinados objetivos, normas o expectativas.<sup>42</sup> Algunos ejemplos de autorregulación exitosa pueden ser la elección de comer sólo alimentos saludables cuando se está a dieta o la supresión de los nervios antes de hacer una presentación. Utilizamos el término fuerza de autorregulación para referirnos a la capacidad de autorregulación de cada individuo. Por lo tanto, se considera que las personas que son capaces de ejecutar con éxito los procesos de autorregulación tienen una buena fuerza de autorregulación. La fuerza de autorregulación puede evaluarse a lo largo de periodos de tiempo más largos (es decir, como un factor de diferencia individual a nivel de rasgo) o en instancias específicas (es decir, fluctuaciones situacionales y temporales).

<sup>42</sup> ↪ Baumeister RF, Vohs KD. Strength model of self-regulation as limited resource: assessment, controversies, update. *Advances in experimental social psychology*. San Diego, CA: Academic Press, 2016: 67–127.

En particular, el estado de flujo es una experiencia creada activamente por el individuo cuando decide participar en actividades de gran habilidad y desafío. Para la mayoría de las personas, no es posible experimentar el flujo de repente. Hay que esforzarse para desarrollar las habilidades necesarias e invertir la atención en las formas correctas. Por lo tanto, la experiencia de un estado de flujo parece requerir fuerza de autorregulación.<sup>43</sup> Para desarrollar un nivel de destreza suficientemente alto, será necesaria la fuerza de autorregulación para iniciar la práctica, gestionar el rendimiento conductual y persistir en el proceso de desarrollo de la destreza incluso cuando se experimenten sentimientos de frustración.<sup>44</sup> Si un individuo es incapaz de resistir el impulso de ver la televisión por la noche en lugar de practicar el piano, por ejemplo, es poco probable que desarrolle un nivel de habilidad lo suficientemente alto como para experimentar el flujo al tocar el piano. Además, durante la experiencia de flujo en sí, será necesaria la fuerza de autorregulación para gestionar la atención de forma que no haya interferencias de estímulos distractores.<sup>24</sup>

Si la fuerza de autorregulación es necesaria para experimentar el flujo y los individuos altamente materialistas son menos propensos al flujo, esto sugiere que los individuos más materialistas podrían no tener niveles de fuerza de autorregulación lo suficientemente altos como para crear con éxito experiencias de flujo. Las investigaciones existentes parecen apoyar esta suposición. La posesión de fuertes valores materialistas se ha relacionado con una serie de comportamientos que implican una escasa fuerza de autorregulación. Estos comportamientos incluyen la compra compulsiva,<sup>45</sup> la compra impulsiva<sup>46</sup> y los comportamientos hedónicos (p. ej., el tabaquismo y el consumo de drogas).<sup>16</sup> En el estudio 5,<sup>23</sup> exploramos más a fondo esta sugerencia. Utilizando una encuesta representativa a nivel nacional de 2.000 personas en el Reino Unido, descubrimos que las personas que reportan los valores materialistas más fuertes tienden a tener niveles de rasgo más bajos de fuerza de autorregulación en comparación con las personas que reportan valores materialistas más débiles. En particular, estos bajos niveles de fuerza de autorregulación también estaban relacionados con experiencias menos frecuentes de flujo en su vida diaria. Por lo tanto, los bajos niveles de fuerza de autorregulación parecen explicar en parte por qué los individuos más materialistas son menos propensos a experimentar el flujo.

### Evitar las experiencias negativas

Diferentes individuos pueden optar por utilizar sus capacidades de autorregulación de diferentes maneras. La teoría del enfoque regulador,<sup>47,48</sup> por ejemplo, sugiere que las personas pueden inclinarse a utilizar su fuerza de autorregulación para promover resultados positivos o para prevenir los negativos. Las experiencias de flujo pueden ser más o menos probables en función de la forma en que un individuo se inclina a utilizar su fuerza de autorregulación. Por ejemplo, Stenseng y sus colegas<sup>49</sup> descubrieron que los individuos que se acercaban a sus actividades de ocio viéndolas como una oportunidad de crecimiento personal (en línea con un enfoque de promoción) eran más propensos a experimentar flow en estas actividades que aquellos individuos que se acercaban a las actividades viéndolas como un medio para evitar pensar negativamente sobre el yo y los estresores actuales (en línea con un enfoque de prevención). Del mismo

<sup>43</sup> ↪ Kuhnle C, Hofer M, Kilian B. Self-control as predictor of school grades, life balance, and flow in adolescents. *Br J Educ Psychol* 2012; **82**: 533–48.

