



FLUIR CON PROPÓSITO Y EQUILIBRIO INTERIOR

Introducción

Esta clase cierra el trimestre de calma mental, enfoque y metas. En mayo trabajamos la ansiedad y el ruido mental; en junio, la neurodisciplina y los hábitos conscientes; y en julio damos un paso más: aprender a fluir con propósito.

Conviene dejar clara la idea central desde el primer minuto, porque el concepto de “fluir” se malinterpreta con facilidad. Fluir no es dejarse llevar sin dirección, no es que todo salga fácil, y no es vivir sin obstáculos. Fluir es la capacidad de permanecer conectado contigo mismo mientras avanzas, descansas, corriges, aceptas y vuelves a actuar. Es una forma más madura de vivir: con dirección, pero sin rigidez.

En esta clase vamos a integrar cuatro capacidades que, juntas, hacen posible ese estado: la escucha del cuerpo, el equilibrio entre acción y descanso, la aceptación de lo que ya es, y la flexibilidad mental para adaptarnos sin perder el rumbo. Cada una de estas capacidades tiene detrás décadas de investigación en psicología y neurociencia —no son solo ideas bonitas—, y en cada bloque vamos a nombrar esa base para que el grupo entienda que esto no es autoayuda genérica, sino ciencia aplicada a la vida cotidiana.

Qué es fluir de verdad e integración cuerpo-mente

Qué es fluir de verdad

Pregunta: **¿qué os cuesta más ahora mismo: parar, actuar, aceptar o adaptaros?**

Muchas personas creen que fluir significa que todo salga fácil, no tener problemas, estar motivado siempre o dejar que la vida te lleve. El enfoque de esta clase es distinto: fluir es mantener una relación más inteligente con la vida. No es ir rápido, no es hacerlo todo perfecto, no es vivir sin obstáculos y no es esperar a estar inspirado para actuar.

Una frase para anclar la idea: **cuando dejas de pelearte con la realidad, recuperas la energía que estabas usando para resistirte, y esa energía queda disponible para responder mejor a lo que tienes delante.**

El cuerpo no es un vehículo: es información

Gran parte del desarrollo personal se centra en la mente: pensar, planificar, anticipar, corregir, comparar. Pero la mente no funciona aislada, vive dentro de un cuerpo que envía señales constantemente: tensión muscular, respiración corta, presión en el pecho, mandíbula apretada, inquietud, pesadez o, al contrario, ligereza y expansión.

No toda señal corporal es un problema que resolver. A veces el cuerpo solo está diciendo: baja el ritmo, escucha, regúlate antes de decidir.

Los tres estados del sistema nervioso (Teoría Polivagal, Stephen Porges)

El neurocientífico Stephen Porges desarrolló la teoría polivagal para explicar cómo el sistema nervioso autónomo regula, sin que lo decidamos conscientemente, nuestra capacidad de conectar, actuar o desconectarnos. Propone tres estados básicos, y conocerlos os va a dar un mapa muy útil para el resto de la clase:

- **Estado ventral vagal:** seguridad y conexión. Es el estado en el que el cuerpo se siente a salvo, la mente está clara y es posible fluir: actuar con presencia y descansar sin culpa.
- **Estado simpático:** movilización, lucha o huida. Es el estado de la hiperacción: hacer, hacer y hacer sin escuchar el cuerpo, con la sensación de que parar es peligroso o es perder el tiempo.
- **Estado dorsal vagal:** inmovilización, bloqueo. Es el estado de la evitación: la persona no actúa, se desconecta, se queda paralizada esperando sentirse preparada.

Esto es clave: forzar y evitar no son fallos de carácter ni falta de voluntad. Son la forma en que el sistema nervioso responde cuando no se siente en el estado de seguridad necesario para fluir. Por eso la autorregulación corporal —**respiración, pausa, escucha**— no es un lujo: es la puerta de entrada al estado ventral vagal desde el que sí es posible actuar con propósito.

Coherencia cuerpo-mente

La integración aparece cuando piensas con más claridad, sientes con más honestidad, actúas con más presencia, descansas sin culpa y decides sin violencia interna. La verdadera disciplina no consiste solo en obligarte siempre a seguir adelante; también consiste en saber cuándo parar para no romperte.

