

Alcanzar las experiencias óptimas dentro y fuera del aula

El placer y el disfrute

Estado de flujo (flow)

Estado donde te sientes completamente inmerso en las tareas cuando estas incluyen un alto nivel de reto y cuentas con el nivel adecuado de habilidades para su desarrollo.

Placer

Satisfacción que se logra cuando la conciencia afirma que se ha cumplido con una expectativa programada, ya sea por la naturaleza biológica o por patrones sociales establecidos.

Disfrute

Se caracteriza por un movimiento de ir hacia adelante, un sentimiento de novedad y realización.

¿Qué son las experiencias óptimas?

Dependen de la capacidad que tienen las personas para controlar lo que sucede en sus conciencias a cada momento, tomando como referencia su propio esfuerzo y creatividad.

Las condiciones de las experiencias óptimas

El flow es regulado por nuestro nivel de destreza vs. el nivel de dificultad de una actividad. Una actividad muy sencilla lleva al aburrimiento, pero una demasiado retadora lleva a la frustración.

Canal de flujo

Modelo de fluctuación de la experiencia.

La constante vivencia de experiencias óptimas permite la aparición de un círculo virtuoso que promueve el desarrollo de nuevas formas de hacer las cosas.