<sup>44</sup> ↪ Zimmerman BJ. Development and adaptation of expertise: the role of self-regulatory processes and beliefs. In: Ericsson KA, Charness N, Feltovich PJ, Hoffman RR, eds. *The Cambridge handbook of expertise and expert performance*. New York, NY: Cambridge University Press, 2006: 705–22.

<sup>45</sup> ↪ Claes L, Bijttebier P, Van Den Eynde F, et al. Emotional reactivity and self-regulation in relation to compulsive buying. *Pers Individ Dif*

<sup>46</sup> ↪ Vohs KD, Faber RJ. Spent resources: self-regulatory resource availability affects impulse buying. *J Consum Res* 2007; **33**: 537–47.

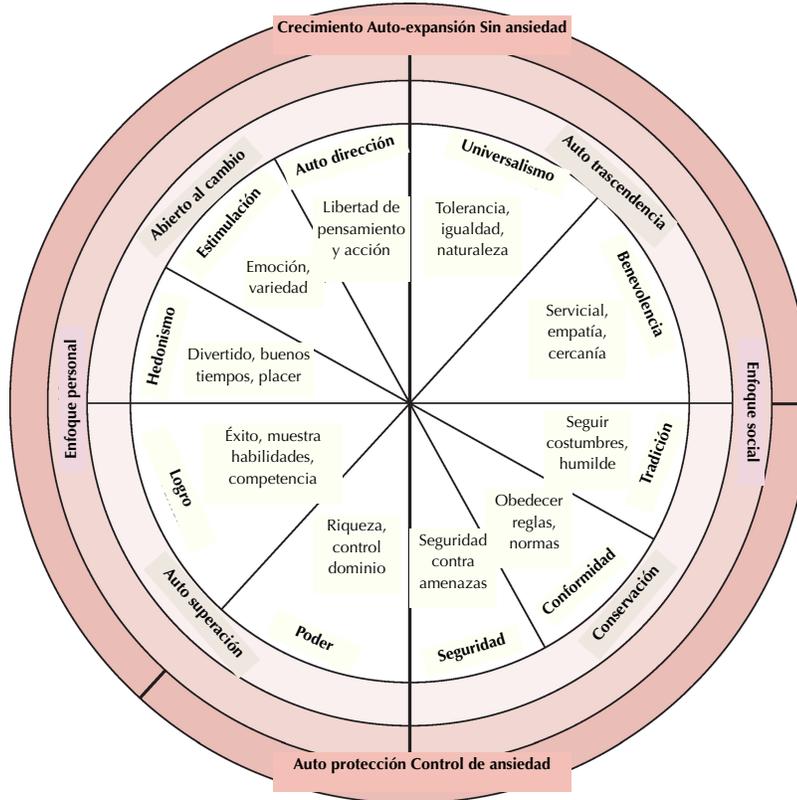
<sup>47</sup> ↪ Higgins ET. Beyond pleasure and pain. *Am Psychol* 1997; **52**: 1280–300.

<sup>48</sup> ↪ Higgins ET. Promotion and prevention: regulatory focus as a motivational principle. In: Zanna MP, ed. *Advances in experimental psychology*. San Diego, CA: Academic Press, 1998: 1–46.

<sup>49</sup> ↪ Stenseng F, Rise J, Kraft P. Activity engagement as escape from self: the role of self-suppression and self-expansion. *Leis Sci* 2012; **34**: 19–38.

modo, Asakawa<sup>34</sup> descubrió que los estudiantes universitarios japoneses que preferían estilos de inadecuados de superación, que a menudo implicaban el evitar los problemas, experimentaban el flujo con menos frecuencia.

