

UNIVERSIDAD DE BELGRANO

FACULTAD DE HUMANIDADES

CARRERA: PSICOLOGÍA



FLOW

ENCONTRAR LA EXPERIENCIA ÓPTIMA

TRABAJO FINAL DE CARRERA

ALUMNA:

MARINA GIADOROU,

MATRÍCULA: 19.513

TURNO MAÑANA

TUTORA:

LIC. VIVIANA KELMANOWICZ

FECHA DE ENTREGA: 22 DE ABRIL DE 2016

16395

Agradecimientos

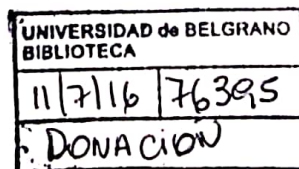
En primer lugar agradezco a la Lic. Viviana Kelmanowicz por acompañarme como tutora a lo largo del proceso de la tesina sin perder la confianza y motivándome sobre el tema.

A mi familia, que me apoya incondicionalmente.

A mis amigos y compañeros de la vida, de los que me nutro constantemente.

A Rosana Iriberry y Alejandro Comes, que pusieron en palabras su experiencia con el estado de Flujo y se abrieron en las entrevistas para enriquecer este trabajo.

A mis alumnos de piano que me inspiran a transmitir la pasión por la música y renuevan mi encuentro con el instrumento y el hermoso arte de comunicar y expresar el mundo interno a través de la música.



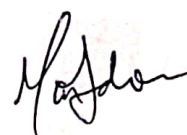
UNIVERSIDAD DE BELGRANO
BIBLIOTECA



Índice

| | |
|---|-----------|
| Abstract..... | 4 |
| Introducción..... | 5 |
| Presentación del tema | 5 |
| Pregunta y problema de investigación | 7 |
| Relevancia y justificación | 7 |
| Objetivos..... | 8 |
| Objetivos Generales..... | 8 |
| Objetivos Específicos..... | 8 |
| Alcances y limitaciones del trabajo | 8 |
| Estado del arte..... | 9 |
| Marco teórico | 17 |
| Capítulo 1: FLOW..... | 18 |
| 1.1 Definición..... | 18 |
| 1.2 Construcción del término y sus elementos..... | 18 |
| Capítulo 2 : Aportes Psicoterapéuticos Actuales..... | 25 |
| 2.1 Psicología Positiva..... | 25 |
| 2.2 Bases Neuropsicológicas..... | 26 |
| 2.3 Bases Neurofisiológicas de la felicidad..... | 29 |
| Capítulo 3. Propuesta y Experiencia Óptima | 32 |
| 3.1 El fluir en niños..... | 32 |
| 3.2 Aprendizaje musical..... | 33 |
| Conclusión..... | 35 |
| 4.1 Últimas Palabras..... | 35 |
| 4.2 Propuesta para futuras investigaciones..... | 36 |
| Referencias bibliográficas | 38 |
| Apéndice..... | 40 |

UNIVERSIDAD DE BELGRANO
BIBLIOTECA



Abstract:

El Flow es un concepto acuñado por Mihaly Csikszentmihalyi para referir a un estado psicológico de conciencia plena, que se experimenta al realizar una actividad determinada. Si bien la experiencia óptima es un constructo complejo formado por varias características, éstas pueden agruparse en tres factores: percepción de logro, activación cognitiva y calidad afectiva. En el siguiente trabajo se hará un recorrido bibliográfico por los modelos y teorías que aportan al constructo y la influencia que tiene la experiencia óptima en el bienestar subjetivo. A partir de modelos psicológicos actuales se analizarán las posibles intervenciones terapéuticas que involucren el Flow. Se propone a través del análisis de los elementos del Flow, y la experiencia musical en los niños, un esquema que pueda ser utilizado y validado como herramienta psicoterapéutica y aplicado en programas de promoción y prevención primaria.

Palabras clave:

Flow, experiencia óptima, psicoterapia, música, prevención primaria.

Introducción:

Presentación del tema:

En el siguiente trabajo se hará una profundización en el concepto de Flow o experiencia óptima de Mihaly Csikszentmihalyi, para vincularlo posteriormente con aportes de modelos psicológicos como la psicología positiva, la neuropsicología y los correlatos neurobiológicos en el estado de flujo; vincularlo con la prevención primaria como una propuesta para la sistematización de un programa de aplicación que funcione y de herramientas de autoconocimiento a los sujetos para conectarse con la experiencia óptima.

El estado de flow o experiencia óptima corresponde a un estado psicológico positivo que ocurre en presencia de determinadas condiciones, que al darse, permiten que el sujeto experimente un estado de conciencia plena, en el momento en que realiza una actividad en la que está implicado totalmente.

Mihaly Csikszentmihalyi, psicólogo húngaro, estudió cómo se sienten las personas en actividades que disfrutan y se involucran. Concluyó que la experiencia a la que llamó óptima o flow se produce cuando las propias habilidades son adecuadas para enfrentarse a los desafíos de la tarea. La tarea en curso es una actividad dirigida hacia metas y regulada por normas que, además, ofrece indicaciones claras para saber si se está realizando bien la actividad a partir de una retroalimentación inmediata. La concentración es intensa, lo cual impide prestar atención a elementos irrelevantes tanto externos como internos. La conciencia de sí mismo desaparece y el sentido del tiempo suele distorsionarse (Csikszentmihalyi, 1998). El flow es un estado psicológico complejo, que está compuesto tanto por aspectos cognitivos como afectivos, que se produce durante la realización de la actividad, al tiempo que se percibe una sensación de logro. Es pertinente considerar que el proceso de flow está caracterizado por tres dimensiones o estados principales. En primer lugar, una serie de antecedentes que se refieren a la percepciones de metas y retos claros, de feedback inmediato y la oportunidad de actuar percibiendo capacidades y habilidades ajustadas para la acción. En segundo lugar, la experiencia se caracteriza por la fusión entre conocimientos y acción, concentración y alto sentido de control. Finalmente los efectos que consisten en pérdida de la conciencia de sí mismo y distorsión temporal (Salanova et. al. 2005, p. 91).

Tanto las personas que llegan a consulta como las personas en general buscan la felicidad, no solo aliviar los síntomas de su patología, aspiran a una vida feliz, armónica y plena de sentido. Esta demanda no pudo ser respondida completamente por los profesionales de la salud, una de las razones es que la felicidad y los estados positivos de plenitud no emergen automáticamente al eliminar el sufrimiento y la patología del sujeto. La psicología positiva presentada en el año 1998 por Martin Seligman, propone ampliar el foco de la psicología clínica más allá de la patología y el sufrimiento, considerando aspectos tanto negativos como positivos del ser humano. Esta rama podría definirse como el estudio científico de las fortalezas, la felicidad y el funcionamiento óptimo. A partir de las "intervenciones positivas" procuran

UNIVERSIDAD DE BELGRANO
BIBLIOTECA



fomentar el bienestar del paciente así como obtener resultados positivos acerca de la patología y el sufrimiento (Seligman y Coles, 2005).

