

Colección Entrenamiento Mental

# FLOW (FLUIR) EN EL FÚTBOL

---

MIGUEL FERNÁNDEZ

---

FDL

[www.futboldelibro.com](http://www.futboldelibro.com)

# **FLOW (FLUIR) EN EL FÚTBOL**

**Miguel Fernández Macías**



# ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS.....	10
SOBRE EL LIBRO .....	15
INTRODUCCIÓN.....	21
CAPÍTULO 1. CONCEPTO DE FLOW .....	33
1.1 Definición de Flow y su carácter complejo.....	37
CAPÍTULO 2. DIMENSIONES DEL FLOW .....	43
2.1 Experimentación de dimensiones.....	70
2.2 Conceptualización de las dimensiones.....	72
2.3 Relación entre dimensiones.....	74
CAPÍTULO 3. FLOW EN EL DEPORTE .....	85
CAPÍTULO 4. DISFRUTE Y EXPERIENCIA ÓPTIMA EN EL DEPORTE.....	93
CAPÍTULO 5. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA OCURRENCIA DEL FLOW .	99
5.1 Facilitadores .....	100
Flow disposicional .....	101
5.2 Factores que impiden o interrumpen el Flow .....	104
Ansiedad .....	106
5.3 El control del Flow .....	107
Restaurar el Flow.....	109

CAPÍTULO 6. CONSTRUCTOS PSICOLÓGICOS VINCULADOS AL FLOW .	113
6.1 Competencia percibida . . . . .	113
6.2 Motivación . . . . .	116
6.3 Atención . . . . .	119
6.4 Emociones. . . . .	121
6.4.1 Emoción y entrenamiento . . . . .	123
6.4.2 Imágenes mentales y emoción. . . . .	125
CAPÍTULO 7. FLOW Y RENDIMIENTO ÓPTIMO . . . . .	131
CAPÍTULO 8. DEPORTISTAS DE ÉLITE Y AMATEURS . . . . .	137
CAPÍTULO 9. FLOW EN DEPORTES INDIVIDUALES Y DE EQUIPO . . . . .	143
9.1 Cohesión de equipo . . . . .	151
CAPÍTULO 10. EVALUACIÓN DEL FLOW . . . . .	155
CAPÍTULO 11. INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN EL FLOW . . . . .	159
CAPÍTULO 12. FLUIR EN EL FÚTBOL . . . . .	167
12.1 El adversario y el resultado del partido . . . . .	171
12.2 Investigaciones de Flow y fútbol. . . . .	174
CAPÍTULO 13. FLOW Y ENTRENAMIENTO . . . . .	183
13.1 ¿Entrenar el Flow?. . . . .	187
CAPÍTULO 14. PROPUESTA DE TAREAS. . . . .	241
CAPÍTULO 15. ENTRENAMIENTO “PRE-CAOS” . . . . .	259
CAPÍTULO 16. FLOW CREATIVIDAD . . . . .	267

CAPÍTULO 17. FLOW Y PREPARACIÓN FÍSICA .....	275
17.1 Intensidad del entrenamiento .....	281
17.2 Velocidad mental .....	290
17.3 Estado de forma .....	292
17.4 Percepción del esfuerzo .....	296
17.5 Flow y psicología .....	298
CAPÍTULO 18. MODELO DE PROPUESTA DE TRABAJO EN EL FÚTBOL ..	305
Tarea 1. Día de trabajo de tensión de contracción muscular aumentada o dinámica intensiva-acción (miércoles) .....	312
Tarea 2. Día de trabajo de la duración de la contracción muscular au- mentada o dinámica extensiva (jueves) .....	314
Tarea 3. Día de trabajo de la velocidad de la contracción muscular aumentada o dinámica intensiva-interacción (viernes).....	316
EPÍLOGO .....	321
BIBLIOGRAFÍA.....	325



*¿Qué es la vida? Un frenesí  
¿Qué es la vida? Una ilusión,  
una sombra, una ficción,  
y el mayor bien es pequeño;  
que toda la vida es sueño,  
y los sueños, sueños son.*

### **La vida es Sueño, Calderón de la Barca**

*Todo equipo que trata bien el balón,  
trata bien al espectador.*

### **Jorge Valdano**

*Todo entrenador que respete el espíritu  
del juego del fútbol y entrene en base  
a él y a un Modelo pretendido, está ponderando  
su esencia y podrá desarrollarlo, innovarlo  
y hacerlo fluido.*

### **Miguel Fernández**

# AGRADECIMIENTOS

Este libro está dedicado especialmente a Miguel, a quien le he robado algunas horas (he intentado que no muchas) que le pertenecían, pero... no volverá a pasar.

Quisiera terminar agradeciendo todos los apoyos recibidos para hacer de este libro una realidad.

A Carmen, por su apoyo cuando a menudo le comento: voy a hacer tal o cual... y siempre recibo la misma respuesta: ¡¡Hazlo!!

A mis padres que sin su formación y continuo empuje no hubiera llegado hasta aquí, y eso que acabamos de empezar...

A mis hermanos y sobrinos por su incesante ánimo.

También agradezco su valiosa colaboración a la Dra. María del Rocío Bohórquez, al Dr. José Luis Arjol, a Carlos Inarejos, al Dr. Arturo Robledo, al Dr. Felix Arbinaga y al Dr. Tomás García-Calvo, que compartieron sus valiosos conocimientos que refrendaron y perfeccionaron los contenidos de este trabajo.

Y a la Editorial Fútbol de Libro por ayudarme con profesionalidad a cumplir mi aspiración de publicar este trabajo y dar a conocer los contenidos de este libro.





Un futbolista narra de este modo lo que le sucedió durante un partido:

*“Estás jugando el partido... tengo muy claro lo que tengo que hacer y conseguir... mientras actúo tengo una idea muy clara de la calidad de mi ejecución... estás absolutamente concentrado... te olvidas de lo que ocurre a tu alrededor... juegas automáticamente... el tiempo se pasa volando... tus pensamientos y sentimientos están en lo que estás haciendo, sin pensar en ti mismo... quizá aparezcan dificultades, pero también tu capacidad para afrontarlas... desaparecen las distracciones y preocupaciones... parece que todo va sobre ruedas... controlo la situación... juegas por el propio deleite de hacerlo y no quieres dejar de hacerlo. Estás fluyendo en el partido.”*

Otra descripción sería la siguiente:

*“Cada una de las acciones del juego se perciben con gran nitidez. Es como jugar con los cinco sentidos. En el instante presente solo hay un juego. Se descubre que es como no pensar estando despierto. Se ve y se lee el juego con gran facilidad, sin esfuerzo. Se deciden las acciones a realizar con gran rapidez. Éstas son inteligentes desde el punto de vista táctico. Se adivina la acción del rival antes de que la ejecute. Es fácil anticiparse. Todo lo demás se oscurece de forma que no se percibe. No aparece la fatiga o cansancio. Es posible estar a ciento ochenta pulsaciones durante los noventa minutos, sin notar el cansancio. Se siente un gran disfrute intrínseco del juego. Es como jugar con el piloto automático puesto. Uno mismo se confunde con el juego, llegando a ser una sola realidad. Entonces resulta fácil rendir de forma óptima”.*

*Carrascosa (2011, pág. 125)*

Este estado es conocido como “flow”, en castellano fluir o fluencia. ¿Lo ha experimentado alguna vez el lector jugando, entrenando o en algún ámbito de la vida personal?

Fluyamos pues...



# SOBRE EL LIBRO

Desde una posición basada en un pensamiento tradicional podrían afirmar que el flujo es un fenómeno inexplicable, y más en un deporte colectivo como el fútbol, por lo que puede que sea una causa de los escasos estudios de este estado en este deporte. He intentado romper con ese pensamiento y por esa razón se ha redactado este libro.

No pretendo crear una guía práctica de entrenamiento del flow sino argumentar que una determinada manera de entrenar lo puede fomentar, y los beneficios para el jugador y el colectivo que con este estado se pueden alcanzar. No persigo que sea un libro científico (aunque me apoye en ella para argumentar), sino un conglomerado de hipótesis (algunas más fácilmente demostrables que otras) producto de preguntas y cuestiones que me surgían al relacionar aspectos del flujo y variables del fútbol.

En este libro hablo sobre hechos establecidos, sobre hechos dudosos y sobre hipótesis, aunque éstas provengan de corazonadas mías y no tengan una base científica. El texto es un ejercicio de exploración inacabado más que un conglomerado de hechos comprobados. No hay afirmaciones certeras sino suposiciones que invito a comprobar.

En el libro a veces me desvío del argumento y doy un rodeo, a veces algunas ideas no quedarán claras la primera vez, pero podrán entenderse mejor en una segunda referencia. Por eso el lector comprobará que se reiteran determinadas cuestiones, pero desde una perspectiva distinta o vinculadas a conceptos diferentes.

Al ser un libro me he permitido hacer uso de la inventiva, que posteriormente podría convertirse en aseveraciones, pero que en el manuscrito que presento sólo son eso; expectativas. Advertía Marina (1992), que *“hay que inventar siempre, incansablemente, con tino o con desatino, he de inventarme siempre, porque lo que no es creación es inercia”*, y no pretendía un libro guía de entrenamiento, sino un libro reflexivo, o mejor dicho, ameno.

La presencia de un estado de flow depende de la combinación de condiciones externas e internas.

- En cuanto a la dimensión interna, puede afirmarse que la probabilidad de ocurrencia de flow depende en parte de las características del jugador. Algunos futbolistas tienen una mayor capacidad de equilibrar sus calidades a las oportunidades que los rodean. Pueden concentrarse fácilmente, no distraerse, involucrándose de tal manera en el juego que pierden la conciencia del mismo. Son futbolistas con una personalidad que facilita los estados de flujo.