Por consiguiente, los intentos decididos de prevenir y evitar las experiencias negativas podrían obstaculizar la capacidad de un individuo para experimentar el flujo. Al mismo tiempo, los valores materialistas se han relacionado con una tendencia a utilizar la fuerza de autorregulación para evitar el contacto con pensamientos, sentimientos o situaciones negativas,<sup>50,51</sup> la versión adaptada de Sortheix y Schwartz<sup>52</sup> de la estructura de valores del circunplejo de Schwartz<sup>53</sup> representa los diferentes tipos de valores que han demostrado agruparse a través de las culturas (figura 2). Dentro de esta estructura, se dice que los valores materialistas están fuertemente relacionados con los valores de auto-mejora y también están ligeramente relacionados con los valores de conservación.<sup>54</sup> Sortheix y Schwartz<sup>52</sup> destacaron que había dos estructuras motivacionales subyacentes tras la estructura de valores del circunplejo de Schwartz<sup>53</sup>. Estas estructuras se referían a la relación de cada uno de los valores con la ansiedad. Los valores situados en la mitad inferior del círculo giran en torno a la necesidad de controlar la ansiedad y protegerse de las amenazas. Al mismo tiempo, los valores de la



**Figura 2: Estructura circunpleja de valor**

Esta figura ha sido reproducida de Sortheix y Schwartz,<sup>52</sup> *European Journal of Personality*, Vol 3, Issue 1, pp 189, copyright © 2017 de la European Association of Personality Psychology. Reimpreso con permiso de SAGE Publications.

- <sup>50</sup> ↪ Kashdan TB, Breen WE. Materialism and diminished well-being: experiential avoidance as a mediating mechanism. *J Soc Clin Psychol* 2007; **26**: 521–39.
- <sup>51</sup> ↪ Lens I, Pandelaere M, Shrum LJ, Lee J. The role of regulatory focus in the endorsement of material values. In: Campbell MC, Inman J, Pieters R, eds. *NA—advances in consumer research*, vol 37. Duluth, MN: Association for Consumer Research, 2010: 457–58.
- <sup>52</sup> ↪ Sortheix FM, Schwartz SH. Values that underlie and undermine well-being: variability across countries. *Eur J Pers* 2017; **31**: 187–201.
- <sup>53</sup> ↪ Schwartz SH. Universals in the content and structure of values: theory and empirical tests in 20 countries. *Advances in experimental psychology* 2001; **33**: 1–65.
- <sup>54</sup> ↪ Burroughs JE, Rindfleisch A. Materialism and well-being: a conflicting values perspective. *J Consum Res* 2002; **29**: 348–70.

mitad superior del círculo están más consternados por la búsqueda del crecimiento personal. Schwarz<sup>55</sup> también observó que las mitades superior e inferior del círculo motivaban la autorregulación de la promoción y la prevención, respectivamente. Dado que el materialismo se sitúa en la mitad inferior del modelo de Schwartz, esto sugeriría que los valores materialistas deberían estar asociados al deseo de controlar la ansiedad y a un enfoque regulador de la prevención.

En el estudio 5,<sup>33</sup> se incluyeron medidas del deseo de cada individuo de utilizar su fuerza de autorregulación para evitar las experiencias negativas. Los resultados mostraron que los individuos altamente materialistas tienen una tendencia a creer que es mejor evitar los estados negativos, tanto internos como externos, y que este deseo de evitar los estados negativos estaba vinculado a una menor tendencia a experimentar el flujo. Este hecho por sí solo es interesante, ya que sugiere que tratar de evitar las experiencias negativas podría interferir con la probabilidad de que los individuos materialistas experimenten frecuentemente el flujo. Sin embargo, el deseo de evitar las experiencias negativas también estaba relacionado con niveles más bajos de fuerza de autorregulación. La implicación parece ser que el nivel de fuerza de autorregulación y la forma en que los individuos materialistas se inclinan a autorregularse están intrínsecamente vinculados y, juntos, trabajan para explicar por qué las personas más materialistas a menudo luchan por experimentar el flujo. Otros investigadores han apoyado esta idea de que tener un deseo de evitar estados negativos (o un enfoque regulador de la prevención) puede llevar a los individuos a mostrar una menor fuerza de autorregulación.<sup>56,57</sup> Además, los hallazgos anteriores han demostrado que los individuos con altos niveles de fuerza de autorregulación tienden a experimentar menos emociones negativas porque son mejores en la gestión de sus diferentes objetivos.<sup>58</sup> Este hallazgo podría implicar que tener altos niveles de fuerza de autorregulación significa que los individuos tienen menos necesidad de tratar de evitar estados negativos.

