

# **FLUIR, UNA EXPERIENCIA**

Cuando el aprendizaje se experimenta como una actividad conectada positivamente a nuestra subjetividad y, por consiguiente, satisfactoria tanto en solitario como en la interacción con otros, nos motiva a repetir esa experiencia.

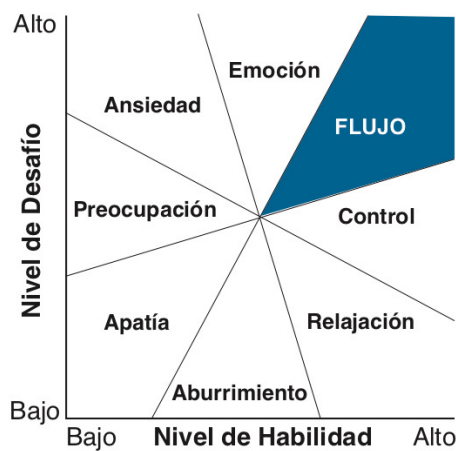
Esto suele suceder en el campo de la música a quienes dicen que experimentan cierto estado mental cuando ejecutan su instrumento, especialmente al improvisar o al tocar sin partitura. Es lo que Csikszentmihalyi (1998) denominó flow. Este autor aseguraba que las personas participantes de sus estudios describían el estado de flow como una experiencia subjetiva al asumir retos apenas manejables, abordando una serie de objetivos, continuamente procesando retroalimentación sobre su progreso y modificando sus acciones con base en esa información. En tales condiciones, el estado subjetivo al que ingresaban poseía características como concentración intensa y bien enfocada en dicha tarea, fusión entre su acción y su conciencia, pérdida de la conciencia de sí mismos, sensación de control sobre sus acciones y la situación, sensación de que el tiempo pasa más rápido de lo normal y alto grado de gratificación. Dicha gratificación no solo les afectaba en aspectos emotivos y motivacionales como, por ejemplo, incentivándoles a persistir y a repetir la actividad, sino también en su corporeidad, pues como demostraron De Manzano, Theorell, Harmat y Ullén (2010) en sus experimentos con pianistas, también se observaba una disminución del ritmo cardíaco, de la presión arterial y un aumento de la relajación de los músculos

faciales. Existen diversos componentes que son comunes en todo este tipo de experiencias. Estos cuatro elementos, al incorporarlos al estudio diario, pueden contribuir a incrementar enormemente la motivación. El primero de ellos es tener unos objetivos claros durante las sesiones de estudio. A esto le sigue una retroalimentación constante entre acción y pensamiento, teniendo en cuenta las comprobaciones y correcciones que se realizan de forma casi inmediata durante la práctica con aspectos relacionados con el sonido, la articulación, la postura, etc. A estos dos puntos se añade un grado alto de concentración, que será necesario para poder desarrollar las tareas de manera óptima. Y, para terminar, resulta esencial mantener un equilibrio entre el nivel de habilidades que posee cada intérprete con la dificultad de la tarea que estamos llevando a cabo.

El estudio de la música, entonces, permite ingresar a esa zona de doble conciencia donde, por un lado, se goza de plena concentración en una tarea específica, al punto de que casi se alcanza la abstracción con respecto al mundo circundante, pero, por otro lado, no se pierde del todo la noción del entorno inmediato. Hay una conciencia física del lugar que ocupa el propio cuerpo, junto con una conciencia mental sobre la tarea que se realiza.

En el siguiente gráfico, podemos encontrar la relación directa que se establece entre

todos los factores que intervienen en la experiencia de flujo, interrelacionados entre sí, configurando un esquema conceptual muy útil a la hora de poder repetir este tipo de experiencias.



Vemos, por lo tanto, la necesidad de incidir directamente y trabajar todos estos apartados de forma individual y concreta, para poder llegar, de esta forma, a un estado óptimo de activación física y mental.

### Bibliografía

Chacón Solís, L. A. (2018). *Subjetividad, interacción, el cuerpo, flow y la doble conciencia: conexiones con la vivencia de los procesos de enseñanza y aprendizaje de la música*. *Epistemos. Revista De Estudios En Música, Cognición Y Cultura*, 6(1), 30-45. <https://doi.org/10.21932/epistemos.6.5211.2>.

Csikszentmihalyi, M. (1998). *Creatividad: el fluir y la psicología del descubrimiento y la invención* (pp. 41-71). Barcelona. Paidós.

De Manzano, Ö., Theorell, T., Harmat, L., & Ullén, F. (2010). *The psychophysiology of flow during piano playing*. *Emotion*, 10 (3), 301.

Roca, E. (2012). *Autoestima sana: Una visión basada en la investigación*. Valencia. ACDE.

Martínez Martínez, A. (2015). *Revisión teórica del estado positivo del Flow*. *Universidad de Jaén, Facultad de y Humanidades Ciencias de la Educación*. 1-31.