- En cuanto a la dimensión externa, pensamos que el fútbol puede facilitar la experiencia óptima porque presenta unas metas concretas, el grado de desafío que tienen los jugadores permite al entrenador ajustarlos o calibrarlos, el juego presenta ciertos mecanismos de feedback intrínsecos y extrínsecos, y porque si se juega con concentración se tiende a dejar afuera las distracciones.

ESTE ES EL EJE POR EL QUE SE DESARROLLÓ TODO ESTE TRABAJO. ES DECIR, COMO MODELAR LAS CONDICIONES EXTERNAS PARA PODER FACILITAR EL ESTADO DE FLUJO.

Csikszentmihaiyi dice que la experiencia de flow puede instruirse, es decir, si se cuida o estimula ciertas características del fútbol se puede contribuir a que un jugador o equipo lo experimente bajo esas condiciones. Y si se logra fomentar la fluencia en la práctica puede que se transfieran estas experiencias al contexto competitivo al haber entrenado en base a la esencia del propio juego y al modelo que pretendemos para nuestro equipo.

Para experimentar este estado no necesariamente la intervención tiene que ser hecha por un psicólogo. Así, si un entrenador quiere estimular el flow en sus jugadores puede ver cómo incorporar las características de este estado a sus entrenamientos, como por ejemplo estructurar bien los mismos, poner objetivos claros que los futbolistas los puedan comprender claramente, darle feedbacks positivos cuando van en la dirección deseada etc...

El fútbol ofrece oportunidades de flujo. Los futbolistas lo pueden experimentar aunque la mayoría de los jugadores y entrenadores no lo reconocen y les parece un estado inalcanzable. Muchos jugadores lo experimentan de manera accidental. Pero si se les informa de las

características del mismo y se trabaja de una forma que sea susceptible de provocarlo surgirán más posibilidades de fluir. No se trata de esperar que aparezca, sino de poner los medios para estimularlo. No es el fin que se pretenda controlar a placer sino que cuando se experimente se utilice para los propios propósitos y los del equipo. De esto trata este libro.

Durante este trabajo espero que se familiaricen con este concepto en el fútbol, que se conozcan sus dimensiones, que se reconozcan sus sensaciones, que se dominen aspectos internos del jugador y externos del entrenamiento que podrían facilitar el flujo, así como una propuesta de entrenamiento que podría ser la más adecuada para acercar a un equipo o a un futbolista a experimentar el flujo. Todo ello tratando múltiples variables que intervienen en el rendimiento del futbolista y que consideramos que pueden ser favorecidos por este estado de flujo.

El libro se dividió en tres partes. En la PRIMERA se explica el concepto de flujo describiendo las nueve dimensiones que son características del mismo. Se clarifica como se experimentan las mismas, que significan y las relaciones que se producen entre ellas. Todo ello se relacionará con conceptos futbolísticos que se han considerado relacionados.

En la SEGUNDA PARTE se describe y se intenta que se comprenda cómo es la influencia del flow en el deporte y particularmente en el fútbol. Se identifica y se diferencia el flujo de conceptos parecidos como experiencias y actuaciones cumbres.

Se sigue con una descripción de los factores que influyen en la ocurrencia del mismo para así tenerlos en cuenta a la hora de entrenar y conocer que variables lo facilitan, lo impiden o lo interrumpen una vez conseguido. Se describe también la posibilidad de que los futbolistas lo consigan en determinadas situaciones, haciendo consciente al lector de lo beneficioso y lo difícil que es conseguirlo en niveles muy profundos.

Más adelante se hace referencia a algunas variables psicológicas que consideramos importantes para el fútbol y que guardan relación con el flujo si los niveles de las mismas son óptimas. De entre la cantidad de variables relacionadas y estudiadas en relación con la fluencia éstas nos han parecido

útiles de tratar en este trabajo ya que son aspectos que son muy citados por entrenadores y jugadores. Estas variables serían: **la motivación, atención, competencia percibida y emoción.**

Se tratará en esta parte un aspecto fundamental, y es la relación positiva entre el flujo y el rendimiento máximo, así como su experimentación en futbolistas de máximo nivel o amateurs. Se empieza a justificar cómo, cuando se ha disfrutado este flujo, las actuaciones deportivas son en la mayoría de los casos sobresalientes ya sea de manera directa o indirecta (al aumentar el jugador su capacidad).

También se desarrollará y se mostrará las diferencias entre el flujo experimentado visto desde una perspectiva individual y grupal (flow de equipo), tratando el concepto de la cohesión del equipo como un aspecto facilitador de la fluencia en un equipo de fútbol.

Para finalizar esta segunda parte se mostrará al lector los medios para poder evaluar el estado de flujo y las posibles intervenciones que serían factibles desde un punto de vista estrictamente psicológico para fomentar este estado.

El libro va ganando en especificidad. La TERCERA PARTE es la más extensa y, aunque durante todo el libro se va fusionando el flujo con aspectos futbolísticos, es aquí donde se desarrolla más minuciosamente este estado en el entrenamiento del fútbol, relacionándolos a una gran cantidad de aspectos de este deporte.

Se propone el tipo de entrenamiento que se considera adecuado para que las dimensiones del flujo se desarrollen, proponiendo siempre una ejercitación global para conseguirlo. Se vincularán las dimensiones a multitud de aspectos del entrenamiento y juego del fútbol como automatismos, anticipación, modelo de juego, hábitos, feedbacks, aspectos tácticos, etc...

Se plantea un tipo de entrenamiento que se denomina “Precaos” donde se considera que utilizando tareas que respeten esta propuesta se dará un mejor conocimiento del juego a los futbolistas para que puedan percibir

e interpretar las variables no lineales del fútbol, siendo conscientes de los niveles de incertidumbre del equipo y el juego, mejorando los niveles de control dentro del “caos” del fútbol.

Se tratará también un aspecto importante en el fútbol y es el tema de la creatividad. Se relaciona este concepto con el flujo y se argumenta como un entrenamiento donde no se limite la creatividad estimulará estados más óptimos para jugar.

Se continúa con un capítulo exclusivo de preparación física, en base a la argumentación de que cuando un futbolista considera que está físicamente en condiciones sus posibilidades de fluir aumentan. Pero lo que se propone es una producción de estos aspectos condicionales de una manera global, no trabajándolos de una manera prioritaria ni separada de las demás variables del juego (técnica, táctica o psicológica). Nos alejamos de la concepción tradicional de la preparación física y se aluden a aspectos como intensidad, fatiga, velocidad, estado de forma o percepción del esfuerzo desde un enfoque innovador y relacionado con el flujo, donde se van relacionando los beneficios de este estado para conseguir aumentar los aspectos condicionales del futbolista.

En relación con lo anterior, a continuación se intentará determinar como los episodios de flujo influyen en aspectos fisiológicos, vinculando aspectos mentales con comportamientos motores óptimos que derivan de la fluencia.

Por último el libro termina con una propuesta de trabajo para intentar conseguir los estados de flow entrenando y una posible transferencia a la competición. Así mediante tareas con cierto tipo de condicionantes y la aparición de determinadas dimensiones en el mismo consideramos que se podrán conseguir otras que son características de niveles profundos y óptimos de este estado con los beneficios para la actuación del futbolista-equipo y sus resultados. Todo ello a través de un trabajo de campo.

Se espera una mentalidad abierta por el lector y se considera conveniente que si se ha disfrutado de esta experiencia alguna vez se rememoren las sensaciones del mismo mientras se lee, así la comprensión de este libro será especial y su disfrute mucho mayor.



# INTRODUCCIÓN

Lo mismo soy demasiado osado al escribir este libro (ya que no soy psicólogo sino un preparador futbolístico –puede que el concepto de preparador físico se quede obsoleto- como acertadamente se denominan varios autores) o demasiado iluso para creer que tendrá un mínimo de aceptación en este deporte donde una frase muy recurrente es “en el fútbol está todo inventado”, pero después de acabar mi formación doctoral me sentía motivado a compartir los conocimientos adquiridos sobre este constructo psicológico y relacionarlos con el fútbol y su vinculación con las metodologías de entrenamientos que son emergentes actualmente en este deporte. Así se lanza este trabajo para su conocimiento global. Para ello parafraseando el título de un libro genial de los doctores Susan Jackson y Mihály Csíkszentmihályi (*Fluir en el Deporte*), se me ocurrió escribir uno de temática parecida pero en relación con el contexto futbolístico que titulo “Flow (fluir) en el fútbol”.

Señala Punset (2013), que hay personas que no han aceptado todavía que el gran cambio de este siglo y el que viene consiste en saber conciliar entretenimiento (¿fútbol?) y conocimiento. Los que no sepan conciliar en el futuro estos aspectos, no conseguirán nunca que despegue la innovación productiva alrededor suyo.

Una frase de Óscar Cano (2009), me animó más aún. En ella este autor reseña que *“recuerden que estamos en un mundo de probabilidad, así que extirpen de su interior las teorías que le aseguren quietud. Si no lo hace, se manejará por esta vida con un sinfín de posibilidades enclaustradas, silenciadas”*. Pensé en la temática de este libro como una idea novedosa en el mundo del fútbol y en la posibilidad de que sirviera de utilidad a nuestros fines como entrenadores, y a una interpretación (¿subjetiva?) de aspectos que acontecen en el juego.

El fútbol es una ciencia inacabada que está en continua evolución, un proceso que nunca es el mismo de hoy para mañana. Así pues, debemos ser autocríticos con la idea de nuestro pensamiento antes de juzgar a nuestro conocimiento. No se puede conocer algo que no se ha experimentado hasta que se ha recorrido el camino (Canyadas, 2013). Considero el flow como

un aspecto fresco y novedoso que no se había desarrollado antes en un deporte como el fútbol y que si sirviera para refrescar ideas de estudio relativas a este deporte, consideraría que este libro ya cumplió su misión.

