



El concepto “Fluir”

Edad:13-16

Edad > 16

Introducción: La actividad ayuda a comprender la relación que hay entre algunas características de las experiencias y los estados emocionales. En ello nos podemos basar para comprender lo que es el estado de flujo.

Palabras clave: fluir, motivación, emociones

Objetivos

- Comprender los conceptos de habilidades, retos y FLUIR
- Trabajar la identificación y expresión de las emociones de ansiedad, aburrimiento y las asociadas al estado de flujo.

Materiales

Tarjetas con situaciones

Duración

30 minutos

EXPERIENCIA Y PRÁCTICA

Motivación

Se puede preguntar sobre qué entiende por “fluir”, qué palabras o experiencias vienen a la mente cuando alguien dice “estoy fluyendo”.

También se puede visualizar un vídeo sobre una actividad de flujo, que puede ser una actividad artística, una deportiva, una intelectual, una de ocio,... y en base al vídeo comentar las emociones que puede sentir la persona que realiza esa actividad.

El vídeo de Mr Bean en la piscina, presenta muy bien la diferencia entre afrontar un reto fácil y otro por encima de sus habilidades. <http://www.youtube.com/watch?v=gZujYUcY5xc>

Descripción

Se tendrán preparadas unas tarjetas con un texto que describe una situación común pero experimentada de diferentes maneras, en función de la relación entre habilidades y retos, de modo que en unos casos lleva al aburrimiento, otros a la ansiedad y otros al flujo. (Hay un ejemplo al final de este

documento; en base a éste puedes crear tú o los alumnos y alumnas nuevas situaciones).

1. Se tienen preparadas las tarjetas que describen la situación.
2. Un alumno o alumna elige una tarjeta al azar. La lee para sí (en bajo) y piensa en la emoción que puede sentir el personaje.
3. Escenifica a sus compañeros para que adivinen la situación.
4. Debatid en grupo ideas sobre los motivos que han provocado que la situación se viva así.

Para cada situación pueden salir ideas dispares con todo el grupo, pero el maestro o maestra dirigirá el debate hacia las ideas clave que se quieren transmitir.

También pueden salir a hacerlo por parejas o grupos de tres. Los demás tienen que adivinar qué está pasando, y a partir de allí se comentan las emociones, habilidades y retos de la escena que representan.

En el debate para comentar las escenas, puedes roponer preguntas como:

- o ¿Qué le ha ocurrido al personaje que....?
- o ¿Cómo se sentía y por qué?
- o ¿Con qué se lo pasaría mejor? ¿Qué nuevo reto se puede proponer para fluir?
- o ¿Qué tendría que hacer para poder disfrutar con ello (el piano, la bici, el juego,...)? ¿Qué habilidades tenía? ¿Qué habilidades necesita desarrollar?
- o ¿Qué más podemos sentir al hacer una actividad en la que fluimos?

5. Marcar en un cuadro cómo es la emoción, habilidad y reto, para comparar al final de la actividad las diferentes situaciones.

Situación	Emoción	Reto	Habilidad
A	Disfrute, aburrimiento o ansiedad	Fácil o difícil	Alta o baja

LEARNING

Ideas clave

En la sección "learning" se ha hecho referencia a los estados emocionales que giran en torno a la realización de una actividad, considerando ésta como una situación en la que se ponen en juego habilidades y retos.

Los procesos de aprendizaje representan este tipo de situaciones, en las que hay que ir adquiriendo habilidades para conseguir unos objetivos.

Es importante que los estudiantes sepan que la emoción con la que afrontan una actividad o tarea, puede estar relacionada con la percepción que tienen sobre sus habilidades y si el reto que se les plantea está muy por encima de las mismas.

Hay que hacer saber a los y las estudiantes que si sienten ansiedad ante una situación y se dan cuenta de que es porque les resulta muy difícil, podrán sentirse mejor si logramos aprender cómo se hace, o si intentamos primero hacer algo un poco más fácil.

MEANING

Reflexiones

- Preguntas para reflexionar y debatir:
 - o ¿Te das cuenta normalmente de la emoción que sientes cuando te dispones a hacer algo, o mientras lo estás haciendo?
 - o ¿Qué más emociones podemos sentir cuando estamos inmersos en una actividad?
 - o ¿Normalmente te sientes bien haciendo las actividades de la escuela, de casa, durante tu tiempo libre? ¿Cómo te sientes después de acabar la actividad?

