



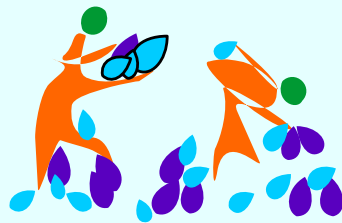
PositivitiES

Applied Positive Psychology
for European Schools

POSITIVITIES
Positive European Schools

On-Line Course

Módulo 6



Practice

“La experiencia de Fluir”

Índice

MÓDULO 6 FLUIR. EXPERIENCIAS ÓPTIMAS	3
1. EXPERIENCIAS DE FLUJO	3
2. LA EXPERIENCIA EN LA ESCUELA	4
3. LA EXPERIENCIA EN EL TRABAJO	5

PositivitiES – Applied Positive Psychology for the European Schools

Grant Agreement: 2012-4188 / 001-001

Authors : Raquel Albertín Marco, Toni Ventura-Traveset, Antonella Delle Fave, Andrea Fianco, Hans Henrik Knoop, Elena Arrivabene

URL: <http://positivities.eu>

Web design and programming: Fundación Fluir – Flow Foundation

Contact: project@positivitiES.eu

Copyright © PositivitiES Consortium



Módulo 6 Fluir. Experiencias óptimas

1. Experiencias de flujo

Por favor, lea atentamente 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."

¿Has tenido alguna vez experiencias de este tipo?

Si has contestado sí:

¿En qué tipo de actividades estabas implicado/a cuando has tenido este tipo de experiencias?

Ahora, por favor selecciona alguna actividad sobre la que hayas pensado anteriormente (si las hay) 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
Aburrida/o	1	2	3	4	5	6	7
Feliz	1	2	3	4	5	6	7
Control de 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?

2. La experiencia en la escuela

Teniendo en cuenta la experiencia como profesor o profesora, por favor sintéticamente responde a las siguientes preguntas:

- ¿Puedes identificar entre sus alumnos y alumnas a los que asocian las actividades de aprendizaje con la experiencia óptima? En base a los indicadores (por ejemplo, su desempeño, comportamiento, actitudes)?
-



- ¿Puede identificar entre sus estudiantes los que nunca asocian las actividades de aprendizaje con la experiencia óptima? En base a los indicadores (por ejemplo, su desempeño, comportamiento, actitudes)?

- ¿Crees que puede fomentar una experiencia óptima en sus estudiantes en el contexto escolar y el aprendizaje? ¿Cómo?

- ¿Cuáles son los obstáculos importantes para la promoción de la experiencia óptima en el alumnado, en el ámbito escolar?

3. La experiencia en el trabajo

Ahora, vamos a centrarnos en su propia relación con su trabajo. Por favor considere las siguientes preguntas:

¿Por qué elegiste este trabajo?

b. ¿En qué situaciones o circunstancias se siente más positivo en relación a su trabajo? ¿Por qué?



c. ¿En qué situaciones o circunstancias se siente más negativa/o en relación a su trabajo? ¿Por qué?

d. Si fuera libre para llevar a cabo cualquier tipo de cambio en su trabajo, ¿cómo lo cambiaría?

e. ¿Le gustaría cambiar de trabajo? En caso afirmativo, ¿qué tipo de trabajo le gustaría hacer? ¿Por qué?

Ahora, tenga en cuenta las respuestas que proporcionó a las preguntas anteriores: a-e .

Teniendo en cuenta las situaciones y circunstancias en las que se siente más positivo/a acerca de su trabajo (respuesta b):

- Qué aspectos de estas situaciones están más estrechamente relacionados con la experiencia óptima?
- ¿Son situaciones asociadas con la regulación autónoma? (Módulo 4)?
- ¿Son situaciones asociadas con cualquier necesidad del modelo de Maslow? ¿Cuál (s)? (Módulo 4)?
- ¿Son situaciones asociadas con cualquier emoción específica? ¿Cuál (s)? (Módulo 3)

Teniendo en cuenta las situaciones y circunstancias en las que se siente más negativa/o sobre su trabajo (respuesta c)

- Qué aspectos de estas situaciones se encuentran sustancialmente opuestas a las de la experiencia óptima?
- ¿Son estas situaciones asociadas con la regulación autónoma?

- ¿Son estas situaciones asociadas con cualquier necesidad del modelo de Maslow? ¿Cuál (s)?
- ¿Son estas situaciones asociadas con cualquier emoción específica? ¿Cuál (s)?

Teniendo en cuenta los cambios que le gustaría llevar a cabo en su trabajo (respuesta d):

- ¿Cuáles aspectos de estos cambios están relacionados con la promoción de experiencias óptimas?
- ¿Qué aspectos podrían promover una regulación autónoma?
- Podrían estos cambios satisfacer las necesidades del modelo de Maslow que no se cumplen por su trabajo? ¿Cuáles?
- Se podrían asociar estos cambios con emociones específicas? ¿Cuáles?

En caso de que usted haya expresado el deseo de tener un trabajo diferente (respuesta e)

- ¿Cuáles aspectos de este trabajo podrían promover experiencias óptimas?
- Promoverá este trabajo mayor regulación autónoma, en comparación con el actual?
- Podría este trabajo satisfacer las necesidades del modelo de Maslow que no se cumplen con su trabajo? ¿Cuáles?
- Promoverá este trabajo emociones específicas? ¿Cuáles?



**Por favor, compartid entre docentes de la misma escuela el punto 2
Nombrad un representante de la escuela, para compartir en el foro las conclusiones de vuestra puesta en común.**

Gracias!