Señala Vales (2012), que uno de los principales efectos que se desprenden del hecho de tener que competir en contextos de juego caracterizados por una mayor igualdad de los equipos, será la necesidad de controlar un conjunto de aspectos conceptualizados por parte de los entrenadores como “pequeños detalles”, los cuales pasarán a cobrar un protagonismo sobredimensionado en el deporte de rendimiento contemporáneo. Aunque el autor se refiera a aspectos técnicos, consideramos que el flujo puede ser uno de estos detalles que marquen la diferencia en contextos de competición, pero no con la intención de controlarlo sino con la idea de la posibilidad de experimentarlo, y con los beneficios para el rendimiento que han sido probados.

A veces el ansia de control sobre los acontecimientos que nos rodean provocan que nos olvidemos que toda situación a la que nos enfrentamos tiene un rango de complejidad e incertidumbre que debemos respetar y más en un deporte como el fútbol. Yo tenía verdadera obsesión por saber controlar las cargas, interesado por aspectos fisiológicos y bioenergéticos de los futbolistas y me olvidé de la complejidad del juego, sólo enfocando mi preocupación por el aspecto físico y olvidando el conglomerado de variables que influyen y convergen en este juego.

En cuantos encuentros hemos vivido este acontecimiento: minuto 85 de partido, nuestro equipo gana dos a cero, control total sobre el partido, lo estamos dominando desde todas las perspectivas posibles. El entrenador satisfecho por la gran labor de control del partido provocada por un adecuado desarrollo del Modelo de juego, el preparador físico orgulloso pues los jugadores muestran un estado físico a esas alturas del partido que roza la perfección, el equipo contrario no encuentra manera de superar nuestro entramado defensivo colectivo y se le nota cansado y deseando terminar el encuentro..., pero de repente córner en contra y nos meten de rebote el dos a uno ¡¡¡¿¿y ahora??!!!

Ahora resulta que los jugadores del equipo contrario que se supone que tienen el mismo gasto metabólico que los nuestros (o puede que más porque hemos estado dominando el balón todo el partido con un juego combinativo admirable) vuelan sobre el campo, nuestros jugadores parecen que se desplazan con un lastre sobre el mismo, ya no ganan las disputas ni balones divididos, se desorganizan defensivamente no respetando nuestro modelo base defensivo... y nos empatan a dos en el minuto 92..., y si llega a durar el partido más nos meten el tercero.

Las emociones son un importante catalizador de la conducta (Punset, 2010a). En este caso había arrasado con variables condicionales, tácticas y técnicas.

Comprendí que hay algo más, que el aspecto psicológico, tantas veces olvidado en el entrenamiento del fútbol, tiene la misma influencia que variables tan determinantes como la táctica, el físico o la técnica...¿o incluso más? De ahí que empezara a interesarme por el estado de flujo. Con el continuo desarrollo del entrenamiento del jugador de fútbol las diferencias en aspectos técnicos y tácticos cada vez son más reducidas, por lo que variables mentales como ésta puede mejorar el rendimiento de cada jugador y del equipo.

Como señala Lillo (cit por Cano, 2009), *“vivimos centrifugados por la incertidumbre y la inteligencia reside en saber convivir con esa certeza, no es construir certezas que nos hagan creer que no existe la incertidumbre”*. Con este trabajo no se pretende enseñar a controlar y asegurar la existencia de este estado de flujo, no se pretende ser dogmático en este aspecto, sino ser conscientes que dentro del contexto del juego se pueden producir estas experiencias que están relacionadas con actuaciones y resultados positivos. La propia incertidumbre del juego nos hace ser consciente de la dificultad de conseguir niveles profundos, pero al ser posible la ocurrencia de este estado me apetecía darlo a conocer.

Metodologías de entrenamientos como “El Enfoque Estructurado” del profesor Seirullo o la “Periodización Táctica” del Profesor Frade, son conscientes de la importancia del aspecto psicológico en el fútbol, y como nexo común de utilización de la Teoría de los Sistemas Complejos, lo integran

dentro de sus propuestas de entrenamientos equiparándolas a las demás variables futbolistas y trabajándolas de una manera global, de una manera sistémica.

En este trabajo las referencias a esas metodologías serán constantes ya que considero que son más susceptibles de potenciar determinadas dimensiones del estado de flujo que otras metodologías más analíticas y reduccionistas, debido a la segmentación y trabajo aislado de variables como táctica, técnica, psicológica y física.

*“Una cierta vocación de esclavitud nos somete a dictaduras que nosotros mismos hemos creado”* (Marina, 1992). Me sublevo ante esa forma de entrenamiento ya que no la considero coherente con el juego y pienso que imposibilita las experiencias de flujo, por lo que no me dejo llevar de la usanza impuesta por preparaciones ajenas al fútbol. En este sentido Punset (2010b), indica que estamos muy lejos aún de haber asimilado que mucho más útil que aprender es desaprender. En un futuro no muy lejano, la profundización de los procesos cognitivos comportará también desbrozar los mecanismos del desaprendizaje. Por lo tanto puede que en el fútbol “no esté todo inventado” y debamos reformular ciertas creencias.

Cualquier acción de juego está condicionada por una interpretación que implica una decisión (dimensión táctica), una acción o habilidad motora (dimensión técnica) que exige determinado movimiento (dimensión fisiológica) y que fue condicionada y dirigida por estados volitivos y emocionales (dimensión psicológica). Las acciones realizadas son condicionadas por los conocimientos específicos que permanentemente involucran una interacción de las diferentes dimensiones (Oliveira, 2004). Por lo tanto ¿entonces por qué entrenarlas de manera separada?

Edgar Morín establece que *“nuestro sistema de enseñanza nos enseña a aislar los objetos de su entorno, a separar las disciplinas, a desunir los problemas, más que a unir e integrar. Nos ordena reducir lo complejo a lo simple, es decir, a separar lo que está unido, a descomponer y no a recomponer, a eliminar todo aquello que aporte desordenes o contradicciones a nuestro entendimiento”*.

El fútbol por sus características estructurales y funcionales, puede ser entendido como un sistema dinámico complejo de causalidad no lineal. Verlo desde esta perspectiva sistémica es reconocerle características como la complejidad, la autoorganización, el carácter caótico y un dimensionamiento multifractal (Oliveira, *et al.*, 2007). El entrenamiento en los deportes de equipo es totalmente diferente al de los deportes individuales. No tiene nada que ver el rendimiento en una prueba de un deporte individual con el rendimiento de un deporte colectivo. Son cosas totalmente diferentes (Arjol, 2012).

Mi interpretación del fútbol como un deporte cuya base debería estar en la “Teoría de los Sistemas Complejos” de Von Bertalanffy o Edgar Morín, provoca que me refiera a los aspectos del entrenamiento como un todo (“el todo no es igual a la suma de las partes”, Morin 2001) pero considerando la importancia de la individualidad de las partes, y una de esas fracciones podría ser el flow. Así durante el libro se utilizarán conceptos característicos de los sistemas como globalidad, interacción, complejidad, organización y finalidad.

Ya que no podemos dividir lo indivisible, cada tarea de entrenamiento debería trabajar todos los aspectos que intervienen en este deporte y en un equipo de una manera global (globalidad de factores y momentos). Pienso que trabajar así ayuda a reconocer aspectos del flujo y sus sensaciones, por lo que se podría disfrutar de él de una manera más continuada y aumentar el rendimiento deportivo.

### ¿Qué es el *flow*?

Jackson y Csikszentmihalyi (2002) exponen que, desde siempre, hombres y mujeres han aprendido a utilizar su cuerpo de manera que les proporcionase el máximo placer físico; pero cualesquiera que sean las razones que motivan al deportista, la esencia del deporte es la calidad de las experiencias que proporciona. El deporte puede ofrecer un estado subjetivo

tan gratificante que invita a su práctica por la única razón de experimentar este estado: **el flow**. Para Jackson y Csikszentmihalyi (2002, p. 18) el flow se define como:

*“Un estado de conciencia en el que uno llega a estar totalmente absorbido por lo que está haciendo, hasta alcanzar la exclusión de todo pensamiento o emoción; es una experiencia armoniosa en la que mente y cuerpo trabajan juntos y sin esfuerzo, lo que se une a la sensación de que algo especial ha ocurrido; se basa en el disfrute y se asocia a actuaciones sobresalientes, transportando las experiencias de lo ordinario a lo óptimo”.*

Esta experiencia es descrita por Mark Strand —poeta y ensayista- (en Csikszentmihalyi, 2003a, p. 80), de la siguiente manera:

*“Estás centrado en el trabajo, pierdes el sentido del tiempo, estás completamente extasiado, completamente atrapado en lo que estás haciendo... Cuando trabajas en algo y trabajas bien, tienes la sensación de que no hay manera de decir lo que estás viviendo”.*

Ya vimos como lo narraban dos futbolistas, pero también puede ocurrir fuera del campo y en otros aspectos de la vida cotidiana. A mí me suele suceder cuando estoy preparando el entrenamiento de la semana, sé lo que quiero trabajar pero tengo que crear las tareas para desarrollarlo esa semana. De repente el ejercicio sale sólo de mis manos, estoy concentrado y me surgen “mil” variables o condicionantes a cuál más interesante, de repente estoy absorto en la tarea y podría realizar mil ejercicios diferentes, todo ello durante 3 horas de las cuales no he sido consciente.

Como se observa se ha “fluido en el fútbol”, pero en este caso creándolo.