El tema de esta tesina surgió a partir de la experiencia propia. Soy música, pianista desde los 10 años y me relaciono con la música desde una edad temprana. Vivencio el estado de flujo con frecuencia, tanto en la ejecución del instrumento y en el contacto con la música, como en otras actividades en las que fui capaz de poner a prueba los mismos elementos que integran la experiencia óptima. Estas experiencias me dieron herramientas que incorporé en mi personalidad y me motivan a encontrar el disfrute en las actividades diarias. Como profesora de piano, descubrí en la docencia un canal de transmisión para esta experiencia. Enseñar a los alumnos a manejar un instrumento musical que pueda ser la vía para que ellos puedan conocer y replicar la experiencia óptima. A partir de esto, el foco de esta tesina es crear una forma sistematizada para que los niños, como población específica, puedan familiarizarse con esta experiencia, con la energía psíquica y los contenidos de la conciencia alineados en la actividad que en este caso es la ejecución musical, con los desafíos y habilidades en equilibrio, las metas claras y la retroalimentación constante, que contribuye al crecimiento y a la complejización de la personalidad. Al experimentar este estado en edad temprana, la persona se sirve de esta herramienta para emplearla en su vida cotidiana influyendo en su bienestar general y en sus proyectos, aumentando así las emociones positivas. Por ende, la internalización del flow puede ser un método de prevención en términos de trastornos emocionales o malestares cotidianos.

Como meta del presente trabajo se vinculará la teoría del flujo con la prevención primaria, como forma de anticipación de trastornos o desequilibrios psicofísicos. Se intentarán describir situaciones y acciones que fomenten la experiencia óptima para que las Instituciones de Salud, las comunidades y sus miembros, puedan hacer frente a las problemáticas que se les presenten. La Organización Mundial de la Salud dio fuerza al concepto en la primera conferencia que se llevó a cabo en Ottawa en 1986, donde se planteó la necesidad de que la gente pueda aumentar el control de su salud a partir de conductas saludables, promover la autogestión de la salud y la capacidad de mejorarla y alcanzar un estado de bienestar físico, mental y social. Para lograr verdaderamente esto es imprescindible comprender que el desarrollo de la Salud no se puede reducir a la lucha contra la enfermedad o a las prácticas clínicas tradicionales.

Para la realización de esta tesina se consultó bibliografía concerniente al tema del Flow, las teorías psicoterapéuticas y neurológicas, enriqueciéndola con entrevistas realizadas a personas que experimentan el estado de flujo esporádicamente por medio de una actividad específica, como por ejemplo: un músico, un escalador y una psicoterapeuta, entre otros, con la posibilidad de expresarse en su propia vivencia del Flow, teniendo en cuenta los elementos del mismo, como la atención; el desafío y las habilidades; la combinación de acción y conciencia; las metas claras y la retroalimentación; la concentración; la paradoja del control de la situación; y la influencia en la vida cotidiana, la felicidad y la personalidad del entrevistado.

UNIVERSIDAD DE BELGRANO
BIBLIOTECA



Problema de Investigación

La experiencia óptima puede ser vista como un estado utópico en nuestra sociedad contemporánea, donde la falta de tiempo y preocupaciones diarias son cada vez más comunes en los individuos que llegan a la consulta. Es recurrente la falta de este tipo de experiencias expresadas en una búsqueda por el bienestar subjetivo y la felicidad, más allá de la remisión de los síntomas, siendo una problemática relevante dentro del proceso psicoterapéutico. Surge entonces la pregunta ¿Cómo se puede llegar al estado de flujo de forma voluntaria y consciente? Al tener conocimiento de las herramientas que se poseen y la actividad con la que cada uno puede conectarse a la experiencia óptima, se indaga en la posibilidad de transmitir la experiencia a niños para que internalicen las herramientas para acceder al Flow y puedan utilizarlas en su vida adulta, aumentando así su bienestar y como modo de prevenir las futuras crisis y aprehender las capacidades para afrontar las adversidades inherentes al mundo en el que vivimos.

Relevancia y justificación de la temática

Al definir el estado alcanzado en la experiencia óptima a nivel subjetivo y neurobiológico, las actividades que la evocan y los elementos comunes a la población, se considera relevante para la psicología analizar los diferentes aspectos de una tarea que se realiza a partir de una motivación intrínseca, y su estado subjetivo óptimo de flow que genera un bienestar general en las personas y da lugar a la creatividad y a la posibilidad de desarrollar las habilidades propias. A partir de la descripción y el análisis de estos conceptos, se propone la realización de un programa sistematizado para que el sujeto a temprana edad experimente el flujo y pueda, en el correr de su vida, acceder a esta experiencia como una forma preventiva, de manera que cada uno pueda ser consciente de las herramientas que posee y el camino a la conexión con la experiencia óptima.

Propuesta: Que el sujeto pueda, mediante el programa de entrenamiento en Flow, acceder al estado de flujo de manera voluntaria y / o consciente. A su vez que el terapeuta pueda aplicar y trabajar la técnica con su paciente. Gracias a la base teórica alcanzada y al programa elaborado, surge la propuesta de proseguir la investigación, aplicando el programa de entrenamiento en Flow a grupos específicos a fin de describir los efectos y perfeccionar el instrumento para aumentar su alcance.

UNIVERSIDAD DE BELGRANO
BIBLIOTECA



Objetivos

Objetivo General

Analizar el Flow y los elementos de la experiencia óptima, con el fin de crear un programa sistematizado para acceder voluntariamente al estado de flujo.

Objetivos Específicos

- 1- Indagar el aporte de las distintas perspectivas teóricas que abarcan el concepto de Flow.
- 2- Indagar que otras actividades o a través de qué prácticas el sujeto puede acceder a un estado similar al del Flow.
- 3- Analizar el estado de flujo en la música y su transmisión en niños.
- 4- Esquematizar un programa inspirado en la experiencia de los niños, para poder reproducir el estado de flujo.

Alcances y Límites

Este trabajo propone diseñar un proyecto que se lleve a cabo en una investigación futura de la eficiencia y eficacia de la aplicación del programa sistematizado del Flow en diferentes poblaciones. Los alcances y límites se constituyen al ser un recorrido teórico y conceptual que propone ser aplicado en una futura investigación midiendo población y objeto de estudio.

Estado del Arte

FLOW

Para contextualizar la teoría de la fluidez se hizo un recorrido por antecedentes que aportaron a su definición. Empezando por la teoría de la Autodeterminación (Self-Determination Theory) desarrollada por Richard Ryan y Edgar Deci, de la universidad de Rochester, creado para explicar las condiciones que favorecen la motivación intrínseca, entendida como la inclinación que tenemos hacia el interés espontáneo, la exploración y las nuevas experiencias. La característica principal de la motivación intrínseca radica en que el individuo se ve impulsado a realizar una actividad por la satisfacción que la tarea en sí misma le proporciona. La motivación extrínseca, por otro lado, impulsa al individuo a hacer algo porque los resultados de la actividad provocan algo que nos gusta (trabajamos para poder ganar dinero y así poder solventar nuestros gustos personales) o bien por las consecuencias negativas o desagradables (castigos) que podemos evitar gracias a realizar la tarea. (Ryan y Deci, 2000).

Según Ryan y Deci (2000) las probabilidades de que se dé la motivación intrínseca aumentan si se satisfacen nuestras necesidades de aptitud, vinculación y autonomía. Por otro lado, la motivación intrínseca disminuye si estas necesidades se frustran. Las personas que están motivadas intrínsecamente muestran más interés, más entusiasmo y más confianza para la realización de una misma tarea que las personas que están motivadas extrínsecamente. Los individuos con motivación intrínseca presentan un rendimiento superior, más perseverancia y mayor creatividad en la realización de estas tareas. Los mismos manifiestan tener más autoestima y un mayor bienestar subjetivo.