Acción y descanso: el ritmo natural del rendimiento

La teoría del flow (Mihaly Csikszentmihalyi)

El psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi dedicó décadas a estudiar a artistas, cirujanos, deportistas y músicos para entender cuándo entramos en ese estado de “fluir”: atención absorbida, sensación de control, pérdida de la noción del tiempo. Sus resultados los publicó en 1990 en el libro *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, y desde entonces el concepto se ha convertido en uno de los pilares de la psicología positiva.

Su hallazgo central es lo que se conoce como el canal de flujo: el flow no aparece por sí solo, aparece en la intersección entre el nivel de reto de una tarea y el nivel de habilidad percibida para afrontarla. Si el reto es muy alto y la habilidad percibida es baja, aparece ansiedad. Si el reto es bajo y la habilidad es alta, aparece aburrimiento. Solo cuando reto y habilidad están equilibrados y ambos son razonablemente altos, aparece el flow.

Esto tiene una implicación práctica importante: fluir no depende solo de la actitud, depende también de ajustar el reto (simplificarlo, dividirlo, elevarlo) o de desarrollar la habilidad (practicar, pedir ayuda, aprender) hasta encontrar ese punto de equilibrio.

Tres perfiles: forzar, evitar, fluir con propósito

La persona que fuerza hace, hace y hace, no escucha el cuerpo y cree que parar es perder el tiempo. Su resultado habitual es agotamiento, irritabilidad y pérdida de ilusión. En términos del canal de flujo, suele estar exigiéndose retos por encima de su habilidad o de su energía disponible, lo que genera ansiedad sostenida.

La persona que evita no actúa porque espera sentirse preparada, y confunde fluir con no incomodarse. Su resultado habitual es estancamiento, culpa y sensación de incapacidad. En el canal de flujo, suele quedarse en la zona de reto bajo, lo que a la larga genera aburrimiento y desconexión del propósito.

La persona que fluye con propósito actúa cuando toca actuar, descansa cuando toca descansar, y ajusta el plan sin abandonar la dirección. Busca activamente ese punto de equilibrio entre reto y habilidad, y cuando no lo encuentra, lo ajusta en lugar de forzarlo o evitarlo.

El descanso como parte de la acción

El descanso no es lo contrario de la productividad, es parte del proceso de integración. Permite consolidar aprendizajes, recuperar energía, regular emociones, ver con perspectiva y reconectar con el propósito. Una mente cansada no necesita más presión, necesita oxígeno, pausa y perspectiva.

Ritmo interno y ritmo externo

El ritmo externo lo marcan las obligaciones: trabajo, familia, responsabilidades, agenda. El ritmo interno lo marca tu energía, tu claridad, tu estado emocional y tu cuerpo. El equilibrio aparece cuando no vives solo reaccionando al ritmo externo, pero tampoco usas el ritmo interno como excusa permanente para no actuar.

Aceptación: dejar de pelearse con lo que ya es

Qué no es aceptación y qué sí es

Aceptar no significa aprobar lo que ocurre, estar de acuerdo, quedarte donde estás, dejar de mejorar, volverte conformista o abandonar tus deseos. Aceptar significa reconocer lo que está pasando, dejar de gastar energía negándolo, observar con honestidad y responder desde más calma.

Aceptar no es rendirse, es dejar de discutir con el punto de partida. Ejemplos cotidianos: “estoy cansado”, “estoy teniendo miedo”, “este proyecto necesita más tiempo”, “no estoy siendo constante”. La aceptación da suelo; sin ella, la mente se queda peleando con la realidad en lugar de responder a ella.

La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT, Steven Hayes)

El psicólogo Steven Hayes, junto con Kirk Strosahl y Kelly Wilson, desarrolló en los años 90 la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), publicada en su libro de 1999. Su concepto central es la flexibilidad psicológica: la capacidad de contactar con el momento presente y, según lo que la situación permita, persistir en una conducta o cambiarla al servicio de los propios valores.

ACT propone que gran parte del sufrimiento no viene de tener pensamientos o emociones difíciles, sino de la lucha por evitarlos o eliminarlos. Cuanto más intentamos no sentir algo, más



espacio ocupa. La alternativa que propone no es “pensar en positivo”, sino aceptar la experiencia interna tal como es mientras se actúa igualmente en la dirección de lo que importa.

Aceptación y sistema nervioso

Retomando la teoría polivagal del bloque 1: cuando nos resistimos con fuerza a lo que ocurre, el cuerpo interpreta la realidad como una amenaza y entra en estado simpático o dorsal vagal. La aceptación suaviza esa lucha interna y permite pasar de la reacción a la respuesta, del bloqueo al movimiento, de la culpa a la responsabilidad, y de la tensión a la claridad: en otras palabras, ayuda al cuerpo a volver al estado ventral vagal desde el que es posible fluir.

Flexibilidad mental: adaptarte sin perder tu centro

Rigidez mental

La rigidez aparece cuando la mente se engancha a frases como “tiene que ser así”, “esto no debería estar pasando”, “si no sale perfecto, no vale”, “ya voy tarde” o “o lo hago todo, o no hago nada”. La rigidez consume muchísima energía porque intenta controlar una realidad que siempre está en movimiento.

Mindlessness y mindfulness (Ellen Langer)

La psicóloga de Harvard Ellen Langer lleva décadas investigando lo que llama mindlessness: el piloto automático que nos hace responder siempre igual a una situación sin notar que el contexto ha cambiado. Frente a eso, propone el mindfulness como atención activa a lo nuevo: notar matices, crear categorías distintas, cuestionar lo que damos por sentado.

Su experimento más conocido, diseñado en 1979 y descrito más tarde en su libro *Counterclockwise* (2009), llevó a un grupo de hombres mayores a convivir durante una semana en un entorno reconstruido como si fueran veinte años más jóvenes, tratados y hablando de sí mismos en presente, no en pasado. Al final de la semana mostraron mejoras medibles en postura, movilidad, memoria y percepción visual, atribuibles al cambio de marco mental. La idea que nos interesa para esta clase: **la rigidez no es solo un rasgo de carácter, es también una falta de atención activa a lo que hay de nuevo en cada situación.**

Flexibilidad psicológica en la práctica

Una persona flexible puede decir: “esto no era lo previsto, pero puedo reajustar”, “hoy no tengo toda la energía, haré la versión mínima”, “me he equivocado, aprendo y continuo” o “puedo cambiar la estrategia sin abandonar el propósito”. La flexibilidad mental no es falta de criterio, es capacidad de adaptación.

Propósito como brújula, no como látigo

Muchas personas convierten su propósito en una exigencia más: “tengo que encontrar mi misión”, “tengo que vivir alineado siempre”, “tengo que estar inspirado”. Eso genera presión. La propuesta de esta clase es otra: el propósito no es un látigo para exigirte más, es una brújula para volver a ti cuando te pierdes.

Modelo integrador F.L.U.I.R.

Modelo que sintetiza las cuatro bases científicas trabajadas hoy:

- **F — Foco con dirección:** saber qué reto y qué habilidad quieres poner en juego ahora (canal de flujo, Csikszentmihalyi). Pregunta clave: ¿hacia dónde quiero dirigir mi energía ahora?
- **L — Ligereza interior:** soltar exceso de control y perfeccionismo a través de la defusión cognitiva (ACT, Hayes). Pregunta clave: ¿qué estoy haciendo más pesado de lo necesario?
- **U — Unión cuerpo-mente:** escuchar en qué estado del sistema nervioso estoy antes de actuar (teoría polivagal, Porges). Pregunta clave: ¿qué me está diciendo mi cuerpo que mi mente no quiere escuchar?
- **I — Integración de acción y descanso:** avanzar sin romperte, descansar sin culparte (ritmos y descanso, Csikszentmihalyi). Pregunta clave: ¿qué necesita hoy mi sistema: acción, pausa o reajuste?
- **R — Respuesta flexible:** adaptarte a la realidad sin abandonar tu centro (mindfulness y flexibilidad, Langer y ACT). Pregunta clave: ¿cuál es la siguiente acción más honesta, sencilla y posible?