El concepto surgió hace más de un cuarto de siglo como resultado de una serie de estudios que lo consideraron actividades autotéticas, es decir, cosas que se hacen por el propio placer de hacerlas. ¿Por qué realizamos durante largo tiempo actividades difíciles o peligrosas sin recibir reforzamiento externo? Esta fue la pregunta que los primeros investigadores incluyeron en entrevistas con cientos de escaladores de escalada libre, atletas y artistas (Csikszentmihaly, 1975; Nakamura y Csikszentmihaly, 2002). Los distintos

encuestados señalaron que eran empujados por una experiencia subjetiva de disfrute que les animaba a realizar la actividad de nuevo y con mayor dificultad. Dicha experiencia es el flow (Csikszentmihaly, Abuhamdeh y Nakamura, 2005).

Este estado ha sido traducido al castellano como *fluencia* o *fluir*, aunque su acepción inglesa es la más extendida al implicar matices no susceptibles de traducción y ser utilizado en este modo por los propios atletas y su corta pronunciación (Csikszentmihaly, 1998). Tradicionalmente ha sido más estudiado en ambientes o actividades no deportivas que en el deporte (Csikszentmihaly, 2003a; Csikszentmihaly y Csikszentmihaly, 1988; López-Torres, 2006), aunque cada vez son más los estudios en este área al considerar que en ésta es más fácil de percibir que en otras actividades humanas (Jackson 1992, 1996; Jackson y Csikszentmihaly, 2002; Jackson y Roberts, 1992; Villanueva 2004).

Así pues, el flow es un estado que representa cualidades universales que las personas pueden experimentar en un variado rango de contextos, incluido el trabajo y tiempo libre (Csikszentmihalyi, 1975; Csikszentmihalyi y Lefevre, 1989), actividades escolares y académicas (Moreno, *et al.*, 2005) y el deporte (Jackson, 1992, 1993, 1996; Jackson y Roberts, 1992; Jackson, *et al.*, 1998; Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). Existe similitud en la descripción de los estados descritos en personas que se dedican a cosas tan diferentes como compositores, cirujanos, atletas olímpicos o simplemente atletas recreativos (Malico y Rosado, 2008).

Existen pocos trabajos que relacionen este estado y el fútbol que, junto con algunas citas de futbolistas en *flow*, conforman un escaso bagaje de investigación. Bakker, *et al.* (2011), analizan la relación entre lo que ellos denominan recursos ambientales (autonomía, apoyo social por parte del entrenador y datos de rendimiento) con el flow y el rendimiento de jóvenes futbolistas; García-Calvo, *et al.* (2005) intentan determinar las variables predictoras del estado de implicación motivacional de jóvenes jugadores de fútbol y la relación que éste guarda con el flow y la satisfacción con el rendimiento obtenido en competición.

Otros trabajos investigan aspectos tan singulares como el uso de imágenes y música en fase pre-competitiva y su impacto facilitador sobre el flujo y el rendimiento en el fútbol (Pain, Harwood y Anderson, 2011), o el flow en relación con el estado ideal de aprendizaje en el fútbol (Vittrup, 2011). Un trabajo de Russell (2001) estudia la incidencia de esta experiencia en deportes individuales y de equipo (entre ellos el fútbol). En todos se encuentra que el flow es un fenómeno universal en todos los deportes.

De modo específico o realizando agrupaciones de diferentes deportes y modalidades deportivas, el estudio continuado del flow en el deporte es reciente y se inició hace apenas un par de décadas (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002; Jackson y Eklund, 2002; Jackson, 1995, 1996; Jackson, *et al.*, 1998; Jackson y Marsh, 1996; Jackson y Roberts 1992; Jackson, *et al.*, 2001). Existen controversias acerca de su medición, de su objetivo, falta de condición científica y posibilidad de demostrarlo, pero gracias a las nuevas investigaciones el conocimiento en este campo avanza (Jackson y Eklund, 2002; Villanueva, 2004). La investigación de este fenómeno en deportistas españoles empezó posteriormente, por lo que se puede decir que está apenas en sus inicios, pero dando muestras de que el interés en este área se va extendiendo firmemente (Cervelló, *et al.*, 2001; Fernández, Godoy-Izquierdo, Vélez y Jaenes, 2012; García-Calvo, *et al.*, 2003; Godoy-Izquierdo, Vélez, Rodríguez, y Jiménez, 2009, en prensa a y b; López-Torres, 2006; Moreno, *et al.*, 2009; Moreno, *et al.*, 2007; Rodríguez *et al.*, en prensa; Villanueva, 2004).



# PARTE 1





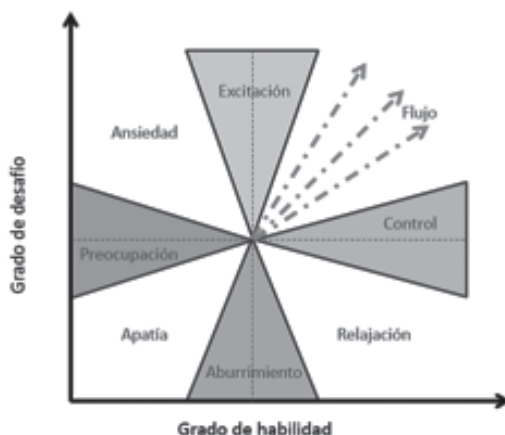


# CAPÍTULO 1. CONCEPTO DE FLOW

A continuación se desarrollará este concepto de “flujo” para una correcta comprensión por el lector de este constructo y de qué dimensiones se compone, vinculándolo a situaciones futbolísticas que acontecen con frecuencia y que servirán de apoyo para una percepción de la relación entre variables de este constructo con aspectos de nuestro deporte.

En 1990, Csíkszentmihályi empezó describiendo el concepto como una “experiencia óptima que parte de las percepciones equilibradas de las personas, de los retos, de las situaciones y las habilidades personales para hacerles frente en determinadas situaciones”. Este autor investigó la naturaleza y condiciones del hecho de divertirse o del disfrute durante la realización de una tarea, frente a otras condiciones como aburrimiento o ansiedad, entrevistando a jugadores de ajedrez, escaladores, bailarines y otros que enfatizaban el disfrute o divertimento como la principal razón para practicar una actividad. Inicialmente las investigaciones se centraron en hobbies y juegos (deporte, música...).

La Figura 1 representa cómo un alto desafío de la actividad junto con unas capacidades adecuadas para afrontar el mismo favorecen este estado.



Fuente: Mihály Csíkszentmihályi

Figura 1. Fuente: Mihály Csíkszentmihályi.

Emociones para las distintas combinaciones de habilidades y desafío en las actividades realizadas<sub>1</sub>.

Si nos detenemos a observar la anterior figura, se observa que:

- Cuando el equilibrio entre la habilidad del jugador y el reto del partido/tarea se encuentra en niveles normales o moderadamente altos no se llega a experimentar *flow*, sino que se produce una percepción de la situación controlable a la vez que motivante. Esto sigue la línea propuesta por Csíkszentmihályi y Hunter (2003), que consideran que este estado sólo aparece cuando se percibe una alta dificultad en la tarea, pero se considera que la capacidad para superarla con éxito es adecuada.

- Cuando la habilidad es más alta que la percepción del desafío, la sensación que aparece en el jugador es de relajación. Esta suele ser una de las causas que explican resultados en competiciones en las que un equipo claramente superior a su rival, no logra imponerse o superar la oposición que se genera<sub>2</sub>.

- Cuando la percepción de la habilidad es muy elevada y el desafío demasiado bajo, con gran desequilibrio entre ambos, aparece una sensación de aburrimiento por parte del futbolista.

- Cuando el desafío de la tarea es superior a la percepción de habilidad, si el desequilibrio es moderado, aparece una sensación de preocupación que el jugador puede controlar. Sin embargo, si el desequilibrio es muy elevado se produce ansiedad que difícilmente será controlable por el futbolista, pudiendo desembocar en un proceso de estrés<sub>3</sub>.

- Por último, si tanto la percepción de habilidad como la del reto que supone la tarea son bajos, provoca que el jugador tenga una sensación de apatía, llegando incluso a aparecer falta de motivación si dicha percepción es excesivamente baja<sub>4</sub>. De esta manera, el entrenar de forma monótona sin potenciar las destrezas y conocimientos del futbolista, puede dejarles una sensación de apatía.

La calidad de la experiencia es dinámica. El desafío de la tarea puede provocar distintos comportamientos en los jugadores, de ahí la importancia del planteamiento de las tareas en los entrenamientos. Se debe ser sensible al plantearlas, con el nivel de desafío cada vez más alto en función de las habilidades del jugador o equipo.

Aquí se encuentran algunas claves de las sensaciones o percepciones que ocurren en los partidos por parte de los jugadores, y pueden explicar resultados desfavorables de equipos “grandes” contra más modestos, comportamientos apáticos de jugadores en determinados partidos, falta de concentración, etc...

En muchas ocasiones ante enfrentamientos contra equipos percibidos como superiores o similares al nuestro, una frase muy recurrida del entrenador es: “en estos partidos el trabajo psicológico y de concentración ya está hecho”. Cuando consideramos a un rival como complejo (desafío alto) pero se considera que el equipo está capacitado para vencer, ahí es más probable que aparezcan estados de *flow*. En grandes partidos de mundiales o “Champions” donde se enfrentan grandes equipos, los mejores jugadores consideran este reto como alto, lo que unido a la percepción de sus altas capacidades para afrontar el mismo, puede que estén sentando las bases para una posible aparición de estos episodios.

Puede que sea más fácil sorprender a un equipo ‘top’ en las primeras rondas de las competiciones (cuando se enfrentan a equipos más modestos) que cuando se está en eliminatorias finales (contra equipos percibidos como más dotados), ya que el equilibrio entre el desafío que les provoca el partido y las habilidades que perciben tener, se encuentran en niveles superiores (situación desafiante y posibilidades de fluir), por lo que aumentan sus niveles de concentración y atención.

