

LA ZONA O FLUJO COMO ESTADO MENTAL DE MAXIMO RENDIMIENTO EN EL DEPORTE

THE ZONE OR FLOW AS A MENTAL STATE FOR MAXIMUM PERFORMANCE IN SPORTS

Dr.C. Rossana Rodríguez Cabrales (0000-0002-0174-9510), Universidad de Matanzas

rossana.rodriguez@umcc.cu

Dr.C. Yarima Laffita Paulino (0000-0003-2132-3602)

Est. Christian Horta Montes de Oca

Est. Iván Daniel Lluís Troncoso

Resumen

En este trabajo se busca realizar un análisis en profundidad sobre el flujo, también conocido como "la zona"; es el estado mental operativo en el cual una persona está completamente inmersa en la actividad que ejecuta. Se caracteriza por un sentimiento de enfocar la energía, de total implicación con la tarea, y de éxito en la realización de la actividad. Para cumplir con el objetivo de la presente investigación se utilizaron métodos de investigación científica, tanto del nivel teórico, como del empírico. Entre los métodos de investigación teóricos se utilizaron: el analítico-sintético, el inductivo-deductivo y el histórico-lógico, y dentro de los métodos empíricos se utilizó el análisis de documentos.

Palabras claves: estado mental; flujo

Summary

This work seeks to carry out an in-depth analysis of the flow, also known as "the zone" is the operational mental state in which a person is completely immersed in the activity they are executing. It is characterized by a feeling of focused energy, total involvement with the task, and success in carrying out the activity. In order to fulfill the objective of this research, scientific research were used,

both at the theoretical and empirical levels. Among the theoretical research methods, the following were used: synthetic-analytical, deductive-inductive and historical-logical, and among the empirical methods, documentary analysis was used.

Keywords: *flow; mental state*

La neurociencia puede contribuir a enfrentar los problemas del deporte moderno y de la educación física. Entrenadores y atletas que conocen los nuevos descubrimientos e hipótesis de las ciencias del cerebro podrían desarrollar entrenamientos más eficaces y actuaciones deportivas exitosas.

El grupo de conocimientos de la neurociencia que pueden aplicarse al deporte y la educación física se sintetiza en: homeostasis-estrés-alostasis, cerebro triúnico, especialización hemisférica, células en espejo, células en huso, células de lugar y wifi del hipocampo y neuroplasticidad. Tales descubrimientos serán útiles para la adquisición de aprendizajes eficaces de los hábitos deportivos, promoción de la salud y para evitar el doping y otros desafíos de la salud de los atletas.

Como en los deportes, la zona es un estado mental de mucha concentración, pero también de mucha habilidad. Si la actividad que se desea realizar no tiene un nivel alto de dificultad no se podrá “activar” el estado; la mente necesita un estímulo fuerte. El estado de *flow* o de flujo es el estado donde el deportista está completamente inmerso en la actividad, aquel momento donde está “que se sale”, donde al deportista le funciona todo, y si le preguntas la causa ellos mismos no saben cómo lo han hecho; en esta situación expresan su máximo rendimiento.

Los nuevos estudios han reforzado conocimientos e hipótesis tradicionales y descubrimientos importantes sobre el cerebro. Entre estos elementos se listan las más vinculadas con las ciencias del deporte y la cultura física: estrés-homeostasis-alostasis, los tres cerebros en uno, especialización hemisférica, neuronas en espejo-huso-wi-fi, neuroplasticidad; el conocimiento de estos cinco temas de la neurociencia por entrenadores, deportistas y aficionados puede contribuir a la mejor realización del deporte y a proteger al deportista de lesiones, fatiga, sobrentrenamiento y trastornos emocionales, que pueden ser severos.

Atendiendo a lo antes expuesto, se plantea como objetivo de la investigación: analizar la zona o flujo como estado mental de máximo rendimiento en el deporte.

Para cumplir con el objetivo de la presente investigación se utilizaron métodos de investigación científica, tanto del nivel teórico, como del empírico. Entre los métodos de investigación teóricos se utilizaron: el analítico-sintético, el inductivo-deductivo y el histórico-lógico, y dentro de los métodos empíricos se utilizó el análisis de documentos.