## ¿Cómo podemos promover el flujo sostenible?

Si los valores materialistas que a menudo se promueven en las sociedades de consumo no favorecen las experiencias de

*Una mayor exposición a la publicidad de consumo también se ha relacionado con la adopción de valores materialistas más fuertes. Por lo que una forma de reducir el materialismo podría ser reducir la prominencia de la publicidad en la sociedad.*

flujo, ¿qué medidas pueden adoptarse para modificar los comportamientos y creencias actuales y hacer más accesibles las experiencias de flujo? Sobre la base de los resultados de la investigación expuestos en este punto de vista personal, hemos identificado varias áreas posibles de intervención.

Los estudios 3-4 <sup>22</sup> han demostrado que los valores materialistas son capaces de tener un efecto directo y socavador en las experiencias de flujo. Por lo tanto, una solución obvia es reducir la prevalencia y la fuerza de los valores materialistas. Las investigaciones experimentales han tendido a aumentar temporalmente los valores materialistas

<sup>55</sup> ↪ Schwartz SH. Basic individual values: sources and consequences. In: Sander D, Brosch T, eds. Handbook of values. Oxford, UK: Oxford University Press, 2015: 63–84.

<sup>56</sup> ↪ Crowe E, Higgins ET. Regulatory focus and strategic inclinations: promotion and prevention in decision-making. Organ Behav Hum Decis Process 1997; **69**: 117–32.

<sup>57</sup> ↪ Dholakia UM, Gopinath M, Bagozzi RP, Natarajan R. The role of regulatory focus in the experience and self-control of desire for temptations. J Consum Psychol 2006; **16**: 163–75.

<sup>58</sup> ↪ Hofmann W, Luhmann M, Fisher RR, Vohs KD, Baumeister RF. Yes, but are they happy? Effects of trait self-control on affective well-being and life satisfaction. J Pers 2014; **82**: 265–77.

utilizando señales como imágenes de artículos de lujo<sup>59</sup> o logotipos de marcas o anuncios.<sup>59</sup> Una mayor exposición a la publicidad de consumo<sup>60</sup> también se ha relacionado con la adopción de valores materialistas más fuertes. Por lo que una forma de reducir el materialismo podría ser reducir la prominencia de la publicidad en la sociedad.<sup>61</sup>

Se han presentado sugerencias prometedoras de que la pandemia de COVID-19 podría estar impulsando un cambio de valores que se aleje del materialismo y se oriente hacia valores más comunitarios y proambientales.<sup>62</sup> Los estudios documentan que, durante la pandemia, se ha producido un aumento de la concienciación pública sobre cuestiones relacionadas con la naturaleza, como la biodiversidad, los espacios forestales y la vida silvestre.<sup>63</sup> También se ha documentado que la solidaridad y el cuidado de los demás son mayores que los niveles anteriores a la pandemia en algunos países europeos.<sup>64</sup> Los patrones de consumo también parecen estar cambiando como consecuencia de la pandemia, ya que la gente se preocupa menos por los bienes no esenciales, lujosos y de señalización de estatus y, en cambio, aprende a vivir con menos y a dar prioridad a las necesidades más básicas, como las de los productos de higiene y limpieza.<sup>65,66</sup> Si estos patrones continúan, las experiencias de flujo podrían convertirse en algo más frecuente.

Además de dirigirse directamente a los valores materialistas, las experiencias de flujo podrían fomentarse promoviendo el desarrollo de aquellos factores que, según se ha informado, pueden explicar en parte por qué los individuos más materialistas tienen dificultades para experimentar el flujo. Cabe destacar que, hasta ahora, nuestros resultados son correlativos y, por tanto, debemos establecer primero la naturaleza causal de las relaciones en más estudios experimentales y longitudinales antes de aplicar realmente las intervenciones en las siguientes áreas. No obstante, las dos áreas siguientes tienen potencial para ser puntos de intervención en el futuro.

