FICHA 111 · PARA EL PSICÓLOGO

Mis momentos de flow

Recuperar las actividades que me absorben

OBJETIVO

Detectar las actividades en las que la persona está plenamente absorbida (flow, compromiso) y devolverles espacio.

PARA QUIÉN

Aburrimiento, falta de motivación, recuperación de un burn-out, jubilación, expatriación.

DURACIÓN

15 min en sesión; observación durante una semana

DESARROLLO

1. Explica el flow: estar tan absorbido/a que se pierde la noción del tiempo, con un reto a la altura de las propias capacidades.
2. Buscad momentos de flow pasados y actuales.
3. Analizad lo que tienen en común (reto, habilidad, objetivo claro, respuesta inmediata).
4. Planificad una actividad de ese tipo en la semana.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Algunas actividades absorbentes pueden volverse invasivas (pantallas, juegos): el objetivo es recuperar actividades elegidas y que nutran. La psicología positiva complementa un acompañamiento, no lo sustituye. Con una depresión marcada, estos ejercicios pueden aumentar la sensación de fracaso si se proponen demasiado pronto o como una obligación de « estar bien »: adapta el ritmo y valida primero las emociones difíciles.

REFERENCIAS

Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience. Harper & Row.

Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Free Press.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 111 · HOJA PARA ENTREGAR

Mis momentos de flow

El « flow » es cuando estás tan metido/a en lo que haces que te olvidas de la hora: cocinar, tocar música, hacer bricolaje, deporte, escribir… Esos momentos alimentan el compromiso, uno de los pilares del bienestar.

1. Piensa en momentos en los que perdiste la noción del tiempo, antes o ahora.
2. Escribe lo que hacías y qué hacía que ese momento te absorbiera.
3. Busca lo que tienen en común: un reto, una habilidad, un objetivo claro.
4. Planifica un momento así esta semana.

Actividad	Cuándo (antes / ahora)	Lo que la hacía absorbente	Previsto el

Lo que tienen en común mis momentos de flow:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones