



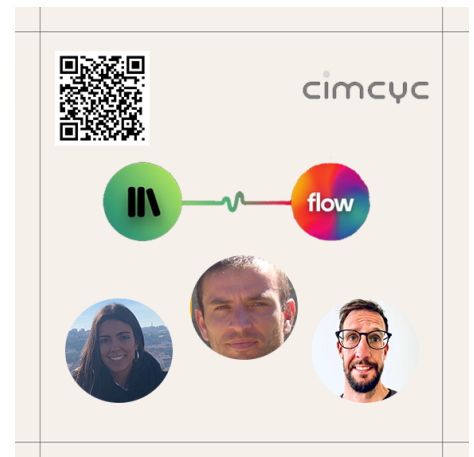
## El cerebro en “flow”: una revisión sistemática sobre las bases neurales del estado de “flow”

12/07/2022

El estado de flujo es una experiencia subjetiva que las personas relatan cuando el desempeño de una tarea se experimenta como algo automático, sin esfuerzo e intrínsecamente gratificante. Clara Alameda, Daniel Sanabria y Luis F. Ciria, investigadores del CIMCYC, han realizado una revisión sistemática sobre las bases neurales de este fenómeno.

Tras una minuciosa búsqueda bibliográfica (Web of Science, Scopus y PsycINFO), los autores seleccionaron estudios que midieran o manipularan el estado de flow (a través de cuestionarios o empleando paradigmas experimentales) y registraran la actividad cerebral asociada con diferentes técnicas: electroencefalografía (EEG), resonancia magnética funcional (fMRI) o espectroscopia funcional del infrarrojo cercano (fNIRS), así como aquellos que manipularon la actividad cerebral con estimulación transcraneal por corriente directa (tDCS).

En general, los 25 estudios encontrados coinciden al señalar la posible implicación de estructuras cerebrales vinculadas a la atención, la función ejecutiva y los sistemas de recompensa. Sin embargo, los resultados son inconsistentes entre los diferentes estudios mostrando incluso patrones de actividad cerebral opuestos. Esta heterogeneidad se debe principalmente a las importantes limitaciones metodológicas encontradas en la literatura, que llevan a cuestionar si los correlatos neurales reportados podrían ser atribuidos a la experiencia de flujo en sí misma.



En conclusión, en base a la evidencia empírica disponible actualmente, no es posible determinar los correlatos neurales que se producen durante el estado de flow e incluso la existencia del propio fenómeno.

Contacto:

- Clara Alameda: claraalameda@correo.ugr.es
- Daniel Sanabria Lucena: @email
- Luis F. Ciria: @email

Referencia completa

Alameda, C., Sanabria, D., y Ciria, L. F. (2022). The brain in flow: a systematic review on the neural basis of the flow state. *Cortex*.  
<https://doi.org/10.1016/j.cortex.2022.06.005>