El estudio 5 puso de manifiesto que los niveles bajos de fuerza de autorregulación estaban asociados a una menor probabilidad de experimentar flujo. Por ello, fomentar el desarrollo de la fuerza de autorregulación podría ser un medio para promover las experiencias de flujo en las sociedades modernas. Una forma prometedora de potenciar la fuerza de autorregulación es la práctica de la concentración. Cuando se practica la atención plena, los individuos centran deliberadamente su atención en el momento presente mientras intentan no reaccionar a sus pensamientos o a los acontecimientos externos de forma automática o con juicios de valor.<sup>67</sup> La práctica de la regulación de la atención y las emociones a través de la atención plena puede mejorar la fuerza de autorregulación,<sup>68,69</sup> y se asocia con una mayor

<sup>59</sup> ↪ Whelan J, Hingston S. The bright side to cuing consumerism: consumer cues make individuals with low childhood socioeconomic status more prosocial. In: Moreau P, Puntoni S, eds. *NA—advances in consumer research*, vol 44. Duluth, MN: Association for Consumer Research, 2016: 677–78.

<sup>60</sup> ↪ Oprea SJ, Buijzen M, van Reijmersdal EA, Valkenburg PM. Children's advertising exposure, advertised product desire, and materialism: a longitudinal study. *Communic Res* 2014;**14**: 717–35.

<sup>61</sup> ↪ Kasser T. Materialistic values and goals. *Annu Rev Psychol* 2016;**67**: 489–514.

<sup>62</sup> ↪ Evers NFG, Greenfield PM, Evers GW. COVID-19 shifts mortality salience, activities, and values in the United States: Big data analysis of online adaptation. *Hum Behav Emerg Technol* 2021; **3**: 107–26.

<sup>63</sup> ↪ Rousseau S, Deschacht N. Public awareness of nature and the environment during the COVID-19 crisis. *Environ Resour Econ* 2020; **76**: 1–11.

<sup>64</sup> ↪ Voicu B, Bartolome Peral E, Rusu H, et al. COVID-19 and orientations towards solidarity: the cases of Spain, Hungary, and Romania. *Euro Soc* 2021; **23**: S887–904.

<sup>65</sup> ↪ Mehta S, Saxena T, Purohit N. The new consumer behaviour paradigm amid COVID-19: permanent or transient? *J Health Manag* 2020; **22**: 291–301.

<sup>66</sup> ↪ Kotler P. The consumer in the age of coronavirus. *Journal of Creating Value* 2020; **6**: 12–15.

<sup>67</sup> ↪ Bishop SR, Lau M, Shapiro S, et al. Mindfulness: a proposed operational definition. *Clin Psychol Sci Pract* 2004; **11**: 230–41.

<sup>68</sup> ↪ Leyland A, Rowse G, Emerson LM. Experimental effects of mindfulness inductions on self-regulation: systematic review and meta-analysis. *Emotion* 2019; **19**: 108–22.

<sup>69</sup> ↪ Elkins-Brown N, Teper R, Inzlicht M. How mindfulness enhances self-control. In: Karremans JC, Papiers EK, eds. *Mindfulness in social psychology*. New York, NY: Psychology Press, 2017: 65–78.

tendencia a experimentar el flujo.<sup>70</sup> Lo que es aún más prometedor es que el concentración se ha relacionado con valores materialistas más débiles.<sup>71</sup> Este hallazgo significa que la concentración podría fomentar la experiencia de flujo a través de varias vías diferentes, incluyendo el aumento de la fuerza de autorregulación y la reducción de los valores materialistas.