Carr (2004) refiere que la motivación intrínseca de una persona se refuerza cuando se ofrecen alternativas sobre la forma de realizar las tareas, otorgando oportunidades para que se dirija a sí misma y facilitando la posibilidad de una retroalimentación que confirme que la tarea ha sido bien realizada. Cuando el individuo se da cuenta de que está realizando bien la tarea esto mejora su percepción acerca de su aptitud y competencia lo que fortalece en forma directa su motivación intrínseca. Lógicamente el castigo o la amenaza de castigo debilitan la motivación intrínseca.

Ryan y Deci (2000) mencionan que la mayoría de las actividades que los individuos realizamos no están motivadas intrínsecamente, especialmente después de la primera infancia cuando la libertad para motivarse intrínsecamente se ve cortada, ya sea por presión social de realizar tareas necesarias pero que no nos resultan interesantes o bien por la obligación creciente que nos conduce a asumir nuevas responsabilidades. Sumado a lo antedicho, debido a que a medida que el individuo va creciendo gran parte de lo que hace está dictado por lo que sus padres, docentes, compañeros, jefes, costumbres y leyes, la posibilidad de experimentar la motivación extrínseca también se ve debilitada. Entre los dos polos en los que se ubica la

motivación intrínseca y la falta total de motivación existen diversos grados de motivación extrínseca. Los autores mencionados desarrollaron un continuo de autodeterminación en el que distinguen cuatro estilos reguladores de motivación extrínseca, que difieren entre sí según el mayor o menor grado de motivación intrínseca que presentan.

Otra parte del constructo teórico que alimenta la teoría del flujo se basa en los estudios sobre el bienestar, muchos autores trataron esta temática y le dieron diferentes nombres. Ryan & Deci (2001) propusieron una organización de los estudios en dos grandes tradiciones, la primera que corresponde fundamentalmente con la felicidad (bienestar hedónico), y otra ligada al desarrollo del potencial humano (bienestar eudaimónico). Algunos autores (Keyes, Ryff & Shmotkin, 2002) han extendido los límites de esta clasificación y han utilizado el constructo bienestar subjetivo como principal representante de la tradición hedónica, y el constructo bienestar psicológico como representante de la tradición eudaimónica.

La perspectiva hedónica está ligada a un bienestar que consiste en la felicidad que se vivencia frente las experiencias de placer y displacer, los juicios sobre lo bueno y lo malo de la vida. Dentro de esta perspectiva se define al bienestar subjetivo como "una amplia categoría de fenómenos que incluye las respuestas emocionales de las personas, la satisfacción con los dominios, y los juicios globales sobre la satisfacción con la vida" (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999, p. 277). A su vez podemos identificar dos componentes principales: los afectos, y la satisfacción con la vida.

La perspectiva eudaimónica refiere a una concepción aristotélica de la felicidad como sentimientos ligados a acciones en una dirección consistente con el desarrollo del verdadero potencial. La verdadera felicidad entonces se encuentra en la expresión de la virtud, no como una satisfacción pasajera sino como el conjunto de una vida lograda. Uno de los primeros autores que mencionó este bienestar psicológico fue Waterman (1993), que lo denomina como sentimientos de "expresividad personal". Este tipo de estados los vincula a experiencias de gran implicación con las actividades que la persona realiza, de sentirse vivo y realizado, de ver la actividad que se realiza como algo que nos llena, de una impresión de que lo que hacemos tiene sentido.

Los conceptos expuestos anteriormente se interrelacionan en el campo de una psicología que busca explicar los aspectos positivos del ser humano en contraste con las corrientes teóricas previas que se dedican al estudio de las patologías y las enfermedades mentales. La Psicología Positiva puede definirse como el estudio científico tanto de las experiencias y los rasgos individuales positivos como de las instituciones que facilitan su desarrollo. Ésta propone un nuevo campo concerniente al bienestar y el funcionamiento óptimo del ser humano, parte de su misión es ampliar el foco de la psicología clínica más allá del sufrimiento y su consecuente alivio (Seligman y cols. 2004). Los promotores más destacados (Ed Diener, Martin Seligman, Daniel Kahneman, Chris Peterson, Csikszentmihalyi) eran reconocidos como autores de gran renombre años antes de la conformación de este modelo, citados en la literatura científica psicológica por logros en sus respectivos campos.



NEUROCIENCIA

Nuestro actuar en el mundo genera movimientos en nuestro sistema nervioso, de la misma forma que nuestra neurología influye en nuestro actuar. Los procesos psicológicos y cognitivos no se producen de forma individual como una mirada reduccionista acostumbra, sino que los movimientos del mundo interno y mundo externo del ser humano se penetran de forma dialéctica y se retroalimentan. En palabras de Edith Labos: "La conducta habrá de generar cambios en el circuitado cerebral (así como el circuitado cerebral habrá de originar cambios en la conducta), estableciendo así una simbiosis orgánica entre actitudes aprendidas, disposiciones o estilos de pensamiento y circuitos cerebrales funcionales" (Labos, 2008)

El estudio de la mente y del cerebro fue tomando un camino cada vez más importante y hegemónico en las ciencias. En los principios la gama de enfoques para tratar de entender estos fenómenos era realmente acotada. Gracias a aportes de diferentes disciplinas, el campo de la neurociencia y los procesos cognitivos se fue enriqueciendo, entre otros, por medio de investigaciones y experimentación que hoy en día, la ética profesional médica descarta estos medios intrusivos que utilizaban cerebros de personas vivas. Conforme fue avanzando la ciencia, la disección de los cerebros ya sin vida pasó a ser el instrumento de investigación que nos permitió consensuar la estructura y funcionamiento básicos del cerebro incluyendo

aquellos considerados prehistóricos. Así se fueron denominando las distintas partes hasta tener una aproximación a la utilidad de cada área y las funciones que realiza.

A modo de introducción se hará un breve recuento de la anatomía cerebral, comenzando de la primicia de que el sistema nervioso de los seres humanos se agrupa en distintos órganos, los cuales conforman estaciones por donde pasan las vías neurales. De forma didáctica, se pueden agrupar estos órganos, según su ubicación, en dos partes: sistema nervioso central, y sistema nervioso periférico. El primero comprende el encéfalo y la médula espinal y el segundo los nervios espinales y craneanos y los ganglios asociados.

Elementalmente, el cerebro se encuentra dividido en dos hemisferios, derecho e izquierdo, comunicados por el cuerpo calloso. En la parte externa del encéfalo, se encuentra la corteza cerebral, conformada por sustancia gris, siendo la sustancia gris una concentración de somas o cuerpos neuronales, a diferencia de la sustancia blanca que se conforma por axones y dendritas. Luego se divide en lóbulos, cada hemisferio posee cuatro divisiones con sus funciones específicas: lóbulo frontal (ligado con el pensamiento y la planificación o Funciones Ejecutivas), el lóbulo parietal (percepción del espacio), lóbulo occipital (proceso visual), y lóbulo temporal (proceso de lenguaje y sonido).

