

Los beneficios de fluir en el trabajo

Alcanzar un estado de fluidez (*flow*) en el trabajo tiene beneficios tanto para el individuo como para la empresa, como explican Alberto Ribera y Lucía Ceja. La clave para conseguirlo es enfrentarse siempre a retos asequibles.



20 de diciembre de 2017

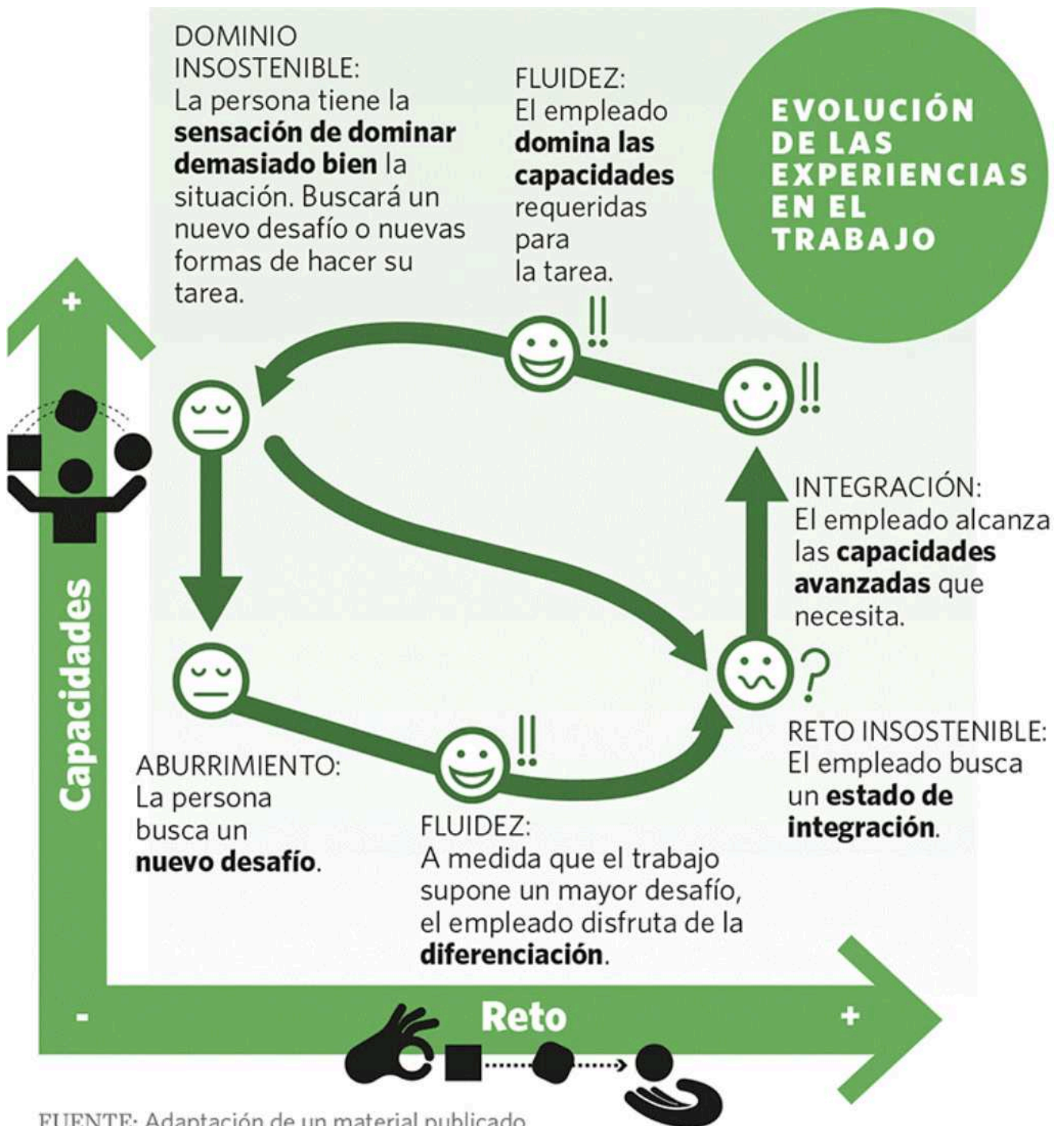
Todos los trabajos incluyen **tareas repetitivas** que pueden frustrarnos. Para evitarlo, buscamos oportunidades de conseguir **nuevas habilidades**. Pero si el desafío es demasiado exigente, nos estresamos. La clave está en encontrar el **equilibrio**, que conseguimos cuando entramos en el gratificante **estado de fluidez** (*flow*). En él, experimentamos una profunda concentración porque nos enfrentamos a una actividad que supone un reto para el que nos sentimos capacitados.

Así lo sostiene un trabajo de [Alberto Ribera](#) y **Lucía Ceja**, que se incluye en el libro [Personal Flourishing in Organizations](#), en el que muestran cómo la fluidez incide en el bienestar de las personas y en su rendimiento.

Los autores presentan un marco en el que describen las fases por las que pasamos en el trabajo para ayudarnos a saber cuándo debemos cambiar antes de que los beneficios empiecen a desaparecer. Este proceso será subjetivo para cada individuo, dependiendo de sus características y cualidades personales.

Cualquier trabajo o tarea puede beneficiarse de este modelo, ya sea limpiar habitaciones o diseñar planes de marketing. Lo que resulta ordinario para algunos es estimulante para otros, siempre que se les apoye para que puedan transformar sus tareas diarias en nuevas oportunidades de crecer y alcanzar su máximo potencial.

EVOLUCIÓN DE LAS EXPERIENCIAS EN EL TRABAJO



FUENTE: Adaptación de un material publicado por primera vez en "Suddenly I Get Into the Zone: Examining Discontinuities and Nonlinear Changes in Flow Experiences at Work", de L. Ceja y J. Navarro (*Human Relations*, vol. 65, no. 9).

www.iese.edu/es/insight