Los métodos se requirieron para el proceso de búsqueda de información, seleccionando los aspectos más importantes, con el fin de elaborar una base teórica actualizada para este trabajo, relacionada con la zona o flujo como estado mental de máximo rendimiento en el deporte.

Rodríguez, E. J. (2021) plantea que la psicología empezó a dar cuenta de este fenómeno a partir de los años setenta. El psicólogo húngaro Mihály Csíkszentmihályi había visto los horrores de la posguerra durante sus años más jóvenes, pero también había visto a individuos que en mitad de la desolación general eran capaces de reconstruir una vida con significado. Esto le hizo preguntarse sobre las causas de la felicidad, los factores que contribuyen a experimentar una vida plena y “digna de ser vivida”. Instalado en los EE. UU., observó que el porcentaje de personas que se declaraban felices no había cambiado con el tiempo pese al incremento de la riqueza general. Aunque la pobreza y la incapacidad para cubrir las necesidades básicas sí contribuían a la infelicidad, la riqueza por sí misma no producía el efecto contrario, al menos no superado cierto umbral que permite cubrir esas necesidades básicas.

También observó una conducta peculiar en ciertas personas creativas que centraban buena parte de su tiempo en actividades que no les reportaban beneficios económicos o de prestigio social. Por ejemplo, se sintió fascinado por la actitud de algunos artistas que, cuando se sentían inspirados, dejaban a un lado por un tiempo todo lo que no era su arte, incluyendo comer, dormir o las actividades sociales y sexuales. No se trataba de un estado obsesivo como los que la psicología ya había estudiado. Por ejemplo, no se podía asimilar con el “hiperfoco”, un exceso de concentración que algunas personas experimentan cuando realizan ciertas actividades, el cual es difícil de controlar y puede llegar a tener consecuencias negativas sobre la conducta en general, incluso sobre el rendimiento de esa misma actividad en que se centra la atención del sujeto. A través de numerosas entrevistas a personas creativas y deportistas de competición, Csíkszentmihályi perfiló un estado mental que no tenía consecuencias negativas como la obsesión. Era un estado pasajero de bonanza creativa, que ejemplificó con lo que un “importante compositor” le dijo durante una larga entrevista, quien describió cómo experimentaba momentos en que se sentaba ante una partitura para escribir música y, de repente, se sentía sumido en un estado de inspiración: “Entras en un estado de éxtasis, hasta tal punto que te sientes casi como si no existieras. He experimentado esto una y otra vez”.

La joven neurociencia ha conformado varias interdisciplinas desde su nacimiento. Una de las más relevantes es la que conforma con el deporte y el entrenamiento. Existen, además, vínculos directos con algunos deportes. Se puede hablar ahora del neurofútbol y del neurobéisbol. El neurofútbol aplica la neuroplasticidad con ejercicios especiales que permiten ampliar el campo visual de los futbolistas, habilidad necesaria para distinguir espacios vacíos por donde puedan ubicarse los pases. En el neurobéisbol se aplican conocimientos de respuestas inconscientes ante una pelota lanzada a 90 millas por hora que llega 60 m/seg más rápido al *homeplate* que el tiempo calculado para tener la percepción visual de la pelota. Luego el bateo ha de hacerse siguiendo otras pistas que pueden analizarse en laboratorios de neurofisiología con simulaciones.

Y ¿cómo se puede entrar en la zona? Estar en estado de *flow*, o entrar en la zona, es entrar en ese estado en el que te estás entregando con absoluta presencia y atención a la tarea que estás realizando. Si alguna vez experimentas un momento así, te darás cuenta de que en realidad no sientes nada. No piensas nada (Pascual, 2022).

Los tres cerebros en el deporte, según Hernández (2018), es una hipótesis tentativa del funcionamiento vertical del cerebro elaborada en los 50 del siglo pasado por Paul MacLean. MacLean, además, dio nombre de sistema límbico al controlador de emociones. En su quehacer obtuvo datos y conjeturas que lo llevaron a subdividir el cerebro humano en tres subdivisiones que interactúan, el cerebro triúnico.