En el intermedio de los hemisferios se encuentran las estructuras del sistema límbico, filogenéticamente más antiguas, consideradas responsables por las emociones, y el hipocampo encargado del almacenamiento y recuperación de la memoria. En la parte inferior y posterior del encéfalo, se encuentra el cerebelo, ubicado en la parte posterior del encéfalo junto al

UNIVERSIDAD DE BELGRANO
BIBLIOTECA



tronco, que se encarga de funciones como el equilibrio, la postura y el balance del cuerpo, al igual que los ganglios de la base. Ésta estructura posee más de la mitad de las neuronas de todo el encéfalo, lo que hace referencia a su alta actividad e importancia en el funcionamiento global.

A pesar de la creciente exactitud en las teorizaciones acerca de las estructuras cerebrales, el intento rígido de ligar funciones específicas a un área determinada no pudo sostenerse, ya que las interacciones entre las estructuras y con el ambiente psicosocial va modificando las conexiones y así su funcionamiento. La actividad del sistema cerebral es más compleja de lo que podemos aprehender.

Como fue mencionado anteriormente, el método de investigación fue cambiando, prefiriéndose estudios de pacientes con lesiones cerebrales, que daban cuenta de esta complejidad. El primero y más famoso caso fue el del ingeniero Phineas Gage, en 1848, cuando luego de un accidente ferroviario se le clavó una barra de hierro en el lóbulo frontal. Luego de sobrevivir a este episodio, su vida cambió, y así su personalidad, volviéndose impulsivo, irritable y antisocial. Éste caso alentó al estudio de las funciones del lóbulo frontal y a la consideración de un papel compensatorio del encéfalo para con la parte dañada.

Se podría suponer que la cuestión más importante es la capacidad de cambio que tiene el cerebro entre las funciones y las áreas dañadas en un accidente. Esta virtud del sistema nervioso fue llamada plasticidad, acuñada por primera vez por William James en 1890. Éste concepto hace referencia al efecto que pueden ejercer diversas variables del ambiente como el aprendizaje, la adquisición de habilidades o influencias de las interacciones sociales, en la estructura fisiológica del cerebro, creando nuevas conexiones y modificando sus circuitos y funcionamientos. William James da gran importancia al tema de los hábitos, diciendo que los seres vivos son *manojos de hábitos*, que tienen varias consecuencias en la vida diaria como simplificar acciones y realizarlas de forma autónoma. Él expone:

“Porque en última instancia se deben a la estructura del compuesto, y sea por fuerza externa o por tensiones internas pueden, de una hora a otra, cambiar esa estructura y hacerla algo diferente de lo que fue. Es decir, pueden hacerlo si el cuerpo es lo suficientemente plástico como para mantener su integridad, y no descomponerse cuando su estructura cede (...) Los fenómenos de hábito en los seres vivientes se deben a la plasticidad de los materiales orgánicos de que están compuestos sus cuerpos.” (James, 1890, p. 86, 87)

Con el paso del tiempo, James y otros investigadores de esa época fueron dejados de lado luego del cambio del paradigma científico, que se dedicó a concebir al cerebro como una



estructura rígida, donde hay una edad específica en la que se puede adquirir conocimiento y otra donde declina la capacidad cognitiva.

Actualmente, las teorías contemporáneas suelen referirse a la neuroplasticidad como un proceso; un cambio que sucede como consecuencia de un evento, una novedad generada en el ambiente externo, pudiendo ser un nuevo aprendizaje o un traumatismo. Esto hace referencia a la propia voluntad para activar las nuevas posibilidades de adaptación, a la ejercitación del cerebro a modo de un músculo que debe entrenarse, favoreciendo nuevas conexiones y vías, facilitando el cambio. De esta forma se podría decir de forma aproximada que la comunicación entre las áreas supone mayor importancia que la especificidad de las mismas. Sobre el tema del fortalecimiento del cerebro, el escritor estadounidense Nicholas George Carr, ha dedicado obras y artículos sobre la tecnología y su implicación en los procesos cerebrales. (Carr N. , 2010)

“Los recientes descubrimientos sobre la neuroplasticidad hacen más visible la esencia del intelecto, y más fáciles de marcar sus pasos y fronteras. Nos dicen que las herramientas que el hombre ha utilizado para apoyar o ampliar su sistema nervioso –todas aquellas tecnologías que a través de la historia han influido en la forma de encontrar, almacenar e interpretar la información, la forma en que dirigimos nuestra atención y hacemos intervenir nuestros sentidos, cómo recordamos y cómo olvidamos- han dado forma a la estructura física y al funcionamiento de la mente humana. Su uso ha fortalecido algunos circuitos neuronales, dejando desvanecer otros” (p. 48).

La tecnología con la que se encaran hoy en día las investigaciones en el área de la neurociencia, posibilitó el desarrollo de diferentes técnicas de escaneo del funcionamiento del sistema nervioso. Asimismo a mediados del siglo XX se encontraron formas de medir tanto el flujo sanguíneo como la carga eléctrica y la frecuencia neuronal. Hoy en día se utilizan las siguientes técnicas de medición: el electroencefalograma (EEG) mide la actividad eléctrica del cerebro en forma de distintas ondas y frecuencias que se relacionan con determinados estados de conciencia; la tomografía por emisión de positrones (PET) que da imágenes tridimensionales del cerebro mientras trabaja; la resonancia magnética (MR) y la resonancia magnética funcional (FMR) que mejoraron la calidad de las imágenes y la magnetoencefalografía (MEG) que escanea la actividad magnética durante períodos de milésimas de segundo. Hoy en día se puede monitorizar la actividad de una sola neurona, o de varias neuronas trabajando juntas.

Gracias a la incorporación del concepto de neuroplasticidad, se arribó a una conclusión donde lo importante para comprender el funcionamiento del cerebro no son sus áreas específicas sino sus conexiones y las redes que se forman entre las partes. Así, denominamos red neuronal al conjunto de neuronas que establecen una comunicación por medio de sinapsis.



Actualmente, la ciencia tomó el desafío de ilustrar todas estas redes en un mapa que fue nombrado *conectoma*, dando como resultado una imagen parecida a un plato de spaguettis o las raíces de ciertas plantas, aún incompleta, muestra una multitud de líneas entrecruzadas y anudadas de compleja interpretación.

Sebastian Seung ofrece una interesante metáfora de la actividad neuronal relacionada con el agua de un arroyo en una conferencia TED, donde muestra la imagen del valle en el cual hace alusión a la corriente y el cauce del arroyo.

"La actividad neuronal cambia constantemente. Es como el agua del arroyo; nunca se queda quieta. Las conexiones de la red neuronal del cerebro determinan las vías por las que fluye la actividad neuronal. Entonces el conectoma es como el lecho del arroyo. (...) que guía el flujo de agua pero, con el tiempo, el agua también da forma al lecho. En otras palabras, la actividad neuronal puede cambiar al conectoma. Y elevando el nivel de la metáfora les recuerdo que la actividad neuronal es la base física de los pensamientos, los sentimientos y las percepciones. Por eso podríamos hablar de un torrente de conciencia. La actividad neuronal es el agua y el conectoma el lecho del torrente". (Seung, 2010)

La conciencia, concepto que es objeto de estudio desde años inmemorables, toma un nuevo lugar a partir de estos descubrimientos. Podría hablarse de una nueva comprensión relacionada con las funciones automáticas del sistema nervioso. Tomando en cuenta las consideraciones de Freud, que gran parte de lo que sucede en la mente es de forma inconsciente o subconsciente, lo que se volvió uno de sus objetivos, encontrar el correlato neurológico. Asimismo parece que es cada vez más difícil encontrar este lugar específico, ya sea para los procesos inconscientes como para los conscientes. Podemos entonces concordar que muchas de nuestras acciones se realizan de modo automático, como los sistemas de aprendizaje y las acciones instintivas. La parte consciente entonces la utilizamos en presencia de un problema a resolver o en tareas específicas del orden de las funciones ejecutivas (planificación a largo plazo, memoria de trabajo, manipulación de datos, etc).

La neurociencia centra así su atención en la interacción entre consciente e inconsciente, concluyendo de forma simplificada que somos seres tanto individuos racionales como instintivos. Al ser individuos bio-psico-sociales, se sabe que estamos condicionados por la interacción con otros seres humanos, lo que modifica también nuestro conectoma y así el actuar.

UNIVERSIDAD DE BELGRANO
BIBLIOTECA



PREVENCIÓN PRIMARIA

Dentro del presente trabajo se tomará en cuenta una segunda variable que es la de la prevención primaria.

La palabra prevención refiere a una protección contra los riesgos y las amenazas del ambiente. Específicamente en el caso de la salud, significa una serie de estrategias de acción conjunta de las Instituciones de Salud, de las comunidades y de las personas que son parte y la instituyen, para hacer frente a las problemáticas que se presenten. En la Primera Conferencia Internacional de Promoción de Salud, realizada en Ottawa en 1986 realizado por la OMS, se enfatizó en la necesidad de facilitar el proceso según el cual se puede movilizar a la gente para aumentar su control sobre la salud y mejorarla para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social, ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente (Carta de Ottawa, 1986). Para lograr verdaderamente esto es imprescindible comprender que el desarrollo de la Salud no se puede reducir a la lucha contra la enfermedad o a las prácticas clínicas tradicionales.

Dentro de este campo, uno de los principios más importantes es el relativo a los niveles de prevención, delimitación de suma importancia ya que de acuerdo al nivel en que se trabaje la prevención, la definición de las acciones varía. Estas clasificaciones se pueden resumir en el modelo clínico (prevención de la evolución de las enfermedades), el modelo organizativo (niveles de atención en salud: primario, secundario y terciario), y el modelo funcional (ámbitos donde se realiza la prevención).

Las clasificaciones centradas en un modelo clínico de abordaje, establecen los diferentes niveles de prevención basándose en una clasificación en función de lo que ocurre en un proceso de enfermedad. Caplan y Stevenson S utilizaron para abordar este punto clasificaciones que aparte de ser pensadas en la enfermedad mental, han sido aplicables en general en las prácticas de salud.

Caplan refiere la existencia de una prevención primaria que es dirigida a la reducción del riesgo de la enfermedad. La prevención secundaria que tiene como objetivo la reducción de la duración de la enfermedad, su diagnóstico precoz y su tratamiento efectivo y la prevención terciaria que estaría volcada sobre evitar la aparición de secuelas, complicaciones y rehabilitar al sujeto para su reinserción social. (Bleger, 1994).

Según Stevenson S. la prevención presuntiva es aquella que trata de modificar una condición asociada o previa a la enfermedad vinculada a su etiología, la prevención relativa la que una vez aparecido el trastorno se trata para evitar mayores consecuencias, y la prevención absoluta que va hacia la anulación de las causas y la aplicación de medidas científicas (Bleger, 1994).



Guiofantes S plantea la aceptación de los grados de primaria y secundaria en la conceptualización de la prevención en el marco de la Psicología de la Salud, basándose en lo planteado por Santacreu, Márquez y Zaccagnini (Guiofantes S, 1996). Entiende por "prevención primaria aquellas acciones encaminadas a la obtención de la información que nos permitan un conocimiento de variables o factores biopsicosociales que pueden provocar la aparición de un determinado problema, con el fin de evitar el origen de un deterioro de la salud. Mientras que por el contrario, una vez obtenida la información anterior, las actividades dirigidas a eludir o reducir los factores que pueden agravar una situación específica constituyen la prevención secundaria...en la medida que el problema ya ha ocurrido, toda intervención destinada a remediar el daño o deterioro ocasionado no se puede denominar prevención, sino que debe ser conceptualizada como tratamiento." (Guiofantes S, 1996, Pág. 31).

De acuerdo a la clasificación según el criterio funcional, Bleger plantea que " En este pasaje de la enfermedad a la promoción de la salud, al encuentro de la gente en sus ocupaciones y quehaceres ordinarios y cotidianos, nos encontramos con distintos niveles de organización, entre los que tenemos que tener en cuenta, fundamentalmente, las instituciones, los grupos, la comunidad, la sociedad." (Bleger, 1994, Pág. 38).

La prevención primaria entonces es multidisciplinaria en su aplicación e interdisciplinaria en su concepción. En las interrelaciones entre las Ciencias Médicas, Psicológicas y Educativas, se han ido desarrollando las diferentes técnicas para la ejecución de los objetivos preventivos.

Las intervenciones de prevención y promoción en salud mental son eficaces y se han traducido en beneficios para la salud y la sociedad. Tomando como base la carta de Ottawa de Promoción de la Salud, las actividades de promoción de la salud mental conllevan la creación de condiciones individuales, sociales y del entorno que permiten un desarrollo psicológico y psicofisiológico óptimo para mejorar la calidad de vida. Los principios de salud pública se caracterizan por su enfoque en la reducción de factores de riesgo y la promoción de factores de protección relacionados con un trastorno mental o problema de conducta, con el objetivo final de reducir su prevalencia e incidencia.

La promoción de la salud se ubica dentro de la prevención primaria, y apunta a la aplicación de programas o proyectos dirigidos a la comunidad con el fin de crear conductas saludables antes de que surja el problema específico.

Aunque la prevención y promoción en salud mental se han considerado a veces como dos enfoques diferentes, los dos comparten tanto analogías estructurales como una relación funcional y un objetivo común: mejorar la salud mental.

UNIVERSIDAD DE BELGRANO
BIBLIOTECA



Marco Teórico

Como marco teórico se tomará el concepto de Flow desarrollado por Mihaly Csikszentmihalyi como el estado psicológico que experimentan los individuos cuando se sienten plenamente compenetrados realizando algún tipo de tarea interesante y desafiante para la cual tienen aptitudes. En este estado, el sujeto se enfrasca en la tarea con plena concentración, el momento presente se impone en forma total generando que el sujeto pierda noción del tiempo, de su propio yo y del ambiente que lo rodea. Conjuntamente se analizarán sus aportes en la Psicología Positiva desarrollada por Martin Seligman como un nuevo campo de la psicología contemporánea, donde los estudios realizados tienen como objeto la comprensión de las fuerzas y las virtudes humanas, con una atención especial al bienestar subjetivo y la felicidad.

La prevención primaria es entendida como el conjunto de acciones que se realizan para incrementar el conocimiento de los factores biopsicosociales que están en juego en la aparición de un determinado problema, con el objetivo de evitar la aparición o el desarrollo de una crisis o una enfermedad (Guiofantes S, 1996). Estas estrategias de acción se gestionan de forma interdisciplinaria, tanto entre los profesionales de la salud como los miembros de la comunidad para hacer frente a las problemáticas.



