



Experiencias de Flujo

Edad:13-16

Edad > 16

Introducción: La actividad ayuda a identificar las características de las experiencias 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

Duración

15 minutos

EXPERIENCIA Y PRÁCTICA

Motivación

Pide a los y las alumnas que lean las siguientes citas:

- ✚ "Estoy totalmente involucrado en lo que estoy haciendo y no estoy pensando en otra cosa. Mi cuerpo se siente bien ... no estoy muy consciente de mí mismo y de mis problemas. "
- ✚ "Mi concentración es como respirar, no pienso en ello ... Cuando comienzo, la verdad es que aislarse del mundo."
- ✚ "No me veo a mí mismo como algo separado de lo que estoy haciendo."

Pregunta: ¿Has tenido alguna vez experiencias de este tipo?

Video para visualizar (*ver sugerencias e ideas*)

[El arte de escalar](#)

Descripción

1. La actividad consiste en hacer un ejercicio de reflexión sobre alguna actividad que cada uno elige personalmente, en la que se haya sentido de forma similar a como muestran las frases

	<p>anteriores.</p> <p>2. Pensando en esa actividad, completar la ficha y las preguntas que se facilitan al final de este documento.</p> <p>Variantes de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La actividad se puede hacer en pequeños grupos, eligiendo previamente entre el grupo la actividad sobre la que van a hacer el ejercicio. Puede ser alguna actividad de ocio, actividad deportiva, actividad escolar, etc. ✚ Otra variante del ejercicio, será hacerla como debate. Crea varios grupos en el aula. Elegid como tema de debate actividades escolares que generan flujo en general, o bien alguna específica. Pide que reflexionen primero en el grupo sobre las preguntas antes de comenzar el debate. Utiliza las preguntas de la ficha del final del documento como guía para el debate.
--	---

LEARNING

Ideas clave

Es importante que los estudiantes conozcan y comprendan el concepto de fluir, para que ellos mismos busquen conscientemente este estado cuando afronten un aprendizaje. Deberán aprender que tienen que evaluar los objetivos que se plantean, así como las habilidades que tienen para lograrlos y analizar si están equilibrados.

Cuando somos conscientes de la emoción con la que afrontamos una actividad, y la relacionamos con las causas que la pueden provocar, tenemos mayor capacidad para actuar y crear unas condiciones que nos hagan sentir mejor y afrontar en un estado positivo la actividad. Podemos establecer la causa de la emoción en la relación que existe entre los retos que nos hemos propuesto y las habilidades que tenemos para poder conseguirlos. Si buscamos el equilibrio entre habilidades y retos, nuestras emociones variarán y jugarán a nuestro favor en el desempeño de la actividad

MEANING	
Reflexiones	<p>Piensa en las actividades cotidianas, es decir, las diferentes actividades que realizas a lo largo del día desde que te levantas hasta que te acuestas y valora la medida en que te sientes en estado de flujo.</p> <p>¿Qué tienen en común las actividades con las que fluyes? ¿Cómo podrías incorporar estas características a otras actividades con las que disfrutas menos?</p>
Sugerencias e ideas	<p>Visualizad este video u otro que pueda cumplir con el objetivo de la actividad. El arte de escalar</p> <p>Anotad mientras lo veis palabras o frases clave. Ponedlo en común al final del vídeo.</p> <p>El vídeo resume las características del estado de flujo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estar totalmente concentrados en una actividad. • Aunque la actividad supone un esfuerzo, nos sentimos plenamente motivados. • Estar tan absortos que el tiempo pasa sin darnos cuenta. • Nos olvidamos de las preocupaciones cotidianas. • Dejamos de tener conciencia de nosotros mismos y sentimos que lo que hacemos y nosotros somos la misma cosa. • La actividad nos deja una gran sensación de disfrute y satisfacción, incluso aunque a veces pueda ser extremadamente fatigante.
Criterios de evaluación	<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>

EXPERIENCIAS DE FLUJO

Selecciona alguna actividad sobre la que hayas pensado anteriormente en la que la experiencia descrita en las tres citas es más penetrante e intensa, y describe cómo te sientes durante esta actividad, marcando el valor correspondiente en la siguiente escala:

-Relajado/a	1	2	3	4	5	6	7
-Aburrída/o	1	2	3	4	5	6	7
-Feliz	1	2	3	4	5	6	7
-Controlo la situación	1	2	3	4	5	6	7
-Libre	1	2	3	4	5	6	7
-Ansiosa/o	1	2	3	4	5	6	7
-Deseosa/a de hacer la actividad	1	2	3	4	5	6	7
-Concentrada/o	1	2	3	4	5	6	7
-Retos de la actividad	1	2	3	4	5	6	7
-Mis habilidades	1	2	3	4	5	6	7

✚ Ahora, por favor reflexiona sobre esta experiencia y sobre las actividades que has asociado a ella.

- ¿Es esta experiencia un caso raro en tu vida, u ocurre con relativa frecuencia?

- ¿En qué ámbitos de la vida se incluyen las actividades asociadas (por ejemplo, el trabajo, el ocio, las relaciones, el cuidado personal,...)?

- ¿Estás satisfecho/a con la cantidad de tiempo que dedicas a estas actividades, o te gustaría tener más tiempo para ellas?

- ¿Estas actividades se relacionan con los principales objetivos en tu vida? ¿Cómo?

- ¿Compartes alguna de estas actividades con la familia o amigos cercanos? ¿Tiene esto alguna influencia en su relación? ¿Qué influencia?

✚ Por grupos, elegid una actividad. Repetid individualmente el ejercicio contestando a las preguntas. Después, poner las respuestas en común y debatid sobre ello.

- ¿Qué tipo de experiencias tienen puntuaciones más altas en Control de la situación, feliz, libre, deseoso de hacer la actividad, concentrado?
- ¿Coinciden o están cercanos en la puntuación los retos y habilidades?
- ¿Qué crees que ocurriría si la puntuación en retos es 7 y 1 en habilidades?
- ¿Qué crees que ocurriría si la puntuación en retos es 1 y 7 en habilidades?