- El cerebro automático o cerebro reptil: pues los reptiles realizan solo ciertas acciones: comer, dormir y procrear. El cerebro reptil de MacLean es la parte más antigua, con instintos básicos de supervivencia. El cerebelo controlador de actos motores, el hipotálamo, centro homeostático donde se integra la respuesta de estrés, y el tronco cerebral son componentes activos del cerebro automático de los humanos.
- El cerebro emocional: encargado de emociones, de integrar emociones de miedo, tristeza, ira, alegría (emociones primarias) y de las secundarias más complejas (amor, felicidad, paz), es una región del cerebro que no desarrollaron los reptiles y que surge en mamíferos. El sistema límbico al que pertenecen regiones del cerebro como la ínsula, la corteza cingulada y la región prefrontal, así como núcleos subcorticales: amígdala, hipocampo, accumbens

- El cerebro cognitivo: con los dos hemisferios funcionando coordinadamente en el logro de la conciencia, atención, percepción, lenguaje, pensamientos, memoria, que distinguen a los humanos.

El concepto de flujo fue propuesto por el psicólogo Mihály Csíkszentmihályi en 1975 y a partir de entonces se ha difundido extensamente en diferentes campos. Las personas describían sus experiencias usando la metáfora de una corriente que los llevaba hacia adelante. El concepto psicológico “flujo” como llegar a estar absorbido por una actividad, no tiene relación, de esta manera, con la expresión anglosajona “ir con la corriente”, que significaría conformismo. En los primeros artículos escritos al respecto, este estado recibió el nombre de “experiencia autotélica”, en donde la segunda palabra deriva de las griegas *auto* (“propio” o “por uno mismo”) y *telos* (meta), refiriendo al hecho de que las actividades que producen este estado se realizan por el placer que proporcionan.

Algunos jugadores de baloncesto dicen que en esos momentos todo transcurre más despacio a su alrededor, que pueden anticipar sus jugadas sin ningún sentimiento de presión o ansiedad, incluso que la canasta parece ser más ancha (a menudo han usado la imagen del estanque o de la piscina). Mientras están en la zona, no juegan intentando encestar; *saben* que van a encestar. Pero, por supuesto, para conseguir una canasta segura gracias a la experiencia de flujo ha de cumplirse una condición: para encestar, usted ha de saber cómo lanzar. El propio Csíkszentmihályi, recordando el éxtasis del compositor que hemos mencionado antes, suele decir con ironía que “yo podría quedarme mirando mi mano durante semanas y nada maravilloso ocurriría, porque no sé componer”. Así, la experiencia de flujo le permite llegar al máximo rendimiento personal en una actividad cuyos mecanismos básicos usted domina, mientras persiga unos objetivos que estén a su alcance. El flujo no es magia, y nunca servirá para rendir en algo cuya técnica usted desconoce, o para conseguir una meta que está más allá de sus capacidades. Si usted juega al tenis, es posible que sienta que entra “en la zona” cuando se enfrenta en un torneo de aficionados, pero eso no le sucederá si juega contra Roger Federer, porque el desafío es demasiado grande. Salir a la pista con la convicción de que va a perder no le ayudará a alcanzar un estado de tensión competitiva y de concentración que le permita aspirar a llegar a la zona.

Los diferentes investigadores del estado de flujo coinciden en asegurar que el deporte es una de las mejores actividades para alcanzar un estado psicológico óptimo. Por ello, no son pocos los

deportistas que han experimentado la sensación de estar tan concentrados en una actividad. A pesar del interés creciente que presentan investigadores, entrenadores y psicólogos, a día de hoy esta teoría sigue siendo cuestionada debido a su dificultad en términos empíricos. Algunas características que definen al flujo son: disminución de la auto-conciencia, equilibrio entre el desafío y las habilidades de la persona, unión de la acción y el pensamiento. Rodrigo (2016) expone nueve características que presenta una persona en estado de flujo:

- Equilibrio entre habilidad y reto.
- Combinación/unión de la acción y el pensamiento.
- Claridad de objetivos.
- *Feedback* claro y sin ambigüedades.
- Concentración sobre la tarea que se está realizando.
- Sensación de control.
- Pérdida de cohibición o de autoconciencia.
- Transformación en la percepción del tiempo y experiencia autotélica.