Capítulo 1

FLOW

1.1 Definición:

El término fluidez o Flujo (Flow) fue desarrollado por el profesor Mihaly Csikszentmihalyi para referirse a un estado psicológico en el que el individuo se siente cognitivamente eficiente, altamente motivado y plenamente feliz. Csikszentmihalyi se topó por primera vez con este estado psicológico al que denominó fluidez mientras estudiaba el proceso creativo en 1960. Como parte de sus investigaciones, Csikszentmihalyi entrevistó a un gran número de artistas quienes manifestaban sentirse completamente felices mientras hacían caso omiso del hambre, el cansancio y la incomodidad para perder el interés en su obra una vez que esta había sido consumada. Durante las entrevistas los artistas aseguraban que no trabajaban en su arte por el dinero, la fama o los cumplidos, los mismos se sumergían en sus obras en forma total por la satisfacción intrínseca que la tarea les proporcionaba. Eventualmente Csikszentmihalyi encontró un fenómeno similar en atletas, cirujanos, bailarines y padres entre otros. (Csikszentmihalyi y Nakamura, 2002).

1.2 Construcción del término y sus elementos

Para acuñar el término de fluidez, el profesor Mihaly recorrió un camino bibliográfico y experiencial del que descubrió elementos y aspectos que rescató para dar cuerpo a su concepto. Para luego analizar la influencia que tienen las experiencias de fluidez en el bienestar subjetivo del individuo.

Desglosando el concepto hay factores que intervienen como la motivación, el autoconcepto y autoestima, la concentración, la atención, la creatividad y el bienestar subjetivo. Se profundizará entonces en cada uno de estos factores.

Felicidad

En la antigua Grecia, el conocido Aristóteles reflexionaba sobre la felicidad, relacionada con el equilibrio y la armonía, llegando a la conclusión de que es el fin último de todos los hombres. Se desea la felicidad por sí misma al mismo tiempo que se valora cualquier otra meta (salud, poder o belleza) porque sirve como medio para conseguir la felicidad. A su vez, Epicuro pensaba que la felicidad suponía la satisfacción de los deseos y los placeres.

Los estoicos, consideraban que la felicidad se alcanzaba dominando lo más instintivo del ser humano como las pasiones, dejando de lado las comodidades externas que limitan y determinan una forma de actuar.



En el mundo occidental, nos es representada como emociones positivas, alegría, placer, disfrute, entusiasmo, etc.

Culturas milenarias, incluyendo las orientales concuerdan que la felicidad es algo que puede cultivarse, o al decir del Dalai Lama, el entrenamiento de la mente que propone un estilo de vida que va más allá de la perfección de las habilidades cognitivas. Las influencias de diversas culturas, tanto como las palabras que asociamos a la felicidad, como perspectiva y sentido de vida o disciplina interna, dan cuenta de una conceptualización más amplia que sobrepasa el azar o las conducciones sinápticas u hormonales, un concepto que supera el reduccionismo y la unilateralidad. En la filosofía budista se habla de la realización utilizada como sinónimo de la felicidad, que se expresa en cuatro factores: riqueza, satisfacción mundana, espiritualidad e iluminación. Esto denuncia una connotación específica de la felicidad, vista como realización de las áreas de la vida.

Lo que se entiende actualmente es que la felicidad no es algo que sucede, no es algo aleatorio o azaroso, no depende de hechos externos sino de cómo se interpretan. El doctor Mihaly Csikszentmihalyi descubrió algo ya conocido, esto es que la felicidad es una condición vital de cada uno, que se debe cultivar, preparar y vivenciar de forma individual. Por lo tanto, aquellos que son capaces de controlar sus interpretaciones y experiencias internas, consiguen determinar la propia calidad de vida, lo que los acerca a la felicidad. Él dedicó sus estudios al modo en que puede llegarse a esta meta, en un camino que comienza en el control de los contenidos de la conciencia.

La experiencia óptima refiere a esos momentos en que uno tiene el control de las propias acciones, y al contrario de ser golpeado por fuerzas externas, se es dueño del propio destino. Cuando esto sucede, se vivencia una profunda alegría y presencia, lo que podría ser llamado como "el mejor momento de la vida". Estos no son situaciones pasivas, ni el sentimiento de relajación que llega luego de un arduo trabajo, los mejores momentos se dan cuando la persona llega al límite de su esfuerzo, físico o mental, de forma voluntaria para conseguir eso que vale la pena. Una experiencia óptima es algo que hacemos que suceda.

"Es lo que el marinero que sujeta tensa una cuerda siente cuando el viento sopla entre sus cabellos, cuando el bote se lanza a través de las olas como un potro: las velas, el casco, el viento y el mar tarareando una canción que vibra en las venas del marinero. Es lo que un pintor siente cuando los colores en el cuadro empiezan a mostrar una tensión magnética los unos con los otros y una cosa nueva, una forma viva, se dibuja frente al asombrado creador. O es el sentimiento de un padre cuando su hijo responde por primera vez a su sonrisa..."
(Csikszentmihalyi, 1998)

Esta experiencia es particular y única para cada persona, como lo son las oportunidades y desafíos que se le presentan. El hecho de tener el control sobre la propia vida no es algo fácil, puede llevar mucho tiempo de entrenamiento y hasta ser doloroso, pero la vivencia de estas experiencias da una sensación de maestría sobre la actividad, una completa participación y control sobre ello. Eso es lo que más se acerca a lo que puede llamarse Felicidad.

Este descubrimiento fue la piedra angular del autor mencionado anteriormente. Sus estudios se basaban en comprender el porqué del disfrute de la gente, comenzando por "expertos", (artistas, atletas, músicos, cirujanos, etc.) que dedicaban su tiempo a hacer lo que más les gustaba. De sus relatos elaboró entonces la teoría del Flujo, ese estado donde las personas se encuentran totalmente involucradas en una actividad que les resulta totalmente placentera aunque tenga un gran coste.

Surge entonces la siguiente pregunta, ¿Cómo conseguir el dominio de la propia vida, las percepciones e interpretaciones externas? ¿Podría una persona calmar sus ansiedades y sufrimientos gracias a este dominio, volviéndose más autónoma con respecto a la sociedad? El control de la experiencia requiere control de la conciencia. Dirigirnos hacia este camino aumentará el significado y la calidad de nuestras vivencias. Primero se hará un recorrido por lo que se entiende por conciencia.

Conciencia

La conciencia es el resultado de procesos biológicos al igual que otras dimensiones de la conducta del ser humano. Consiste en una arquitectura del sistema nervioso que es construido a partir de instrucciones que están grabadas en las moléculas de proteína de los cromosomas. A su vez podemos observar que la forma en que funciona la conciencia no está del todo determinada biológicamente, muchas veces la influencia del entorno va creando nuevas conexiones, otras veces, se autodirige, es decir, la conciencia pasó por encima de esas instrucciones creando un propio mapa de acción.

La función de la conciencia, se podría decir que es recibir la información tanto interna como externa, representarla y evaluar las opciones de accionar en consecuencia. Es lo que nos hace pensar deliberadamente y no solo reaccionar de forma refleja. Permite pensar en cosas que no existían previamente, soñar y construir hipótesis, poesías, ser irónicos y mentir.

Una de las cualidades de la conciencia es que a lo largo de la evolución, el sistema nervioso se fue complejizando, al punto de modificar sus estados afectivos y re-construirse según el entorno. El hombre puede elegir sus estados de ánimo con el trabajo mental, según la forma con que interpreta los acontecimientos externos. Uno es dueño de su vida, según la fuerza que posea su personalidad. Para conseguir este rasgo uno debe ser capaz de ordenar o controlar el curso de la conciencia, los pensamientos y sentimientos.