Me doy cuenta → Me regulo → Acepto → Reajusto → Actúo

EJERCICIOS

F — Foco con dirección

Ejercicio: “¿Dónde quiero poner mi energía?”p

Objetivo: Ayudarnos a distinguir entre lo urgente, lo importante y lo verdaderamente alineado con mi propósito actual. Muchas personas están cansadas no porque hagan muchas cosas, sino porque ponen energía en demasiadas direcciones a la vez.

Instrucciones: Coge papel y boli y responde con sinceridad.

Primero, escribe esta pregunta:

¿Dónde se está yendo mi energía últimamente?

Haz una lista de al menos 10 o 15 temas de todo tipo que te está ocupando mental, emocional y físicamente:

- preocupaciones
- tareas
- personas
- decisiones pendientes
- obligaciones
- conflictos
- deseos
- proyectos



- miedos
- hábitos
- pantallas
- pensamientos repetitivos...

Después, marca cada elemento con una de estas tres letras:

N: me nutre.

D: me drena.

A: me acerca a la persona que quiero ser.

También en cada una de esos temas marca el tipo de estado del sistema nervioso (estado ventral vagal, simpático y dorsal vagal).

Luego elige sólo una dirección prioritaria para esta semana.

Pregunta clave para ello: ¿Cuál es el foco más importante al que quiero darle energía esta semana para sentirme más alineado conmigo?

Completa esta frase: Esta semana elijo enfocar mi energía en _____ porque esto me acerca a _____.

“Fluir empieza cuando dejas de dispersarte. No necesitas más energía. Muchas veces necesitas recuperar la energía que tienes secuestrada en demasiados frentes abiertos.”

L — Ligereza interior

Ejercicio: “Suelto peso innecesario”

Objetivo: Detectar cargas mentales, exigencias, perfeccionismo o control que está haciendo más pesado el camino. Esta letra es muy bonita porque enseña que no todo lo que pesa es responsabilidad real. A veces pesa una expectativa, una comparación o un “debería”.

Instrucciones

Escribe arriba de la hoja: ¿Qué estoy haciendo más pesado de lo necesario?

Después, responde a estas preguntas:

¿Dónde estoy intentando hacerlo perfecto?

¿Dónde estoy exigiéndome más de lo que puedo sostener ahora?

¿Qué estoy controlando demasiado?

¿Qué “debería” me está quitando paz?

¿Qué expectativa ajena estoy cargando como si fuera mía?

Luego elige una carga concreta y responde:

Si pudiera vivir esto con un 20% más de ligereza, ¿qué cambiaría?

Ejemplos:

- Pediría ayuda.
- Haría una versión más sencilla.



- Dejaría de compararme.
- Aceptaría que no puedo llegar a todo.
- Pondría un límite.
- Lo haría suficientemente bien, no perfecto.
- Soltaría la necesidad de que todo salga como yo quiero.

Completa la siguiente frase: Hoy decido soltar un poco de peso en _____ permitiéndome _____.

“La ligereza no es irresponsabilidad. Es dejar de añadir sufrimiento psicológico a lo que ya requiere esfuerzo.”

U — Unión cuerpo-mente

Ejercicio: “El cuerpo también opina”

Objetivo: Reconectar con la información corporal antes de decidir, actuar o seguir forzando.

Instrucciones

Siéntate cómodamente, con los pies apoyados en el suelo.

Cierra los ojos si te apetece.

Lleva la atención a la respiración.

No intentes cambiar nada todavía.

Observa cómo estás por dentro.

Nota el contacto del cuerpo con la silla.

Relaja ligeramente la mandíbula.

Suelta los hombros.

Lleva una mano al pecho y otra al abdomen, si te resulta cómodo.

Ahora te haces estas preguntas, dejando unos segundos entre cada una:

¿Dónde siento tensión?

¿Dónde siento cansancio?

¿Dónde siento apertura?

¿Dónde siento bloqueo?