Según Csíkszentmihályi, los componentes de una experiencia de flujo son los siguientes:

1. Objetivos claros: las expectativas y normas se pueden percibir y los objetivos son alcanzables apropiadamente con el conjunto de habilidades y destrezas.
2. Concentración y enfoque: un alto grado de concentración en un limitado campo de atención, una persona relacionada con una única actividad tendrá la oportunidad para enfocar y profundizar en el asunto.
3. Retroalimentación directa e inmediata: éxitos y fallos en el curso de la actividad son obvios, así el comportamiento puede ser ajustado como se necesite.
4. Equilibrio entre el nivel de habilidad y el desafío: la actividad no es ni demasiado fácil ni demasiado complicada.
5. La actividad es intrínsecamente gratificante, así no se nota el esfuerzo cuando se ejecuta.

Implica los siguientes resultados:

1. Una pérdida del sentimiento de autoconocimiento, la fusión entre acción y conciencia.
2. Distorsión del sentido del tiempo, se altera la percepción subjetiva de la experiencia temporal.
3. Un sentimiento de control personal sobre la situación o actividad.

4. Cuando se está en el estado de flujo, las personas llegan a estar absorbidas en sus actividades, y el foco de conciencia se reduce a la actividad misma, acción y conciencia se fusionan (Csíkszentmihályi, 1975. p.72).

No todos los componentes son necesarios para conseguir una experiencia de flujo.

Por otra parte, Csíkszentmihályi sugiere varias formas en que un grupo puede trabajar de manera que cada miembro pueda alcanzar el estado de flujo. Las características que estos grupos deben incluir son:

- Espacios de planificación creativa: sillas, paredes decoradas, gráficos –mesas no–, primordialmente el trabajo debe realizarse en movimiento.
- Diseño de recreación: gráficos para entradas de información, gráficos de flujo, resumen de proyecto, locura (aquí también la locura tiene un lugar), lugares seguros (que todos digan algo que de lo contrario sería solo una idea), pared de resultados, temas abiertos.
- Trabajo organizado, paralelo.
- Grupos concentrados en objetivos.
- Avance de objetivos existentes (prototipo).
- Incremento de la eficiencia a través de la visualización.
- Existencia de diferencias entre los participantes como una oportunidad, en vez de un obstáculo.

Aunque no sienta interés por el baloncesto, es posible que haya oído hablar del que hoy es el jugador de moda en la NBA, Stephen Curry. Pues bien, en el 2013 asombró a espectadores y periodistas encestando en un solo partido once tiros triples de un total de trece intentos. Un 84 % de acierto con tantos intentos es algo insólito en la NBA. Cuando el propio Curry intenta doce o trece tiros triples en un partido suele aspirar a acertar entre seis y ocho. Para comprender la enormidad de estos números, hubo otra superestrella, Kobe Bryant, que consiguió anotar doce triples en un partido, pero necesitó dieciocho intentos, un 66% de acierto que, siendo espectacular, está muy por debajo del 84% de Curry.

Hablando en términos estadísticos fue algo extraordinario. Ni siquiera los grandes especialistas como Curry pueden aspirar a protagonizar veladas así con frecuencia. Un jugador como él, en la soledad de una cancha vacía después de un entrenamiento, es muy capaz de encestar un triple detrás de otro con porcentajes de acierto que resultarían impensables en plena competición. Se

sabe que Pete Maravich era capaz de lanzar interminables secuencias de tiros consecutivos sin fallar uno solo durante los entrenamientos. Pero en esos momentos el jugador apenas tiene nada más en lo que pensar que en sus tiros a canasta. Durante un partido, en cambio, el cerebro se enfrenta a muchos más estímulos. Están el público, el resultado, la clasificación en la liga, las necesidades de los compañeros de equipo, los requerimientos del entrenador, las tácticas preestablecidas. Está la condición física y mental del propio jugador, que puede variar mucho de una jornada a otra. Y están los rivales, siempre dispuestos a impedir cada intento de canasta. Con todo esto en la cabeza, con los sentidos tan ocupados en tantas cosas diferentes, es impensable que incluso el más curtido profesional consiga porcentajes de acierto similares a los que obtendría mientras practica en sus horas libres. Pero en ocasiones, muy pocas, sí ocurre. Y entonces vemos desplegado en su máxima expresión un fenómeno mental al que en deporte se le llama “estar en la zona”.