Todo lo que uno ve, siente y piensa, son experiencias que pueden llegar a formar parte de la conciencia, aunque son solo algunas las que son seleccionadas dejando otras fuera. La

conciencia es un espejo que refleja las experiencias tanto externas como de nuestro sistema nervioso, refleja al igual que un espejo estos acontecimientos y cambios, dándoles forma activa y realidad propia. Por lo tanto la conciencia reflexiva es con lo que uno denomina su vida, la suma de todo lo sentido, vivido, ilusionado, disfrutado o sufrido durante toda la existencia.

La información que entra en la conciencia no se da de forma aleatoria, generalmente está mediada por el proceso atencional, voluntario o no. La atención se encarga de seleccionar las señales y estímulos más relevantes dentro de las infinitas señales que proporciona el ambiente. Al igual que interfiere en los procesos de la memoria, tanto de asimilación como evocación, y nos ayuda a recuperar las referencias que nos permite evaluar un acontecimiento y reaccionar de la mejor manera posible.

La atención tiene un límite preciso, no puede mantenerse por tiempo indeterminado o enfocar en muchas señales simultáneamente. Algunas personas la emplean como un recurso valioso, centrar la atención voluntariamente contribuye a controlar el proceso de la conciencia, evitar las distracciones y concentrarse en su objetivo para poder alcanzarlo. Se dice que quien es capaz de esto en su vida cotidiana puede disfrutar de los actos rutinarios y aprender de las adversidades. La atención puede ser utilizada de diferentes maneras, esto determina los rasgos de personalidad, ya que una persona extrovertida dirige su atención hacia afuera, mientras que un depresivo se centra en sus propios pensamientos y rumiaciones.

Mihaly Csikszentmihalyi propone pensar a la atención como energía psíquica, ya que es la que determina lo que entra o no en la conciencia, fundamental para otras funciones mentales como la memoria, el pensamiento y la toma de decisiones. Sin esta energía se vuelve imposible trabajar en nada. Según como uno invierte esta energía puede crear su propia versión de sí mismo, está bajo el control voluntario, y se vuelve una herramienta fundamental para mejorar la calidad de las experiencias.

Otro contenido de la conciencia que se mencionó anterior mente es la personalidad, que es eso con lo que uno se identifica y refiere como Yo. En forma de síntesis, la personalidad no es algo lineal ni uniforme, se construye durante la vida con todo lo que pasó por la conciencia (pensamientos, recuerdos, intenciones, placeres y sufrimientos) generando una jerarquía de toda esta información que le da sentido.

Uniendo los puntos mencionados, se puede observar una cierta circularidad: la atención se determina los rasgos de personalidad al dirigirse, mientras que la personalidad es la construcción de los contenidos de la conciencia y lo que dirige sus intenciones, que son al mismo tiempo el resultado de la forma en que cada uno dirige su atención. A partir de esto se concluye que la conciencia no es lineal, sino un sistema principalmente circular.

Orden y desorden en la conciencia

Al esquematizar el sistema de la conciencia, se observa que dentro de este sistema circular se encuentran las herramientas para experimentar cualquier emoción, positiva o negativa, y




depende del orden que rige en ella. Se ve en la cotidianeidad como la atención se dirige a información específica y la repercusión que trae en las experiencias, para luego saber cómo poder controlarlas.

Emociones negativas como tristeza, ira, miedo, ansiedad o tedio, generan entropía psíquica en la mente, esto es, un estado en que se imposibilita usar la atención de manera eficaz para lidiar con las tareas externas (Csikszentmihalyi, 1998). Entropía es la pérdida de energía y la desorganización incoherente de la misma, se produce cuando una fuerza adversa externa es sentida como un ataque a la conciencia. Cuando la información que proviene del exterior no corresponde o entra en conflicto con las intenciones personales, se genera una tensión que distrae e impide llevar a cabo los objetivos previos. Esto genera emociones negativas de descontento y obliga a la atención a desviarse y focalizarse en pensamientos no deseables impidiendo que se utilice bajo la preferencia personal, lo que torna a esta energía psíquica algo rígido y automático. Por ejemplo un evento no esperado, o un accidente pueden despertar enojo, ira, celos o resentimiento, obnubilando el curso intencional de la atención. Cuando las metas se ven amenazadas, se desordena la conciencia que desemboca en un desorden de la personalidad que afecta su efectividad.

De forma opuesta a la entropía, se ubica la experiencia de flujo. Si las señales que llegan a nuestra conciencia son congruentes con las intenciones y metas que se llevan a cabo, la energía psíquica fluye sin esfuerzo. Pareciera que todo se da armónicamente sin necesidad de cuestionar la propia capacidad, pero cuando el sujeto se detiene a pensar en sí mismo, encuentra que está logrando sus objetivos, como si una voz interna le diera el aprobado constantemente. Es la retroalimentación positiva, que en esta experiencia es automática, lo que fortalece la personalidad y da libertad a la atención para enfocarse en sus metas. Se hace referencia a este proceso como entropía negativa o negentropía psíquica. Las situaciones en que se vivencia la experiencia óptima son cuando la atención libre puede emplearse a voluntad, sin desordenes ni amenazas para la personalidad de las que hay que defenderse. Csikszentmihalyi junto con sus colaboradores, llamó a este estado experiencia de flujo por la forma en que la gente se refería a él en sus entrevistas, como un momento de plenitud donde se encontraban como flotando, como fluyendo en la situación. Inversamente al desorden, quienes desarrollan su capacidad de acceder a la experiencia de flujo, fortalecen su personalidad, ya que su energía psíquica fue invertida en metas propias que fueron conseguidas con éxito.

La calidad de vida de una persona que es capaz de organizar su conciencia para entrar en experiencia óptima, mejora inevitablemente, ya que le otorga sentido a todas sus actividades de forma creciente y hasta rutinas de trabajo u obligaciones tediosas pueden volverse agradables. Podría decirse que es una batalla consciente contra la fuerza de la entropía que desordena el curso del pensamiento y ataca la personalidad, es una lucha por el control de la atención, que a medida que el individuo descubre el camino para llegar a ese estado, se vuelve más reconocible y reconfortante, requiere una gran dedicación y completa concentración.



A modo de síntesis es apropiado decir que la personalidad se modifica luego de una experiencia óptima, uno crece al conocer las potencialidades y capacidades. El autor en referencia explica que la personalidad se complejiza con la ayuda de dos procesos psicológicos: la diferenciación y la integración (Csikszentmihalyi, 1998). La diferenciación refiere a un impulso hacia la separación, a la originalidad, contrario a la integración que refiere a la unión entre personas, ideas u organizaciones. Al combinar estos procesos la personalidad se vuelve más compleja.

Luego de una experiencia de flujo la personalidad se diferencia, ya que un logro vuelve a la persona más experta, la persona se vuelve cada vez más única y habilidosa. La complejidad no es solo caos si se integra la dimensión de integración, que refiere al funcionamiento de las partes autónomas. El estado de flujo beneficia la integración porque la concentración es tan profunda y la atención se emplea libre y dedicada al objetivo, que la conciencia se encuentra ordenada. Los contenidos de la conciencia, los pensamientos, sentimientos y acciones, se alinean, el sistema circular en perfecto funcionamiento se dirige hacia una misma meta en completa armonía. Uno se siente más integrado luego del episodio de flujo.