En pretemporadas hay cuerpos técnicos que abogan por empezar con enfrentamientos contra equipos de categorías inferiores donde el desafío es menor (justificados por la acumulación de carga física y ensamblaje de mecanismos tácticos). Se podría justificar también que empezar con buenos resultados (aunque sea con equipos modestos) puede ayudar a la autoestima y cohesión del equipo, ganando éste confianza para futuros enfrentamientos contra equipos de su nivel.

Sin embargo, esta falta de percepción de oposición, puede provocar en el jugador sensaciones de relajación o desganada, que unido a la falta de competición en los mismos, resulten partidos indolentes. Los jugadores a los siete días de empezar el período preparatorio quieren competir, solicitan desafíos para medirlos con sus habilidades, por lo que como no se puede adelantar la competición, sería coherente enfrentamientos contra equipos de nivel similar o moderadamente superiores para ir percibiendo la capacidad futbolística.

Esto nos puede servir en el mismo entrenamiento. Las tareas, siguiendo nuestra dinámica de esfuerzo-descanso-competición, podrían provocar mejores adquisiciones en los futbolistas si para ellos les supone un reto, ya sea aumentando la complejidad del ejercicio, el nivel del contrario al que se enfrenta en un juego reducido, o la dificultad de los principios del Modelo de juego que se profesa en la tarea.

Como podemos comprobar, no es que el desafío o el reto sean altos o bajos en sí mismos, es la **PERCEPCIÓN** personal de cada jugador o grupo la que convierte la situación competitiva y la sitúa en alguna de las combinaciones que se mostraron en la figura 1. Una autopercepción adecuada podría crear equipos objetivos y susceptibles de equilibrar retos y habilidades. El cuerpo técnico con sus aptitudes y 'feedback' puede inconscientemente alterar esta percepción, por lo que habrá que sopesar los argumentos expuestos para no influir de manera negativa en el jugador o grupo. Para esto los psicólogos deportivos nos pueden echar una mano.

## 1.1 DEFINICIÓN DE FLOW Y SU CARÁCTER COMPLEJO.

Este fenómeno es complejo y en los últimos años se han intensificado las tentativas por aumentar el conocimiento de esta variable a través de investigaciones tanto cualitativas como cuantitativas. En dichos trabajos, los autores analizan esta experiencia a través de diversas características, aportando definiciones diferentes de este constructo y determinando cuáles son los elementos del mismo<sup>5</sup>. En la siguiente tabla se muestran definiciones de diversos trabajos sobre el *flow* y el autor que postuló cada definición.

AUTORES	DEFINICIÓN
<b>Carrascosa (2011)</b>	“El <i>flow</i> es igual a orden psíquico, equilibrio emocional, máxima atención, máxima eficacia, autoconfianza y disfrute”.
<b>Csikszentmihályi (1975, p.36)</b>	“Un sentimiento de completa armonía, absorción total con la actividad realizada de forma tal que la motivación intrínseca y el placer de realizarla es la principal fuerza que dirige la participación”.
<b>Ellis, Voelkl y Morris (1994, p. 511)</b>	“Una experiencia óptima en que las capacidades y desafíos están equilibrados a un nivel muy alto, y se ve potenciada por sensaciones de afecto positivo, niveles elevados de activación, motivación intrínseca y libertad percibida.
<b>Le Fevre (1988, p. 307)</b>	“Un racional equilibrio entre las capacidades y el desafío, por encima de los niveles habituales”.
<b>Privette y Bundrick (1987, p. 316)</b>	“Una experiencia intrínsecamente agradable, semejante a las experiencias de máximo rendimiento y sensaciones óptimas”.
<b>Trevino y Webster (1992, p. 413)</b>	“El punto en que un individuo percibe un punto de control sobre la actividad, centra su atención en los aspectos relevantes de la tarea, curiosidad por entender la acción e interés intrínseco por la actividad”.

Tabla 1. Definiciones de estado de ‘flow’.

Existen similitudes en las definiciones, introduciendo cada autor alguna reseña que las hace particulares como “curiosidad por entender la acción”, “afecto positivo” o “libertad percibida”. Sin embargo, en todas se hace referencia a aspectos como la concentración total en la actividad que se realiza, la diversión/placer que se obtiene de la misma y el sentimiento de control sobre la tarea y sobre el entorno<sub>6</sub>.

De una manera integral, ha sido definido como “*un estado de conciencia en el que uno llega a estar totalmente absorbido por lo que está haciendo, hasta alcanzar la exclusión de todo pensamiento o emoción; es una experiencia armoniosa en la que mente y cuerpo trabajan juntos y sin esfuerzo, lo que se une a la sensación de que algo especial ha ocurrido; se basa en el disfrute y se asocia a actuaciones sobresalientes, transportando las experiencias de lo ordinario a lo óptimo*”<sub>7</sub>.

La persona se siente verdaderamente activa y conectada con lo que está haciendo<sub>8</sub>. Quien consiga alcanzarlo durante la actividad físico-deportiva obtendrá grandes niveles de disfrute, siendo esta experiencia valiosa en el origen de la motivación de muchos individuos que intenten comprometerse con la actividad física<sub>9</sub>. Para Moneta y Csíkszentmihályi esta experiencia positiva de máximo disfrute hace que exista un alto interés por la actividad.

*“el estado psicológico óptimo para la ejecución. Se produce cuando el deportista se encuentra totalmente conectado con la ejecución que realiza, aquel proceso psicológico que subyace al máximo rendimiento”*

Jackson y Marsh (1996, p.19)

Posteriormente, Rodríguez *et al.*, resumen las definiciones en la siguiente descripción de este fenómeno: es un experiencia subjetiva óptima y un estado psicológico intrínsecamente placentero en el que la persona está tan completamente absorbida en una actividad que todos sus recursos personales están perfectamente sincronizados con la tarea y todo parece estar bajo control. Dicho estado permite ejecutar la tarea de forma exitosa aparentemente sin esfuerzo (e.g. automáticamente). El deportista puede alcanzar y mantener esta experiencia y de hecho la busca por el placer de experimentarla.

Empieza a aparecer ya aquí un aspecto importante: el máximo rendimiento. Es esto lo que buscamos en el fútbol a partir de ciertos niveles, ¿no? Si logramos que el equipo rinda en su máxima expresión será más factible que los resultados sean más positivos y que el cuerpo técnico y los jugadores puedan seguir en sus equipos. De eso se trata, si no rindo a mi máximo nivel no compito, si no compito no gano, y si no gano... Por lo tanto si el *flow* ayuda a rendir, como se comprobará más adelante, ¿por qué no intentar experimentarlo? Ya adelanto que no es fácil.

Por esto, psicólogos del deporte y entrenadores se interesan en el tema ya que, “la psicología del deporte y el ejercicio físico ha empezado a conocer el lado positivo de las experiencias de la actividad deportiva”<sup>10</sup>, pero la investigación está empezando, y es mucho lo que falta por averiguar, explicar y entender de este fenómeno<sup>11</sup>.

Así pues, es un estado psicológico complejo compuesto tanto por aspectos cognitivos (atención, concentración, etc.), afectivos (diversión, felicidad, etc.) y motivacionales (sensación de logro, intención futura) que se producen durante la realización de una actividad<sup>12</sup>.

Esta complejidad la comparte con el fútbol, el cual como señala Tamarit (2007), es un fenómeno complejo formado por un sistema de sistemas (equipos). Este autor también afirma que el equipo de fútbol es un sistema abierto, adaptativo y homeostático, en el sentido de que siguen las transformaciones del contexto a través de ajustes estructurales.

Referido a un aspecto más individualizado, Cano (2009) advierte que hasta en la conducta menos compleja, el futbolista moviliza el todo que representa. Las estructuras no se pueden activar de manera sectorial, ya que ese hecho nos conduciría a entender al sujeto como un ente mecanizado, compuesto por piezas. El jugador es en esencia un sistema que no puede dividirse, ya que el análisis de cada sección transmitiría información artificial e ilegítima, lo que entorpecería la labor de un conocimiento aproximado de cada uno de ellos.

El *flow* profundo, después se verá que se pueden experimentar sólo algunas de sus dimensiones (*microflow*), es complejo. En el fútbol, donde las relaciones de cooperación con los compañeros y de oposición con los adversarios, puede que esta complejidad se incremente. La aparición de todas las dimensiones

simultáneamente, puede que requiera por parte del sujeto o equipo gran capacidad de adaptación a la imprevisibilidad del juego y al contexto, para que elementos extraños no interfieran en su ocurrencia.

En muchas ocasiones lograr este estado no resulta fácil. Al futbolista le puede costar “enchufarse” totalmente al juego. Es fácil estar preocupado por jugar bien, no defraudar al entrenador, ganar, sumar tres puntos... Cuando se siente la responsabilidad, resulta difícil que la mente fluya en torno al juego, enchufarse al devenir del mismo y centrarse en el instante presente<sub>13</sub>.

Tenemos que entrenar comprendiendo esta complejidad, que las situaciones que tienen posibilidades de ocurrir sean, aunque de manera somera, vivenciadas en el entrenamiento, para adquirir mecanismos readaptativos y no perder niveles de “control” en el encuentro, que como se verá influye para experimentar este estado.

El fútbol es un conglomerado de aspectos cognitivos, afectivos y motivacionales. Si se trabaja cada variable por separado de manera analítica y descontextualizada puede que estemos poniendo las bases para que esta complejidad del flow no sea factible. Incluso si la entrenamos por separado y después las unimos, entrenamiento integrado, es probable que tampoco. Estamos poniendo trabas al proceso de readaptación al contexto que nos será útil durante el partido de competición.