Aquí tienes algunas conferencias de deportistas que han testificado estar en la “zona”, refiriéndose a un estado mental o físico de máxima concentración y rendimiento:

1. Michael Jordan: El legendario jugador de baloncesto ha hablado en varias ocasiones sobre su experiencia de estar en la “zona”. En conferencias como “El arte de la excelencia” o “El camino hacia la grandeza”, Jordan ha compartido cómo lograba entrar en un estado mental donde todo a su alrededor desaparecía y solo se enfocaba en el juego.
2. Serena Williams: La tenista profesional ha hablado sobre su experiencia de estar en la “zona” durante conferencias como “El poder del enfoque” o “Mentalidad ganadora”. Williams ha compartido cómo logra bloquear cualquier distracción y mantenerse completamente concentrada durante los partidos más importantes.
3. Usain Bolt: El velocista jamaicano, considerado el hombre más rápido del mundo, ha hablado sobre su experiencia de estar en la “zona” durante charlas como “Correr hacia el éxito” o “La mentalidad del campeón”. Bolt ha compartido cómo logra mantenerse enfocado y superar cualquier obstáculo mental para alcanzar su máximo rendimiento.
4. Cristiano Ronaldo: El futbolista portugués ha hablado sobre su experiencia de estar en la “zona” durante conferencias como “La mentalidad ganadora” o “Rompiendo barreras”. Ronaldo ha

compartido cómo logra bloquear cualquier presión externa y mantenerse concentrado en el juego, lo que le permite alcanzar niveles extraordinarios de rendimiento.

Estos son solo algunos ejemplos, pero hay muchos otros deportistas que han hablado sobre su experiencia de estar en la “zona” durante conferencias y charlas motivacionales.

En cuanto a las situaciones complejas de la actividad deportiva, el conocimiento de atletas y entrenadores sobre la especialización hemisférica es importante para hacer ejercicios que logren equilibrar los dos hemisferios. Así se aprovecharán y no resultarán bloqueadas las intuiciones integradas por el hemisferio diestro con los razonamientos lógicos del hemisferio izquierdo. Lo primero es detectar el hemisferio dominante para así entrenar el equilibrio, pues un atleta en el que predomine un hemisferio sobre el otro tendrá menos éxito. Generalmente, los entrenadores, por desconocimiento, refuerzan mucho más el razonamiento que la intuición.

Los conocimientos de la psicología, reforzados en el presente por la neurociencia, sirven de sustento al principio de periodicidad del entrenamiento y para el logro de la supercompensación de los atletas. Se considera muy relevante este tema del flujo debido a que es un estado mental que no se conoce con exactitud ni se puede medir y difícilmente controlar, ya que hay muchas interrogantes, pero es real y otorga resultados dignos de estudio.

En este estado se puede alcanzar un rendimiento casi perfecto, y si se lograra una mejor comprensión del mismo sería un arma muy eficaz a utilizar, sobre todo, en el deporte.

Referencias bibliográficas

Fluir. (2022). <https://www.rekursosyhabilidades.com/videos/fluir.html>

Hernández, N. (2018). La neurociencia y el deporte. *Revista cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física*, 13(3). <https://instituciones.sld.cu/imd/files/2019/02/LA-NEUROCIENCIA-Y-EL-DEPORTE.pdf>

Pascual, M. (2022) Estado de *flow* en el deporte: qué significa estar en la zona y 2 consejos infalibles para conseguirlo. <https://makingtalenthappen.com/flow-en-el-deporte-estar-en-la-zona/#:~:text=Estar%20en%20estado%20de%20flow,en%20realidad%20no%20sientes%20nada.>

Rodrigo, I. (2016). Estado de flujo, el anhelo de los grandes deportistas.

<https://tempsafegitradio.wordpress.com/2016/06/27/estado-de-flujo-el-anhelo-de-los-grandes-deportistas/>

Rodríguez, E. J. (2021) En la zona: cuando todo te sale bien. <https://jotdown.es/2016/01/la-zona-cuando-te-sale-bien/>