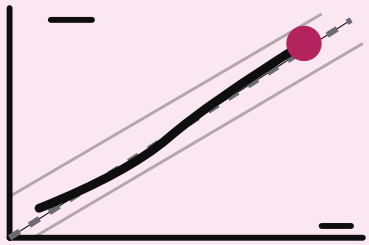
Teoría

Flujo

Un estado de concentración y disfrute en el que una persona se absorbe tanto en lo que hace que pierde la noción del tiempo, y que aparece cuando el reto y la habilidad están equilibrados.



En inglés
Flow

Origen
Csikszentmihalyi (1975)

Qué problema aborda

Explica por qué una tarea aburre si es demasiado fácil, angustia si es demasiado difícil y engancha cuando está justo a nuestra altura.

Principios

Metas claras
Se sabe en cada momento qué hay que hacer.

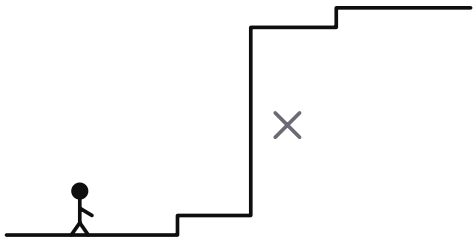
Respuesta inmediata
Se ve enseguida si se va bien.

Reto a la altura
Ni tan fácil que aburra ni tan difícil que agobie.

Un ejemplo

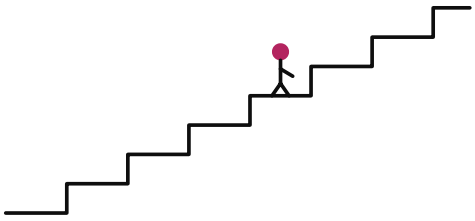
Un ejemplo ilustrativo: un juego para aprender a programar.

Dificultad fija



Los primeros niveles aburren y los últimos son imposibles. **Se abandona.**

Dificultad que acompaña



Cada nivel sube un poco el reto a medida que la persona mejora. **Se sigue jugando.**

Mantener el reto un paso por delante de la habilidad hace que la experiencia enganche.

Por qué pasa

1 

Si el reto es bajo, aparece el aburrimiento.

2 

Si es demasiado alto, aparece la ansiedad.

3 

Cuando se equilibran, la atención se concentra por completo.

Aplicaciones en diseño

✓ Úsalo así

En juegos, herramientas de aprendizaje o productos complejos, ajusta la dificultad al progreso de cada persona.

✕ Evita

Interrumpir a quien está concentrado con avisos o pasos innecesarios.

Para no caer

No todo producto debe atrapar: a veces lo mejor es que la tarea termine rápido.

Trabajo > ocio

Lo que dice la investigación

78 adultos anotaron cómo se sentían durante una semana. La mayoría de los momentos de flujo ocurrieron trabajando, no en el tiempo libre (Csikszentmihalyi y LeFevre, 1989).

●●○ **Evidencia debatida.** Aun así, decían estar más motivados en su tiempo libre. Además, el flujo es difícil de medir y los estudios usan definiciones distintas.

Conexiones

Se usa en

- Diseño de juegos
- Diseño del aprendizaje

Relacionado con

- Carga cognitiva
- Gamificación
- MDA: mecánicas, dinámicas y estética

Autores y obras

1975	**Mihaly Csikszentmihalyi**	Describió el flujo a partir de entrevistas con artistas, deportistas y otras personas absortas en lo que hacían.
1990	**Mihaly Csikszentmihalyi**	Lo difundió en Flow, un libro para un público amplio.
1989	**Mihaly Csikszentmihalyi y Judith LeFevre**	Midieron cuándo aparece el flujo en el día a día con avisos al azar durante una semana.

Fuentes

Fuentes originales

- Csikszentmihalyi, M. (1975). Beyond boredom and anxiety. Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. y LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. Journal of Personality and Social Psychology, 56(5), 815–822. Ver fuente (https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.5.815)

Última revisión: 25 de octubre de 2026

Atlas público de diseño, de Adriana Ojeda. Texto e ilustraciones bajo licencia CC BY 4.0.