El objetivo de desalentar la visión de que las experiencias y emociones negativas son intrínsecamente malas y, por lo tanto, reducir el deseo de las personas de evitar las experiencias negativas, también podría ayudar a promover el flujo en las sociedades modernas al facilitar niveles más altos de fuerza de autorregulación. Los académicos han comenzado a hacer hincapié en la positividad,<sup>72,73</sup> pero la comprensión pública de los beneficios de lo inconveniente aún podría aumentar. Desde septiembre de 2020, los escolares de todas las edades en Inglaterra reciben educación obligatoria en

*Los estilos de vida materialistas basados en el consumo son insostenibles desde el punto de vista ecológico y no proporcionan altos niveles de bienestar tanto a nivel nacional como individual.*

materia de bienestar mental.<sup>74</sup> La inclusión de contenidos sobre la gestión eficaz (no el evitar) de los estados negativos y el énfasis en que el malestar es una parte normal de la vida en este plan de estudios podría ayudar a promover las experiencias de flujo en estos grupos de

edad. Este enfoque es sólo un ejemplo de cómo la sociedad puede empezar a promover la aceptación de las experiencias negativas y, a su vez, quizás mejorar la probabilidad de que las personas experimenten el flujo.

## Conclusiones y avances

Los estilos de vida materialistas basados en el consumo son insostenibles desde el punto de vista ecológico y no proporcionan altos niveles de bienestar tanto a nivel nacional como individual. En esta visión personal, hemos destacado el potencial emergente de las experiencias de flujo para proporcionar una fuente de alto bienestar cuando se persiguen a través de actividades con bajos costes ambientales. Nuestra investigación muestra que, a pesar del potencial de las experiencias de flujo para mejorar el bienestar sin altos costes ambientales, los valores materialistas promovidos en las sociedades de consumo podrían socavar la capacidad de las personas para lograr el flujo. Para fomentar las experiencias de flujo en las sociedades modernas, proponemos explorar vías como abordar la prevalencia de los valores materialistas, aumentar la capacidad de autorregulación de las personas y reducir el deseo de evitar estados y experiencias negativas.

La investigación en este ámbito sigue siendo incipiente, y hay muchas vías de investigación futura que aún deben explorarse. Por ejemplo, no está claro cómo pueden cambiar los costes ambientales de una actividad a medida que un

*Para la transición hacia un espacio ecológicamente seguro y justo para la humanidad, es crucial desarrollar la comprensión actual de las acciones que los individuos pueden llevar a cabo para vivir bien y de forma sostenible.*

individuo aumenta gradualmente sus habilidades y, por tanto, necesita buscar nuevos retos.<sup>25</sup> Igualmente, hasta ahora nos hemos centrado en actividades únicas. De tal forma que es importante determinar cómo pueden combinarse a menudo diferentes actividades o ejecutarse en

<sup>70</sup> ↪ Moore BA. Propensity for experiencing flow: the roles of cognitive flexibility and mindfulness. *Humanist Psychol* 2013; **41**: 319–32.

<sup>71</sup> ↪ Giacomantonio M, De Cristofaro V, Panno A, Pellegrini V, Salvati M, Leone L. The mindful way out of materialism: mindfulness mediates the association between regulatory modes and materialism. *Curr Psychol* 2020; published online June 9.

<sup>72</sup> ↪ Ehrenreich B. *Smile or die: how positive thinking fooled America and the world*. London: Granta books, 2010.

<sup>73</sup> ↪ Held BS. The tyranny of the positive attitude in America: observation and speculation. *J Clin Psychol* 2002; **58**: 965–91.

<sup>74</sup> ↪ Department for Education. All pupils will be taught about mental and physical wellbeing. 2019. <https://www.gov.uk/government/news/all-pupils-will-be-taught-about-mental-and-physical-wellbeing> (accessed May 18, 2020).

secuencia, y las consecuencias medioambientales de ello. La investigación también está pendiente de determinar si existe una cantidad óptima de tiempo de flujo necesario para lograr los mejores resultados de bienestar, lo que podría ser teóricamente y prácticamente interesante de evaluar, dado que las experiencias muy frecuentes de flujo en una sola actividad a veces pueden conducir a sentimientos de dependencia y adicción. Además, estamos trabajando para explorar cómo las experiencias frecuentes de flujo podrían ser capaces de promover valores más pro-ecológicos y auto-trascendentes con el tiempo.

Para la transición hacia un espacio ecológicamente seguro y justo para la humanidad, es crucial desarrollar la comprensión actual de las acciones que los individuos pueden llevar a cabo para vivir bien y de forma sostenible. Esperamos que este debate inspire una mayor investigación sobre las experiencias de flujo como medio de realización sostenible, para ayudar a clarificar los caminos hacia el bienestar individual y planetario.