Como afirma Mombaerts (2000), en los entrenamientos se deben establecer relaciones complejas entre sistemas tan diversos que su optimización es de importancia esencial para que los entrenamientos resulten eficaces.

El estado de flujo en su vertiente más profunda es complejo, porque está compuesto por varias dimensiones interconectadas o entrelazadas cuyos vínculos crean información adicional no visible antes. Como resultado de las interacciones entre las dimensiones, surgen propiedades nuevas que no pueden explicarse a partir de las propiedades de los de las dimensiones aisladas.

Por lo tanto, fútbol y flujo comparten complejidad que habrá que respetar para avanzar en uno y acercarse a la consecución del otro.

## **Anexo**

### **Parte 1 Capítulo 1**

1 Csíkszentmihályi (1975).

2, 3, 4, 5 García-Calvo, Santos-Rosa y Cervelló (2006).

6 Ghani y Desphande (1994).

7 Jackson y Csíkszentmihályi (2002, p. 18).

8 Jackson y Csíkszentmihályi, (1999).

9 Jackson (1996).

10 Jackson y Eklund (2002, p.135).

11 López-Torres (2006).

12 Csíkszentmihályi (1998).

13 Carrascosa (2011).



## CAPÍTULO 2. DIMENSIONES DEL FLOW

Se puede decir que hay un amplio consenso a la hora de aceptar la definición de este estado, si bien hay mayor controversia en las características de estos episodios.

Csíkszentmihályi, distingue nueve dimensiones en esta experiencia<sub>1</sub>. Posteriormente Jackson (1996) aplica estos conocimientos al contexto deportivo, analizando cada uno de los factores en deportistas de élite y tratando de dilucidar la realidad existente en este escenario. En este libro atenderemos al trabajo original de Csíkszentmihályi y sus colaboradores.

Siguiendo con las dimensiones, los componentes enunciados por Csíkszentmihályi (1975) son los siguientes (me permito la licencia de adaptar sus enunciados al fútbol para una mejor comprensión de las mismas):

1. Equilibrio desafío-habilidad: la actividad no es ni demasiado fácil ni demasiado complicada, sino que el equilibrio entre las capacidades personales del jugador y las demandas de la tarea, o partido, hace que ésta sea realizable, aún con mucho esfuerzo.

2. Fusión atención-acción: cuando se está en este estado, los futbolistas llegan a estar absorbidos en sus partidos o entrenos y el foco de atención es el mismo juego. El jugador o equipo suele tener unos automatismos dinámicos conductuales que ayudan a una mayor absorción en el partido o tarea de entrenamiento, existiendo una mayor economía perceptivo-decisional.

3. Metas claras: las expectativas y metas propuestas son alcanzables y apropiadas en relación con las habilidades y destrezas. El futbolista debe dirigir su actividad hacia una meta, partido o entreno, y que ésta tenga unas normas claras.

4. Feedback sin ambigüedad: mientras se actúa, los éxitos y fallos son claros y el comportamiento puede ser ajustado a lo que se necesite. El jugador dispone de retroalimentación del efecto o consecuencias que tienen sus acciones, lo que proporciona las señales para saber si lo que están haciendo es correcto o necesita ajustes.

5. Concentración en la tarea: hay alto grado de concentración en lo relevante para la tarea y lo que es irrelevante se ignora. Es referida a la óptima concentración que experimentan algunos jugadores cuando se enfrascan en el juego que les libera de pensamientos irrelevantes y preocupantes.

6. Sensación de control personal sobre la situación o actividad y el estado de uno mismo. Se refiere a la percepción por parte del futbolista de que aquello que acontece en el partido depende del esfuerzo de uno mismo, que cuánto más se esfuerce, mejor rendimiento obtendrá.

7. Pérdida de conciencia del propio ser: el sentido subjetivo de uno mismo trasciende al jugador y se siente una armonía entre lo que se es y lo que se está haciendo; tarea, juego y futbolista se convierten en una misma cosa. En el jugador desaparecen los pensamientos negativos y la preocupación sobre la opinión de los demás, llegando así a lograr una concentración total en la ejecución.

8. Transformación del tiempo: se altera la percepción subjetiva del tiempo, que generalmente parece pasar más rápido o lento de lo normal. El jugador suele relatar tras estos episodios que “el partido se le ha pasado volando”, es decir, se produce una desorientación temporal, como consecuencia de la concentración absoluta en el desempeño.

9. Experiencia autotélica: la actividad está intrínsecamente recompensada por lo que se siente en ella. Se refiere a una sensación muy positiva, placentera, de mucho disfrute, producto del propio juego, de carácter intrínseco, sin tener en cuenta los resultados que se consigan o los títulos que se obtengan. Juega al fútbol porque es una actividad que le gusta.

Es necesario destacar que ya que unas experiencias pueden ser más profundas que otras, no todos estos componentes son necesarios para conseguir una experiencia de flow.

Jackson y Csíkszentmihályi (2002) afirman que hay momentos muy especiales y que este tipo de experiencias son muy recordadas por los que las experimentan. Aunque no todas las experiencias son siempre igual

de estimulantes, todas son valiosas. Por esto, saber qué condiciones llevan a este estado ayuda a conseguir el máximo disfrute y compromiso con la actividad deportiva o personal.

También, Jackson encontró que hay varios factores que influyen en la posible consecución de estos estados e incluyen la motivación, la atención, el control de la activación, la confianza, un buen estado de preparación o condición positiva, tanto física como mental, y un correcto manejo de los comentarios de los demás. Así, la mayoría de los deportistas en estos estudios, consideraron que controlaban la aparición y el mantenimiento del estado de flujo.

Aparecen ya conceptos de diversa índole que tienen relevancia en la experimentación del flujo. Se apuntan aspectos físicos, de activación y de conocimiento de posibles condicionantes de este estado como variables importantes. Es un concepto integral que se ve influenciado por los distintos componentes que aparecen en el fútbol y que un aislamiento en su entrenamiento puede provocar la aparición de trabas para disfrutar de estos estados óptimos, al no existir una transferencia correcta de los mismos a la situación real de la competición.

Desarrollaré cada dimensión por separado para un mejor conocimiento de cada una, para ello introduciré conceptos y situaciones futbolísticas que considero que guardan relación con las mismas.

### 1.- Equilibrio desafío-habilidad (DH)

*Este estado “representa el ratio óptimo de desafío y habilidad. Es entonces cuando la conciencia actúa con menos esfuerzo, cuando la atención, la conciencia y la memoria trabajan con menos dificultades (...), las personas deberían sentirse felices, concentradas y motivadas siempre que el ratio de desafío y habilidades se aproxime a la unidad”<sup>2</sup>.*

Jackson y Csíkszentmihályi (2002) afirman que este equilibrio es la regla de oro del constructo, siendo la primera y, quizás, la más importante de las características. En esta línea, Csíkszentmihályi y Le Fevre (1989, p.817) afirman que durante el mismo “el individuo siente que puede mejorar su capacidad para hacer frente a este desafío, lo que conlleva una mejora

en sus habilidades y la posibilidad de aprender nuevas acciones que contribuyan a aumentar su capacidad y a optimizar su autoestima y autoconfianza personal”.

Un primer requisito es encontrar un equilibrio positivo entre dos elementos:

- Los desafíos que el jugador cree que debe afrontar.
- Las habilidades que cree tener.

De este modo, tanto desafíos como habilidades pueden ser desarrollados progresivamente en estadios claramente definidos de complejidad creciente. Cuanto más mejoramos en la dimensión de las habilidades, más difíciles son los desafíos<sub>3</sub>.

Este debe ser el objetivo del entrenamiento, mejorar las capacidades de los futbolistas a todos los niveles. Cuando mejor se entrena es lógico pensar que hay una mejora colectiva e individual. Este progreso podría provocar mejores resultados y clasificación, por lo que entraríamos en un nivel de desafío superior, por ejemplo una liguilla de ascenso o una clasificación para la Champions. Al subir nuestra capacidad el reto aumenta (jugamos contra mejores equipos) por lo que debemos mejorar de nuevo nuestras facultades (mejora del entrenamiento) para afrontar esos encuentros. Es un bucle que nos hace mejorar y nos exige cada vez mayores y mejores esfuerzos, tanto a nivel de cuerpo técnico como de jugador.

La siguiente figura vuelve a mostrar que esto aparece cuando los desafíos y las habilidades son altos.



Figura 2. El canal de flow en relación con el desafío y las habilidades<sub>3</sub>.

En un juego como el fútbol (por la incertidumbre, oposición, presión a ciertos niveles, etc...), los jugadores se encuentran en equilibrio sobre la fina línea que separa el aburrimiento de la ansiedad.

Los mejores futbolistas se crecen ante situaciones difíciles. Saben lo que tienen que hacer y creen que pueden triunfar. Su mente está ordenada, y no queda lugar para preocuparse de uno mismo o de sus problemas. La concentración está dirigida totalmente hacia el juego. Están en sintonía con lo que están haciendo y perciben los matices de la competición<sub>6</sub>.

Como vemos, las experiencias de *flow* aparecen cuando hay equilibrio positivo entre desafío y habilidad. Como comentamos antes, Csíkszentmihályi (1975) afirma que no depende de la naturaleza objetiva de los problemas o el nivel objetivo de las habilidades de uno, sino de la percepción que de los mismos tenga un jugador. No es fácil encontrar el equilibrio entre la habilidad y el reto que supone la tarea, siendo una estrategia bastante adecuada utilizar objetivos de realización en lugar de objetivos de resultado, pues de esta forma la percepción de éxito se subjetiviza, y así es más fácil para el deportista equilibrar su habilidad con el reto que suponga la tarea. Asimismo, existen otras estrategias que se pueden utilizar como son: la modificación de las condiciones de la tarea, la mejora de la autoconfianza del atleta, el control de las atribuciones, etc...<sub>7</sub>.

