

Nombre: Alejandro Linares Molar
Materia: Terminal complementaria IV
Preparación física para músicos.
Semestre 4° semestre
Maestra: Isabel Ladrón de Guevara
Gonzalez.
Facultad: Música.
Escuela: Universidad Veracruzana.
Tema: Técnica Flow



Universidad Veracruzana

Introducción.

Este tema lo abordé porque me interesó saber más acerca de la técnica flow y cómo puede ayudarme en mi estudio, la vida y en la preparación de un concierto. El flow es un estado mental que en la psicología lo muestran un estado pleno en donde te concentras en tu trabajo sin notar presencia a tu alrededor, es un enfoque total a tu objetivo.

Dicha técnica psicológica no solo sirve para nuestras actividades musicales, en donde saqué la información mostraban que puede ser utilizada en un ambiente laboral para que los empleados logren sus objetivos y suba la productividad, también sirve para los deportistas profesionales para subir el rendimiento, cumplir los objetivos y subir el aguante.

Mis objetivos para abordar este tema son:

- Saber el significado del flow.
- Conocer la tabla que nos puede ayudar a abordar dicha técnica.
- Técnicas de estudio para ponerlo en práctica
- El uso del flow en la vida cotidiana.

Qué es el flow

El flow es un constructo psicológico relacionado desde sus orígenes con los estudios sobre motivación intrínseca, introducido a principios de los setenta en la literatura científica por el psicólogo cognitivista social, Mihaly Csikszentmihalyi.

“El nombre de este concepto surge a partir de las descripciones dadas por algunas personas entrevistadas, que lo usaban como metáfora para describir sus sentimientos cuando estaban inmersos en actividades creativas (ajedrez, escalada, pintura, juego, baile), las cuales, en sí mismas, resultaban ser gratificantes y satisfactorias (Orta y Sicilia, 2015)”.

Csikszentmihályi define el Flow como el “estado actual donde las personas se hayan involucradas en la actividad y nada más parece importarles, la actividad por sí misma es tan placentera que las personas la realizan aunque tengan un gran coste, por el puro motivo de hacerla.

Este estado mental óptimo nos hace sentir muy vivo y conectar con las acciones, es un estado de conciencia en el que uno llega a estar totalmente absorbido por lo que está haciendo, hasta alcanzar la exclusión de todo pensamiento o emoción, transportamos las experiencias de lo ordinario a lo óptimo lo que nos resulta altos niveles de ejecución, rendimiento y una experiencia muy positiva.

A continuación se nos muestra los distintos componentes del flow; Habrá que aclarar que el estado de “flow” puede variar en su nivel de intensidad o profundidad, y que la presencia de las nueve dimensiones corresponde a un estado total o profundo de “flow” llamado macro “flow”, al que se asocian niveles altos de gozo y rendimiento; pero también pueden presentarse episodios de micro “flow”, donde sólo aparecen algunas de las dimensiones, pero no todas:

- Equilibrio reto-habilidad.
- Fusión Acción-Atención
- Metas claras
- Feedback claro y sin ambigüedades
- Concentración en la tarea.
- Sentido de Control.
- Pérdida de Autoconciencia.
- Transformación del tiempo.
- Experiencia autotélica (intrínsecamente recompensante).

Rodríguez, et al, (2008) mencionan que “si se conocen las variables que componen la experiencia de flow en sí misma, y se consiguen concretar sus antecedentes y consecuentes, se podrán desarrollar métodos y herramientas para su diagnóstico y potenciación en el estudio, y se pueden desarrollar de dos principios eficaces:

1. Intentar que las condiciones objetivas del lugar del estudio sean tan atractivas como sea posible como por ejemplo que conste con buena iluminación, que sea un lugar limpio y seguro.
2. Encontrar maneras de dar significado y valor añadido al trabajo realizado (variedad de tareas, autonomía y retos).

El estado de Flow puede ser representado como un canal sobre un esquema de desafío versus habilidad, separando los estados de aburrimiento y ansiedad. Por lo tanto, la calidad de la experiencia es dinámica: si el desafío de la tarea disminuye, esta podría convertirse en algo aburrido y por otra parte si el desafío aumenta y las habilidades de uno no mejoran para hacer frente al desafío, entonces se experimenta un estado de ansiedad (Pearce, Ainley y Howard, 2005).

En la medida que se suele sentir la necesidad de superación, que haya variedad en la tarea, así como también mayores posibilidades de aprender y de usar al máximo las facultades en el trabajo, se producirá el Flow.

Luego de tener dichos conceptos nos hacemos la siguiente pregunta: ¿Cómo podemos llegar al flow? Bueno, para entrar un poco más a detalle anotaré pasos y ejercicios que pueden ser útil al momento de alcanzar el flow cuando uno esté estudiando.

- Contacto con el instrumento
- Calidad de contacto
- Transmisión óptima y efectiva de la energía
- Calidad de la sonoridad (Belleza, extensión, proyección, brillo)
- Tratar el estudio como un juego
- De inicio a fin se debe disfrutar.
- Disfrute y exactitud en sentir el movimiento → auto-regulación

También debemos tener el cuerpo relajado y calentado mediante estiramientos para que se pueda realizar la técnica libremente. El cuerpo y la mente deben de estar conectados.

Para evitar la fatiga si se desea estudiar por varias horas, es organizar el tiempo de práctica en pequeñas secciones, ejemplo:

10-20	2-5	10-20	2-5	10-20	10-15
estudio	pausa	estudio	pausa	estudio	Pausa.

También es bueno poner en práctica estos puntos:

- Leer la obra lejos del instrumento, analizar.
- Ubicar los sitios que requieren más atención
- Detener antes de equivocarse la nota
- Si ocurre un error, identificarlo, corregirlo y practicar la corrección
- Jugar con los ritmos
- Con la repetición viene la automatización motriz, pero el cerebro para mantener la atención requiere diferenciación
- Variación: rítmica, tiempo
- Recitar, cantar, dirigir.
- Añadir dificultades: silla incómoda, poca luz, ruido, manos húmedas, ropa incómoda
- Practicar aparte las secciones más difíciles

Fuentes

Pizarro Ruz, Jenny, y Fredes Collarte, Dailet, e Inostroza Peña, Carolina, y Torreblanca Urbina, Elisa, y "*Motivación, satisfacción laboral y estado de flow en los trabajadores de la salud.*" *Revista Venezolana de Gerencia* 24, no. 87 (2019):843-859.

Redalyc, <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29060499013>

López Torres, Miguel R. 2006. "*Características Y Relaciones De "Flow", Ansiedad Y Estado Emocional Con El Rendimiento Deportivo En Deportistas De Elite **". Doctor, Universidad Autónoma de Barcelona.