---

#### Vínculos relacionados:

- La Alianza Global Jus Semper
- Álvaro de Regil Castilla: [Transitando a Geocracia — Paradigma de la Gente y el Planeta y No el Mercado — Primeros Pasos](#)
- Johan Rockström, Joyeeta Gupta, Timothy M. Lenton, Dahe Qin, Steven J. Lade ET AL: [Identificando un Pasaje Seguro y Justo para las Personas y el Planeta](#)
- Simon Mair, Angela Druckman y Tim Jackson: [Una Historia de Dos Utopías: El Trabajo en un Mundo Post-Crecimiento](#)
- Juan Bordera - Ferran Puig Vilar: [“El Crecimiento se Va a Detener, por una Razón o por Otra”](#)

❖ **Acerca de Jus Semper:** La Alianza Global Jus Semper aspira a contribuir a alcanzar un ethos sostenible de justicia social en el mundo, donde todas las comunidades vivan en ámbitos verdaderamente democráticos que brinden el pleno disfrute de los derechos humanos y de normas de vida sostenibles conforme a la dignidad humana. Para ello, coadyuva a la liberalización de las instituciones democráticas de la sociedad que han sido secuestradas por los dueños del mercado. Con ese propósito, se dedica a la investigación y análisis para provocar la toma de conciencia y el pensamiento crítico que generen las ideas para la visión transformadora que dé forma al paradigma verdaderamente democrático y sostenible de la Gente y el Planeta y NO del mercado.

❖ **Acerca de los autores:** **Amy Isham** es psicóloga ambiental y profesora de psicología en la Universidad de Swansea. Trabaja dentro de nuestro tema de comprensión de la sociedad, explorando la idea de divertirse más con menos cosas; **Tim Jackson** es el Director de CUSP. Su visión del CUSP se basa en treinta años de investigación multidisciplinaria sobre la sostenibilidad y décadas de experiencia política, en particular su trabajo como Comisario de Economía en la Comisión de Desarrollo Sostenible del Reino Unido. Tim es autor de Prosperity Without Growth y Material Concerns. Su libro más reciente Post Growth-Life After Capitalism se publicó en la primavera de 2021.

❖ **Reconocimientos:** Este trabajo fue apoyado por el Centro para la Comprensión de la Prosperidad Sostenible, financiado por el Consejo de Investigación Económica y Social (ES/M010163/1). El financiador de la investigación no tuvo ningún papel en la concepción del tema de investigación, los diseños del estudio, la recopilación de datos, el análisis de datos o la redacción del manuscrito. Declaración de intereses: Declaramos que no hay intereses en conflicto.

❖ **Acerca de este trabajo:** Este trabajo fue publicado originalmente en inglés por The Lancet – Planetary Health en enero de 2022: [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00286-2](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00286-2). Copyright © 2022 The Author(s). Published by Elsevier Ltd. Este es un artículo de acceso abierto bajo la licencia [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

❖ **Cite este trabajo como:** Amy Isham y Tim Jackson: Encontrando el Estado de Flujo: explorando el potencial de la realización sostenible – La Alianza Global Jus Semper, septiembre de 2022.

❖ **Licencia Creative Commons:** Este artículo se ha publicado bajo la licencia Creative Commons, Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0). Puede copiar y distribuir el material en cualquier medio o formato sin adaptarlo, incluso para fines no comerciales, siempre que se cite al creador.

❖ **Etiquetas:** Cambio climático, estado de flujo, abstracción, sociedad de consumo, valores materiales, medio ambiente.

❖ La responsabilidad por las opiniones expresadas en los trabajos firmados descansa exclusivamente en su(s) autor(es), y su publicación no representa un respaldo por parte de La Alianza Global Jus Semper a dichas opiniones.



Bajo licencia de Creative Commons Reconocimiento 4.0 Internacional.  
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.es>

© 2022. La Alianza Global Jus Semper  
Portal en red: [https://www.jussemper.org/Inicio/Index\\_castellano.html](https://www.jussemper.org/Inicio/Index_castellano.html)  
Correo-e: [informa@jussemper.org](mailto:informa@jussemper.org)