Se es consciente de que los resultados son los que mantienen a un cuerpo técnico trabajando, pero el resultado puede ser fruto de una situación incontrolable (fallo arbitral, gol en propia puerta...) que no nos facilite observar la objetividad de las circunstancias del equipo. Hay aspectos de un resultado (favorable o desfavorable) que al no ser controlables puede que no sean fruto de nuestro trabajo. A veces se aprende más de una derrota que de una victoria, ya que ésta puede enmascarar déficit del equipo que en momentos cruciales pueden dilapidar una temporada.

Un objetivo de realización podría ser por ejemplo: si nuestro equipo, tras una pérdida de balón ofensiva, es deficitario a la hora de ordenarse en nuestra posición defensiva de base, nuestro objetivo, durante la semana y en el partido, debería ser generar recursos a los jugadores para paliar este error. De esta manera estamos sentando las bases para una mejora colectiva

del equipo en una tarea específica. Ahora nos percibimos un equipo más compacto, lo que unido al buen potencial ofensivo que tenemos puede que nos convierta en un equipo mejor, pero sin ser esclavos de los resultados. Lo que sí provocamos de manera subliminal es una mejor sustentación para que éstos mejoren ya que hemos aumentado la capacidad del colectivo.

En el deporte nunca se agota la oferta de desafíos: siempre existe la posibilidad de mejorar las actuaciones personales<sup>8</sup>. Por eso, Jackson (1996) afirma que “el deporte garantiza desafíos eternos”. Así, cuando se alcanza una meta, siempre se puede tener otra superior. Mediante desafíos crecientes es como se vuelve a fluir<sup>9</sup>. En este sentido Hektner y Csíkszentmihályi (1996), advierten que para mantener el disfrute característico de estas experiencias, se debe participar continuamente en nuevos desafíos, y que éstos coincidan con el aumento de las habilidades. De este modo, hay que perfeccionar las habilidades para afrontar el nuevo desafío.

Este nuevo desafío puede surgir de una modificación en una simple tarea de entrenamiento cuando comprobemos que los futbolistas van subiendo su nivel global. Un metro más, un subprincipio más, una complejidad mayor, etc... Como se observa, el flow puede provocar un aumento del rendimiento de manera indirecta, así, aumentando el reto, el jugador debe intensificar sus capacidades, por lo que el rendimiento puede aumentar, que de eso se trata cuando se entrena a alto nivel.

En el fútbol siempre tenemos un próximo partido, un nuevo rival, un nuevo reto, una nueva temporada. Pero si siempre aspiramos al mismo reto (si siempre nuestro objetivo es quedar el cuarto de la parte baja de la tabla para salvarnos) la sensación de hastío, tanto en jugadores como en afición, aparecerá y con ello la sensación de inconformismo y desazón, que no son lo más adecuado para el trabajo de club. Debemos de formular los retos de manera ascendente para provocar desafíos mayores en los jugadores y en la propia entidad, luego ya la competición nos provocará una reformulación de los mismos durante la temporada.

Pero hay que tener en cuenta que un óptimo equilibrio desafío-habilidad puede que sea más difícil en el fútbol, ya que lo que es complicado para un jugador puede no serlo para otro. De ahí que la importancia de la individualización del entrenamiento del futbolista, a que se referirá más adelante, está considerada como una “individualización colectiva”.

Es importante tener en cuenta que no se disfruta de una actividad realizándola por mucho tiempo sin un aumento del desafío<sub>10</sub>. Como vimos, cuando la habilidad es superior al desafío, existe aburrimiento y si fuera al revés, lo que se produce es frustración y posiblemente ansiedad<sub>11</sub>. Si ambas son bajas, se produce aburrimiento y desmotivación por la actividad.

Cuando se enfrentan a grandes desafíos y los jugadores tienen un alto nivel de desarrollo de sus habilidades deportivas, es más probable la experimentación del *flow*. La motivación acostumbra a ser alta y la capacidad de concentración está bien desarrollada, al igual que las habilidades técnicas. Por eso cuando los deportistas son capaces de reunir mucha confianza en una situación de alta presión, hay un buen potencial para que lo experimenten<sub>12</sub>.

Puede ser divertido algo que es definido como un equilibrio entre los desafíos de una actividad y las destrezas del participante<sub>13</sub>. Para estos autores, este estado no siempre ocurre en el deporte de alta competición en el que los retos son altos. Se encuentra que cuanto más desafío hay y éste está equilibrado con las capacidades personales para responder, habrá más diversión, ya sea en el deporte informal o en las clases de educación física. Además para autores como Glyn (1992), los escenarios del deporte informal ofrecen un mejor equilibrio entre desafíos y habilidades, por lo que se incrementa la diversión.

Se demuestra aquí el carácter universal del *flow*. No sólo los grandes jugadores de equipos poderosos están capacitados para experimentarlos, sino que en categorías más modestas o incluso jugando de manera informal existen posibilidades de aparición de estos episodios si las condiciones son óptimas.

Aquí aparece un concepto destacado como es la diversión. No sólo el deporte informal es divertido, sino que en el fútbol de alto nivel (a pesar de las connotaciones dramáticas que algunos le quieren dar) hay momentos de disfrute donde el equipo experimenta esta fluidez, domina el contexto, ejerciendo un juego óptimo y de calidad, que genera en los futbolistas una sensación de diversión que luego son recordadas en el tiempo. Antes de la final de la Champions de 1992 donde el Barcelona jugó la final contra la Sampdoria, Cruyff dió la siguiente consigna; “no merece la pena haber sufrido tanto para llegar hasta aquí y ahora tener miedo a perder. Esbozad una sonrisa y salid a divertirlos en este precioso campo. Jugar una final en la cuna del fútbol no tiene precio”<sup>14</sup>. Puede que no fuera una diversión como la descrita (ganó en la prórroga), pero es otra manera de entender este deporte.

Pero no tuvo en cuenta que el jugador no puede forzar su diversión. Disfrutará cuando logre que el juego lo absorba y esté concentrado en el mismo, olvidando los elementos distractores que no sean intrínsecos del fútbol. Estas variables son propias del *flow*.

## 2.- Fusión acción-atención

Siguiendo la evolución del aprendizaje de destrezas motrices, la realización de una tarea motora en la etapa automática (cuando ya se considera el aprendizaje perceptivo motriz completado) permite efectuarla de manera más fluida que en las fases cognitiva y asociativa previas, en las que la acción se encuentra aún en proceso de aprendizaje<sup>15</sup>. Esto nos lleva a efectuar la actividad de una forma más cómoda, evitando la pérdida de tiempo que se produce cuando primero tenemos que pensar lo que vamos a realizar y posteriormente lo llevamos a cabo<sup>16</sup>.

*“Cuando te sientes en unidad con los movimientos que estás haciendo, se está experimentando la segunda dimensión del flow: la fusión de la acción y atención”*

Jackson (1996, p.79)

Esta unión con la acción motora no requiere esfuerzo, parece ser automática. Y este proceso, donde el jugador integra mente y cuerpo, actuando al mismo tiempo y sin esfuerzo, es lo que hace que uno se quede totalmente absorto<sup>17</sup>.

Estos autores califican la capacidad de atención como ilimitada cuando se está en flow. Los pensamientos son claros y están liberados de dudas personales y preocupaciones. Por eso, la total concentración en la tarea específica es uno de los signos más certeros de que se está en esa situación. El jugador tendría un sentido claro de lo que se tiene que hacer y puede actuar con atención focalizada e ininterrumpida.

Cuando se consigue este estado, la atención llega a estar tan focalizada en la actividad, que los jugadores dicen no ver u oír nada ni a nadie. Para otros futbolistas, los ruidos y los movimientos del público se pierden y sienten que sus acciones son espontáneas. Aunque se pueda estar haciendo un gran esfuerzo, en ese momento se vive como algo completamente natural<sup>18</sup>. Por tanto, podemos afirmar, tal y como postula Csíkszentmihályi (1997), que la ejecución automática es un claro indicador de que se está alcanzando un estado psicológico óptimo para la práctica del deporte, favoreciendo una mayor implicación del jugador en la tarea que realiza.

Un escalador en un estudio inicial de flow describe así la fluencia:

*“Estas tan metido en lo que estás haciendo que no piensas en tí mismo como algo separado de la inmediata actividad. Ya no te observas como un participante, sólo participas. Te mueves en armonía con algo que eres parte de ella”*

Csíkszentmihályi (1975)

Esta dimensión suele ser característica de estados profundos de flow. Se trata de una sensación agradable donde el balón parece una extensión del pie. Realizas una conducción perfecta del mismo mientras que eres consciente de todos los estímulos que ocurren a tu alrededor (desmarques de compañeros, aproximación de rivales, movimientos sectoriales...). Si pierdes el balón intuyes la posible jugada del contrario, aumenta la posibilidad de recuperación y de nuevo eres consciente de la situación del partido

y generas una jugada óptima. El jugador sólo se dedica a jugar, no se producen distracciones y esto aumenta su capacidad táctica en beneficio del equipo.

En fútbol puede que su experimentación sea más difícil debido a los continuos duelos físicos con contrarios, la incertidumbre que crean los mismos, el propio contexto de juego y las interrupciones en el mismo, que pueden provocar distracciones en el jugador. Si hacemos consciente al jugador que estas situaciones son intrínsecas del devenir del partido y no se trata de elementos distractores ajenos, puede que no pierda los altos niveles de absorción que son característicos de esta dimensión.

Por eso entrenar con altos niveles de concentración pueden facilitar estas situaciones ya que como indicó Russell (2001), los jugadores de deportes de equipo son más conscientes de la dimensión fusión-atención, ya que para poder llegar a un nivel óptimo deben tener la sensación de que el equipo funciona de manera automática, lo que a su vez está relacionado con altos niveles de concentración.

