



¿Cómo te sientes cuando fluyes?

Edad:6-8

Edad:9-12

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 y qué puede ser lo que le haga sentirse así.

El vídeo de Mr Bean en la piscina, presenta muy bien la diferencia entre experiencias en las que se afronta un reto fácil o un reto que requiere mayores 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 proponer 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 cualquier experiencia de aprendizaje intervienen las emociones, las cuales pueden favorecer el aprendizaje o por el contrario dificultarlo. El objeto de la actividad es que los estudiantes aprendan a ser conscientes de su estado emocional en el momento de afrontar y desarrollar una actividad, y que sepan tomar decisiones para que su estado facilite una experiencia óptima o experiencia de flujo y así, favorecer el aprendizaje.

Igualmente, comprender el concepto de flujo les ayuda a crear unas condiciones óptimas para el aprendizaje.

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 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

- Preguntas para reflexionar y debatir:
 - o ¿A menudo te das cuenta de la emoción que sientes cuando te dispones a hacer algo, o mientras lo estás haciendo?
 - o ¿Qué emociones podemos sentir cuando estamos inmersos en una actividad? Piensa en algo que hayas hecho recientemente.
 - 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?
- 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 enriquecedora y disfrutable.
 - o Nuestro estado emocional tiene gran impacto en nuestro bienestar y en los resultados y logros que obtenemos. Por eso es importante ser conscientes de nuestras emociones y procurar que sean buenas.
 - o 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.

Sugerencias e Ideas

- Hacer el ejercicio en pequeños grupos para que la participación pueda ser mayor.
- 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.
- Si el grupo es de más edad puedes trabajar sobre un gráfico de este tipo:

<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

Tocar el piano

Ayer practiqué tres horas seguidas al piano una lección que al principio me parecía muy difícil. Pero ya me sale muy bien y me divierte tocarla.

Llevo tres meses tocando el piano y cada día la profesora me hace repetir la escala do re mi fa sol la si, una y otra vez, aunque ya me la sé muy bien. Creo que podría tocar algo más difícil.

Mi profesora de piano me ha pedido que toque en una fiesta pero sólo he aprendido tres canciones! De repente tengo que aprenderme un montón de canciones nuevas y me parece imposible poder hacerlo!

Ir en bicicleta

Cada vez que voy por esa montaña con la bici acabo agotado pero muy feliz. Me encanta llegar hasta el lago y darme un chapuzón.

Mi tío me hizo ir toda la tarde por la ruta fácil de bicis para que no me cayera. Pero hace ya muchos años que se ir en bici y me gusta ir por otras rutas más difíciles.

Mi primo me ha regalado una bici, pero es de carreras! Nunca he montado en una de ellas y creo que me caeré; me da algo de miedo.

Leer

El libro de la biblioteca está tan interesante que prefiero seguir leyendo a irme de paseo.

Yo creo que ya soy mayor para los libros de esta colección.

El libro es gordísimo y complicado; tengo que estar mirando el diccionario todo el rato. No podré acabar de leerlo para el lunes.

Hacer artesanía de macramé

Me gustaría hacerle a mi madre la cortina de macramé que le gusta, pero sólo he hecho pulseras hasta ahora. Me quedaría un chorro de cortina, no se por donde comenzar a hacerla!

Ya es mi segundo año en el taller de macramé. Yo quiero hacer bolsos y cortinas, pero sólo me piden que haga pulseras.

He aprendido un montón en estos talleres de macramé. Ahora estoy dando un paso más y estoy aprendiendo a insertar abalorios y cuentas en los collares. Se me ocurren un montón de ideas, qué ganas tengo!