Piensa en una actividad que hayas hecho recientemente y recuerda las emociones que te surgían mientras la hacías y al terminarla.
- Ideas a reforzar:
 - o Si no estamos disfrutando de una actividad, tenemos que pararnos a pensar por qué puede ser y tomar una decisión sobre si podemos cambiar algo para que resulte más

	<p>enriquecedora.</p> <p>o Nuestro estado emocional tienen gran impacto en nuestro bienestar y en los resultados y logros que obtenemos. Por eso es importante ser conscientes de nuestras emociones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quien mejor puede pensar cómo mejorar tu estado emocional eres tú mismo, aunque el maestro o compañeros te pueden ayudar a reflexionar y dar su punto de vista. •
<p>Sugerencias e Ideas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar el ejercicio al contexto del aula, por ejemplo cuando se plantean unos objetivos, hacer el ejercicio grupal de pensar en las habilidades necesarias para poder lograrlo, si se tienen esas habilidades, qué habilidades nuevas hay que adquirir, cómo, cuánto tiempo nos puede llevar, o si se puede variar el objetivo para afrontar la actividad con entusiasmo. • Al finalizar el aprendizaje de una habilidad, hacer la reflexión de los nuevos retos más ambiciosos que ahora nos podemos plantear y enfatizar el progreso con el aumento de habilidades y la importancia de ir paso a paso, fijándonos en el objetivo. • Marcar en el gráfico dónde se sitúa la emoción, marcando en los ejes el nivel de habilidades y de retos. Utilizar este gráfico para la actividad propuesta con situaciones ficticias. Una vez que se sabe manejar y se entiende bien, utilizarlo para situaciones reales de aprendizaje.

	<ul style="list-style-type: none"> • Distribuir la clase en grupos de 4-5. Cada grupo prepara un juego de tarjetas como las del ejemplo, con una situación que se les ocurra. Repetir el ejercicio, con las tarjetas que haya preparado algún grupo.
<p>Criterios de evaluación</p>	<p>Se toma con interés el ejercicio Obtiene provecho del ejercicio Acepta con apertura las observaciones de los compañeros y compañeras durante el debate Participa con asertividad y empatía en el debate</p>

EJEMPLOS DE TARJETAS CON SITUACIONES



Está en un estado de completa **apatía**.

No encuentras ningún reto que te motive y anime a hacer algo diferente y nuevo para lo que tengas que aprender una nueva habilidad.

Te proponen la idea de aprender a coser para poder hacerle vestiditos a tu nueva primita, pero tampoco esto te motiva.



Tu jefa está muy satisfecha con tu trabajo de la línea de pret a porter y ve que disfrutas con tu trabajo. Confía en ti y te encarga coser estos vestidos para el desfile de primavera. Pero no te ves realmente capaz de hacerlo porque nunca has hecho trajes de fiesta. Esto supone un gran reto para ti y **te sientes excitada y con ganas** de afrontar el nuevo reto y de aprender algo que requiere gran destreza.



Tu jefa está muy satisfecha con tu trabajo de la línea de pret a porter y ve que disfrutas con tu trabajo. Confía en ti y te encarga coser estos vestidos para el desfile de primavera. Pero no te ves realmente capaz de hacerlo porque nunca has hecho trajes de fiesta. **Te genera un terrible estado de ansiedad** pues encuentras una gran dificultad para lograr este gran reto.



Llevas 15 años realizando el mismo tipo de vestido para una cadena textil. Al principio te gustaba pero **has llegado al aburrimiento total**. Este trabajo lo tienes más que dominado pues tampoco tienen ninguna dificultad y ya no tienes ninguna motivación. Haces unos 50 diarios.



Estás en el mejor momento de tu carrera, la creatividad al límite, el disfrute y la motivación en tu trabajo como diseñadora hace que se te pasen las horas volando. **Cada día tus retos se superan y tus habilidades aumentan a la par para conseguirlos.**



Llevas 2 años realizando el mismo tipo de vestido para una cadena textil. Tu trabajo no es muy complicado y tienes las habilidades necesarias para cumplir con tus objetivos. **Tu trabajo es como un momento de relajación** libre de preocupaciones.