



¿Cuándo fluyes tú?

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

Duración

10-15 minutos

EXPERIENCIA Y PRÁCTICA

Motivación

Presentar la actividad como un juego de teatro

Descripción

La actividad consiste en que los alumnos y alumnas representen las emociones que les provocarían una situación como la que se explica.

Los chicos/as están en movimiento por la sala, (se puede poner una música suave para la actividad) y el maestro o maestra, va proponiendo situaciones a todo el grupo y todos a la vez van escenificando la emoción.

- Vamos a andar por la sala y vamos a hacer ver que estamos aburridos.
- Vamos a andar por la sala y vamos a hacer ver que estamos ansiosos.
- Vamos a andar por la sala y vamos a hacer ver que estamos fluyendo.
- Tenemos que hacer la división 4783:62 mentalmente pero sólo hemos aprendido las tablas de dividir.



	<ul style="list-style-type: none">• Mi madre me ha apuntado a un campeonato de tenis y no he cogido una raqueta en mi vida.• Llevo tres meses tocando el piano y cada día la profesora me hace repetir la escala do re mi fa sol la sí, aunque ya me la sé muy bien.• Ayer estuvimos de pesca con mis primos y se nos hizo de noche; no sabíamos por dónde volver a casa.• Me tengo que leer esta semana un libro de 500 páginas.• He estado pintando con ceras de colores y se me ha pasado toda la tarde volando.• Le dije a mi madre que yo cocinaría para su cumpleaños, pero me ha pedido que haga una "Galette des Rois" ¿quéééééé es eso?.• Ayer comenzamos el trabajo en grupo sobre la migración de las aves y estoy investigando sobre los viajes que hacen algunas especies. Es super interesante e increíble los viajes tan largos que hacen! <p>2.- En la reflexión se pueden comentar como se sentían durante cada representación, y realizar preguntas, con el objetivo de aprender los conceptos de habilidades y retos y reflexionar sobre la importancia de que haya un equilibrio de ambos para disfrutar con lo que estamos aprendiendo.</p> <p>3.- Pide a los alumnos y alumnas que piensen en actividades que les hacen sentir en estado de flujo, y compartirlo con el grupo.</p> <p>Las actividades de flujo son aquellas en las que están totalmente metidos en la actividad, el tiempo se les pasa volando, lo que hacen es difícil pero les gusta y les satisface, ven el resultado al momento, aprenden constantemente.</p>
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

	<p>conseguir unos objetivos.</p> <p>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.</p> <p>Podemos enseñar al niño o niña, 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.</p>
MEANING	
Reflexiones	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntas para reflexionar y debatir: <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Qué emoción representabas cuando he dicho “Llevo tres meses tocando el piano y cada día la profesora me hace repetir la escala do re mi fa sol la sí, aunque ya me la sé muy bien”. ✓ ¿Qué situaciones has vivido parecidas a esta? ✓ ¿A menudo te das cuenta de la emoción que sientes cuando te dispones a hacer algo, o mientras lo estás haciendo? ✓ ¿Qué más emociones podemos sentir cuando estamos inmersos en una actividad? ✓ ¿Normalmente te sientes bien haciendo las actividades de la escuelas, de casa, durante tu tiempo libre? ¿Cómo te sientes después de acabar la actividad?
Sugerencias e Ideas	<p>Ir turnándose entre los componentes del grupo, cada vez dice uno una situación y todos los escenifican.</p>
Criterios de evaluación	<p>Se toma con interés el ejercicio</p> <p>Obtiene provecho del ejercicio</p> <p>Acepta con apertura las observaciones de los compañeros y compañeras durante el debate</p> <p>Participa con asertividad y empatía en el debate</p>