### 3.- Metas claras

Por definición, una meta es algo que un jugador o equipo está intentando lograr, es el objetivo o finalidad de una acción. Así, las metas son reguladoras de la acción humana<sup>19</sup>.

Para Faria (en Oliveira *et al.*, 2007) el objetivo del entrenamiento en fútbol será siempre el mismo: hacer cerebral la dinámica de comportamiento que es: organización, filosofía y emoción. Creando intenciones y hábitos, haciendo conscientes y subconscientes un conjunto de principios propios de una forma de jugar.

Cuando en este libro se haga referencia a hábitos, no se referirán a rutinas que limiten la libertad del jugador, sino que serán comportamientos dentro de un patrón de conductas que deberá permitirlos.

Muchos autores han expresado la importancia de tener claras las metas que se persiguen para poder obtener un buen rendimiento y estar más satisfechos con la práctica de una actividad. Por esto, uno de los elementos

que se considera fundamental en el constructo que nos ocupa, es precisamente tener claros los objetivos que exige la tarea y cómo llegar a ellos<sup>20</sup>. Parece, por lo tanto, que si un jugador tiene claro cuáles son sus comportamientos (individual dentro de un colectivo) durante la competición y las fórmulas para llevarlos a cabo, su estado psicológico será más favorable para conseguir un óptimo resultado.

Las metas dirigen la acción y aportan un objetivo<sup>21</sup>. Jugadores y entrenadores utilizan metas para ayudarse en la realización de lo que quieren hacer, tanto a lo largo como a medio y corto plazo. Las metas deben establecerse claramente con anterioridad a la acción, para que el jugador sepa exactamente lo que debe hacer y porqué. A medida que la actividad progresa, el futbolista sabrá qué ha conseguido hasta ese momento y cuál es el siguiente paso que debe dar, aumentando la concentración del ejercicio y la posibilidad de experimentar estos episodios. Esto sucede porque tener una meta clara ayuda a estar concentrado y a no distraerse. Por eso, visualizar la actividad con antelación es una manera de mantener el foco atencional centrado en los objetivos, mediante la anticipación y la planificación.

Estos autores, resaltan que los deportistas que experimentan estos estados, saben en cada instante qué es lo que tienen que hacer y sienten que tienen una inacabable reserva de energía para enfrentarse a cualquier incidencia. Además, indican que tanto las metas a largo como a corto plazo, son esenciales para alcanzar la fluencia. Entonces la clave estaría en saber compatibilizarlas.

Para Boillos (2006), el hecho de establecer objetivos adecuados:

- Favorece la concentración porque dirige el esfuerzo y atención (fusión acción-atención) hacia los aspectos importantes de la tarea o destreza que se va a realizar (concentración en la tarea).

- Aumenta la motivación; porque ayuda a movilizar el esfuerzo, incrementando la persistencia y evitando la monotonía.

- Ayuda a controlar el estrés al prevenir el cansancio psicológico. Los objetivos a corto plazo hacen que la meta final no sea percibida como algo inalcanzable (equilibrio desafío-habilidad)

- Desarrolla la autoconfianza porque aumenta la sensación de control del deportista y proporciona una forma objetiva de evaluar el rendimiento (feedback sin ambigüedades)

- Crea cohesión de equipo porque ayuda a clarificar y aceptar los roles.

- Así, unos objetivos planteados nítidamente (metas claras), pueden influir en la experimentación de otras dimensiones del flujo cómo: concentración en la tarea, fusión acción-atención, equilibrio desafío-habilidad o feedback sin ambigüedades.

Las metas a largo plazo (por ejemplo ganar la liga) podrían ser adecuadas ya que clarifican el objetivo global, pero pensamos que centrarnos en algo que ocurrirá (si ocurre) a los ocho meses puede que nos perjudique a corto plazo y se pierda actualidad del momento evolutivo de la temporada. Las actuales metodologías de entrenamientos en fútbol abogan por un trabajo a corto plazo, aunque puedan existir macro o mesociclos, se prioriza la atención al trabajo semanal (microciclos o morfociclos). Por ejemplo, en la Periodización Táctica, la preparación semanal (morfociclo patrón) está influenciada por lo ocurrido en el encuentro anterior y las características del rival próximo. Se prepara al jugador para el siguiente partido adaptando algunos contenidos del entrenamiento, pero siempre respetando el Modelo de juego del equipo.

Muchos entrenadores adoptan esta idea de ir partido a partido. El conjunto reconoce ese objetivo y centra toda su atención en él. Esto engloba el trabajo semanal estratégico para contrarrestar al adversario, ya sea para aprovechar sus puntos débiles o para combatir sus virtudes. Si estos medios ayudan a minimizar (será imposible controlar) la incertidumbre que nos encontraremos en el partido, actuaremos con más seguridad y confianza.

Durante el partido, el escenario circunstancial del mismo (lo imprevisible) nos irá demandando reformular objetivos dentro de la competición. Un ejemplo podría ser: un gol favorable en los minutos finales del primer tiempo. Al ser la intención el retirarnos ganando al tiempo de descanso, nuestro objetivo hasta que pite el árbitro será aguantar ese resultado. Ya tras el descanso nuestra meta podría ser buscar el segundo, por lo que se produce una nueva variación de objetivos.

Cuando se experimenta el *flow* esta variedad de objetivos globales y sectoriales parece que son percibidos nítidamente, por lo que al tener claro qué hacer en cada situación, las actuaciones serán óptimas y adecuadas a lo solicitado por el partido.

Para disminuir la dificultad percibida, Boillos (2006) indica que ante situaciones complicadas, es recomendable transmitir confianza, emitiendo mensajes que resalten las virtudes o características positivas de un jugador o equipo y acentúen los defectos del rival. De esta forma se intenta conseguir que el jugador perciba que el objetivo es alcanzable y no se centre obsesivamente en el resultado final de la competición. Para este autor la estrategia sería establecer objetivos cuya consecución dependa de la conducta (técnica o táctica) del propio futbolista, de este modo el entrenador está dando pautas para que el jugador adquiera sensación de control y seguridad en su rendimiento futuro.

Se observa de nuevo como un planteamiento óptimo de objetivos, en términos de claridad y nitidez, puede ayudar al futbolista a poder experimentar dimensiones del *flow* como la sensación de control y equilibrio desafío-habilidad, al nivelar la percepción de dificultad de la tarea con las habilidades del jugador.

A nivel colectivo para desarrollar la cohesión del equipo un aspecto importante es programar objetivos claros y realistas. Es importante establecer objetivos colectivos al comienzo de la temporada (tanto de rendimiento como de resultado), puesto que su grado de consecución ofrece información relevante para predecir posibles tensiones en las relaciones dentro del propio equipo o entre el equipo y su entorno<sup>22</sup>.

Esta cercanía de los objetivos se utiliza también en las planificaciones del entrenamiento en fútbol. Así como afirma Seirul-lo (en Cordobés, 2010), la cuestión es planificar pero en un margen breve de tiempo, porque la forma de cada futbolistas es cambiante y suele ser continua durante toda la temporada, por ello hay que observar y planificar pero sólo hasta el momento que haya que volver a observar para volver a planificar, esto se llama microestructuración o mejor dicho "*microciclos estructurados*" (de una semana, de media semana...). En la Periodización Táctica el Profesor

Frade denominó “morfofociclo patrón” a la forma en que se organizan los entrenamientos del equipo semanalmente, repasando siempre el encuentro anterior y el encuentro siguiente.

Como vemos, se programa a una semana vista (aunque pueden existir mesociclos o macrociclos), debido a la cercanía y mayor claridad de objetivos si se hace en función de cada partido, de la parte del modelo que se quiera operar o de la situación estructural del futbolista. Más concreción señala Inarejos (2014), que aboga por planificar día a día, ya que cada entrenamiento va a otorgar una información (feedback), unas sensaciones y unas interpretaciones de los jugadores en la creación del modelo de juego, que puede provocar actualizaciones en la programación de los entrenos.

#### 4.- Feedback sin ambigüedad

Esta dimensión hace referencia a la necesidad de tener una información clara y concisa sobre la actuación en la tarea que se está llevando a cabo. Existen diferentes tipos de feedback, como se muestra en la siguiente figura:

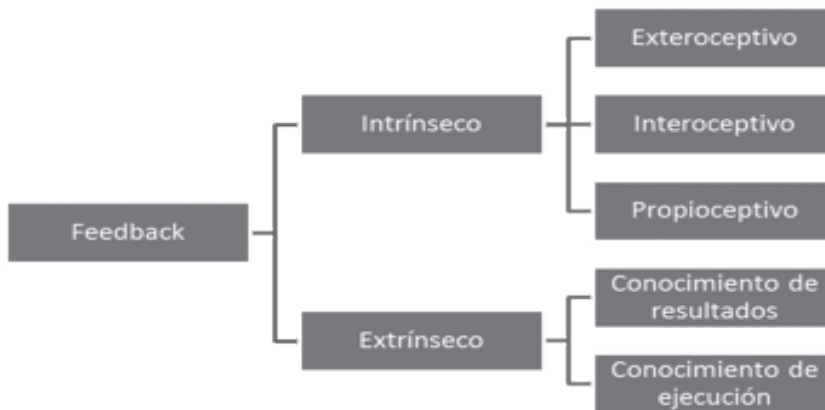


Figura 3. Tipos de feedback<sub>23</sub>.

El feedback es un elemento claro para alcanzar el éxito, ya sea éste intrínseco o extrínseco. Mediante el feedback los jugadores son capaces de mantenerse conectados con lo que están haciendo y controlar mejor sus