



BETINA BONNIN

www.betinabonnin.com.ar

MENTORA DEPORTIVA (Atleta y Dipl. Univ. Coaching Deportivo) Y DESARROLLO PERSONAL
 – Capacitadora – Conferencista (Speaker) - Divulgadora de la vida saludable y Biohacker -
 Diplomada Universitaria en “Monitor de equipos deportivos” (U.N.E.R.-2023)

Certificación Universitaria en “Coaching Ontológico y Neuroliderazgo” (U.C.U.-2022) –
 Diplomada Universitaria en “Coaching Deportivo” (U.C.U.-2021) - Dipl. En “Liderazgo y Coaching Deportivo” (2020)

Arquitecta – Magíster en Administración de Empresas (M.B.A.) – Docente / Investigadora / Extensión Universitaria FAU UCU
 C. del Uruguay, E. Ríos, Argentina - Instagram: betinabonnin - Facebook: betina.bonnin

18/09/2024



MD #5 - ¿Qué es el FLOW, el FLUIR? En esta entrevista para SOMOS CONCEPCIÓN les comparto mi mirada.
<https://youtu.be/MEQaqdCG6zE?si=br8FibjF8aMssari>

FLOW



¿QUÉ ES?

El término **FLOW** se refiere a un estado mental en el que una persona está completamente inmersa en una actividad, con un enfoque total y una sensación de disfrute y satisfacción. Es como estar “en la zona”, donde todo parece fluir sin esfuerzo y el tiempo pasa volando. Aquí hay algunos puntos clave para entenderlo mejor:

1. **Concentración Total:** Cuando estás en flow, tu atención está completamente centrada en la tarea que estás realizando. No hay distracciones y te sientes completamente absorbido por lo que estás haciendo.
2. **Desafío y Habilidad:** El flow ocurre cuando hay un equilibrio entre el desafío de la tarea y tus habilidades. Si la tarea es demasiado fácil, te aburres; si es demasiado difícil, te frustras. Pero cuando está justo en el punto medio, entras en flow.
3. **Pérdida de la Noción del Tiempo:** En este estado, puedes perder la noción del tiempo. Horas pueden parecer minutos porque estás tan concentrado y disfrutando tanto de la actividad.
4. **Sensación de Control:** Sientes que tienes el control total sobre lo que estás haciendo. Cada acción parece fluir naturalmente de la anterior, y sabes exactamente qué hacer a continuación.
5. **Gratificación Intrínseca:** La actividad en sí misma es gratificante. No necesitas recompensas externas porque el simple hecho de realizar la tarea te proporciona satisfacción y alegría.

El flow es un concepto muy valioso porque puede mejorar tu rendimiento, creatividad y bienestar general. Es algo que muchas personas buscan alcanzar en su trabajo, estudios, deportes y hobbies.

TIPS PARA LOGRALO

1. **Encuentra el Equilibrio:** Asegúrate de que la tarea sea lo suficientemente desafiante para mantener tu interés, pero no tan difícil que te frustre. Ajusta el nivel de dificultad según tus habilidades.
2. **Establece Metas Claras:** Define objetivos específicos y alcanzables para la tarea que estás realizando. Saber exactamente lo que quieres lograr te ayudará a mantener el enfoque.
3. **Elimina Distracciones:** Crea un entorno libre de interrupciones. Apaga notificaciones, encuentra un lugar tranquilo y organiza tu espacio de trabajo para minimizar distracciones.
4. **Divide la Tarea en Pasos:** Si la tarea es grande o compleja, divídela en pasos más pequeños y manejables. Esto te permitirá concentrarte en una cosa a la vez y sentir un progreso constante.
5. **Practica la Atención Plena:** La meditación y otras prácticas de atención plena pueden ayudarte a mejorar tu capacidad de concentración y a estar más presente en el momento.
6. **Encuentra tu Ritmo:** Identifica los momentos del día en los que eres más productivo y enfocado, y planifica tus tareas más importantes para esos momentos.
7. **Toma Descansos Regulares:** Aunque pueda parecer contradictorio, tomar descansos cortos puede ayudarte a mantener un alto nivel de concentración. Usa técnicas como el método Pomodoro (trabajar 25 minutos y descansar 5) para mantenerte fresco.
8. **Disfruta del Proceso:** Enfócate en el disfrute de la actividad en sí, más que en el resultado final. Encuentra aspectos de la tarea que te resulten gratificantes y motivadores.

Implementar estas técnicas puede ayudarte a entrar en el estado de flow más fácilmente y a disfrutar más de tus actividades diarias.

¿QUÉ DEPORTISTAS DE GRAN PRESTIGIO LO BUSCAN Y ENTRENAN?

Muchos deportistas de élite han hablado sobre cómo alcanzan el estado de flow y cómo este les ayuda a mejorar su rendimiento. Aquí tienes algunos ejemplos:



1. **Michael Jordan:** El legendario jugador de baloncesto ha mencionado en varias ocasiones cómo se sentía completamente inmerso en el juego, especialmente durante momentos cruciales. Jordan describía estos momentos como si el aro se hiciera más grande y todo se moviera en cámara lenta.



2. **Tiger Woods:** El famoso golfista ha hablado sobre cómo su padre lo entrenaba para mantener la concentración, incluso en medio de distracciones. Woods practicaba su swing mientras su padre hacía ruido a propósito para ayudarlo a mantener el foco.



3. **Serena Williams:** La tenista ha comentado sobre la importancia de la concentración y cómo entra en un estado de flow durante los partidos. Serena se enfoca en cada punto y se mantiene presente en el momento, lo que le permite jugar a su máximo nivel.



4. **Usain Bolt:** El velocista jamaicano ha mencionado que, antes de una carrera, se concentra en disfrutar el momento y en la alegría de correr. Esta mentalidad le ayuda a relajarse y a entrar en un estado de flow durante sus competiciones.



5. **Tom Brady:** El mariscal de campo de la NFL ha hablado sobre cómo se prepara mentalmente para los partidos, visualizando jugadas y manteniendo una concentración intensa. Brady utiliza técnicas de meditación y atención plena para alcanzar el estado de flow.

Estos deportistas han encontrado maneras de entrenar su mente y cuerpo para alcanzar el estado de flow, lo que les permite rendir al máximo en sus respectivas disciplinas.