¿Qué parte del cuerpo está pidiendo atención?

¿Qué emoción parece estar presente?

Si mi cuerpo pudiera hablar, ¿qué me diría?

Si mi mente escuchara más a mi cuerpo, ¿qué decisión tomaría de forma diferente?

Después abre los ojos y escribe tres frases:

1. Mi cuerpo me está diciendo que...
2. Mi mente suele ignorarlo cuando...
3. Hoy puedo cuidarme mejor si...

Termina con esta frase: Para unir cuerpo y mente, hoy necesito escuchar _____ y responder con _____.



“El cuerpo no es un obstáculo para tu propósito. Muchas veces es el mensajero que intenta evitar que conviertas tu propósito en autoexigencia.”

I — Integración acción-descanso

Ejercicio: “Mi ritmo sostenible”

Objetivo: Ayudar a cada persona a identificar si necesita actuar, descansar, reajustar o recuperar energía antes de seguir avanzando.

Instrucciones: dibuja una línea horizontal en la hoja.

En un extremo escribe: Acción excesiva / Me fuerzo / Mucha exigencia

En el otro extremo: Descanso excesivo / Me evado / Pereza

En el centro: Ritmo sostenible / Equilibrio

Ahora marca dónde están hoy en esa línea en relación con un área concreta de tu vida:

- trabajo
- salud
- pareja
- familia
- proyecto personal
- hábitos
- descanso
- crecimiento interior.

Después responde:

¿Estoy actuando desde propósito o desde presión?

¿Estoy descansando para recuperarme o para evitar algo?

¿Estoy usando la acción para no sentir?

¿Estoy usando el descanso para no decidir?

¿Qué necesitaría mi sistema esta semana: más acción, más pausa o más equilibrio?

Te propongo elegir una de estas tres opciones:

Opción A: necesito acción consciente

Esta semana voy a dar este paso concreto: _____.

Opción B: necesito descanso reparador

Esta semana voy a recuperar energía haciendo: _____.

Opción C: necesito reajuste

Esta semana voy a simplificar o modificar: _____.

Completa esta frase final: Mi ritmo sostenible esta semana será avanzar en _____ y descansar/reajustar _____.

“El equilibrio no consiste en hacer siempre lo mismo. Consiste en saber qué necesita tu sistema en cada momento para seguir avanzando sin romperse.”



R — Respuesta flexible

Ejercicio: “Cambio la forma, mantengo el propósito”

Objetivo: Entrenar la flexibilidad mental para que la persona no abandone su propósito cuando las circunstancias cambian. Esta letra es ideal para trabajar el pensamiento rígido, el todo o nada y la frustración.

Instrucciones: Piensa en una situación actual donde algo no está saliendo como esperabas.

Puede ser:

- un hábito que no sostienen,
- un proyecto bloqueado,
- una relación difícil,
- cansancio acumulado,
- una decisión pendiente,
- un cambio inesperado,
- una meta que se está retrasando.

Escribe:

Situación que no está saliendo como yo esperaba: _____.

Después responde:

1. ¿Qué expectativa rígida tenía sobre esto?
2. ¿Qué parte de mí se está frustrando porque las cosas no son como imaginaba?
3. ¿Estoy interpretando este cambio como fracaso, retraso o aprendizaje?
4. ¿Qué puedo aceptar de esta situación?
5. ¿Qué puedo modificar sin abandonar lo importante?

Responde a estos tres caminos de flexibilidad:

Camino 1: versión mínima

Si no puedo hacerlo todo, ¿cuál sería la versión más pequeña y posible?

Camino 2: camino alternativo

Si este camino no funciona, ¿qué otra forma podría probar?

Camino 3: nuevo significado

¿Qué podría estar aprendiendo de esto que todavía no estoy viendo?

Completa: Aunque esto no está saliendo como esperaba, puedo mantener mi propósito haciendo _____ de una forma más flexible: _____.

“La rigidez dice: ‘si no es como yo quería, no vale’. La flexibilidad dice: ‘puedo cambiar la forma sin traicionar el fondo’.”



David Gómez



David Gómez