De esta forma la personalidad se vuelve más compleja. La armonía entre las dos tendencias hace que el individuo crezca sin caer ni en el egoísmo de la diferenciación, ni en el conformismo de la integración. Al alinear capacidades propias e involucrarse en conseguir una meta, llegando al máximo de concentración, atención y motivación, el instante presente se vuelve agradable. La persona siente el logro, el hecho de superar el desafío propuesto con perfecto desenvolvimiento, fortalece la autoconfianza que abre las puertas e invita a desarrollar habilidades especiales y llegar a la maestría.

Flujo en la Música

La experiencia de Flow puede verse facilitada con la ayuda de la música, oyentes amantes de cierta música pueden Vivenciar experiencias óptimas escuchando debidamente, con atención y disfrute los pasajes y armonías que la pieza les aporta. Escuchar música como experiencia de los sentidos es la etapa donde uno responde a los sonidos y matices que generan reacciones físicas agradables, como ese acorde menor que estruja el estomago, o el llanto de los violines en el climax de la sinfonía, o los bajos y percusiones que vibran desde los pies hasta el pecho.

Un segundo nivel de escucha es el analógico, en el cual uno desarrolla la habilidad de evocar imágenes y sentimientos que despiertan los sonidos, como La Pastoral de Beethoven nos lleva a caminar por la pradera, o una canción en la radio que nos recuerda a ese viejo amor.

Siguiendo con la forma de escucha, una tercera y más compleja etapa es la analítica, donde la atención se focaliza en los elementos estructurales de la música, dejando de lado los sensitivos e imaginarios. Este nivel requiere conocimientos específicos de música como el



reconocer el orden y los factores que subyacen a la creación musical, equilibrio y armonía, con las capacidades de evaluar la pieza y poder comparar la obra, el músico, la época en que fue compuesta y su ejecución. Es frecuente que estas personas se dediquen a comparar la misma pieza en diferentes versiones, gracias a estas metas, el escuchar se vuelve una experiencia activa que genera retroalimentación constante, aumentando las oportunidades de disfrutarla (Csikszentmihalyi, 1998).

Por otra parte, las personas que ejecutan la música en lo que respecta la experiencia óptima, obtienen gratificaciones notablemente mayores que los oyentes. Son numerosos los mitos y leyendas donde dioses llevan su instrumento musical y gracias a su música se crea un desenlace específico, como Orfeo, que con su música podía enfrentar y detener la muerte. Estas leyendas dan la idea de la conexión entre la creación armónica y las bases de la cultura. Platón, expresa su punto de vista sobre la música en su libro la República, teniendo en mente la conexión entre la música y la civilización, dice que lo primero a aprender en niños era la música, a prestar atención a armonías y ritmos, que ayudaban a dar orden en la conciencia. Un fragmento del diálogo entre Sócrates y Glauco:

“Y por lo tanto dije, Glauco, que la formación musical es un instrumento más potente que cualquier otro, porque el ritmo y la armonía encuentran su camino hacia el interior del alma, sobre la que se asientan, impartiendo gracia y haciendo que el alma de quien se educa apropiadamente esté lleno de gracia...”
(libro III, p.401).

Hoy en día los intereses culturales se enfocan en desarrollar otras habilidades que requieren pensamiento formal, menospreciando la enseñanza musical en escuelas. Esa privación obliga a jóvenes o adultos a buscarlo por su cuenta, lo que suele ser desalentador ya que las prioridades son diferentes y la gratificación no es inmediata.

A su vez, un problema que acompaña el aprendizaje en niños, el énfasis se pone en la interpretación, y no en lo que experimentan, empujan a un virtuosismo a costas del disfrute del niño. Así se pervierte la finalidad original de la música, en vez de ser una agradable y fluida experiencia, se vuelve una entropía psíquica, un desorden en la conciencia que crean tensión y la presión externa que suele acabar en una crisis.

Aunque es sabido que en la infancia la plasticidad cerebral contribuye al aprendizaje de un instrumento y lo facilita, no es exclusivo y nunca es tarde para comenzar, es importante saber disfrutar del propio nivel de ejecución sin compararse con un prodigio que tocó toda su vida. Aprender a producir sonidos armoniosos, además de ser agradable promueve la vivencia de flujo y como otras habilidades complejas de las que se tiene dominio, ayuda a fortalecer la personalidad.



Capítulo 2

Aportes Psicoterapéuticos Actuales

2.1 Psicología Positiva

La Psicología Positiva surge de la mano de Martin Seligman como movimiento complementario a la psicología tradicional. Puede definirse como el estudio científico tanto de las experiencias y los rasgos individuales positivos como de las instituciones que facilitan su desarrollo. Ésta propone un nuevo campo concierne al bienestar y el funcionamiento óptimo del ser humano, parte de su misión es ampliar el foco de la psicología clínica más allá del sufrimiento y su consecuente alivio (Seligman y cols. 2004). Los promotores más destacados (Ed Diener, Martin Seligman, Daniel Kahneman, Chris Peterson, Mihaly Csikszentmihalyi) eran reconocidos como autores de gran renombre años antes de la conformación de este modelo, citados en la literatura científica psicológica por logros en sus respectivos campos.

Felicidad y teoría P.E.R.M.A

Tradicionalmente el tema de la felicidad pertenecía al campo de la filosofía, mientras que la medicina y la psicología siempre se enfocaron en las patologías y desórdenes. Según Chemali, Chahine & Nassaán, con el pasar del tiempo este tópico fue incluido por las ciencias sociales y las humanidades, siendo de creciente interés, así como las cuestiones trascendentales y el propósito de la vida. En 1998, el presidente de la Asociación Psicológica Americana de ese momento, Martin Seligman se vió en la encrucijada de las carencias de la ciencia psicológica en relación a sus metas y propuso el siguiente objetivo: "explorar lo que hace que la vida valga la pena y crear las condiciones habilitadoras de una vida digna de ser vivida" (Seligman, 2011, p.16). De esta forma su desafío tomo cuerpo y logró instrumentalizar el concepto de felicidad de un modo capaz de ser medido y analizado, con sus tres variables: emoción positiva, compromiso y sentido. Así manifestó la teoría de la auténtica felicidad en el año 2002, teoría que creció en reconocimiento rápidamente.

Las variables o elementos de esta teoría fueron estudiados por diversos autores. La *emoción positiva* refiere a sentimientos y emociones con las que se experimenta alegría, plenitud, satisfacción, son emociones que contribuyen a aumentar la conciencia y la motivación, predisponen al aprendizaje y a absorber información, son la base del bienestar y el disfrute.

El *compromiso*, segundo elemento de la teoría de la auténtica felicidad, se relaciona con el estado de Flujo, tema central de esta tesina, acuñado por Mihály Csikszentmihály. Mencionados anteriormente los componentes de este estado, se observa una diferencia con la



emoción positiva, esta última puede evocarse automática e instantáneamente, como respuesta a una actividad placentera. Entrar en Flow es consecuencia de dedicarse completamente a una actividad, lo que requiere la maestría del sujeto y el desafío de la tarea, que puede no ser placentera ni fácil por momentos. Una vida que es vivida con estos fines, es una vida comprometida.

El tercer elemento de la teoría desarrollada por Seligman, es el *sentido*. Sentido como el propósito de la vida, la trascendencia, encausar las actividades que uno realiza en pos de algo superior, que la vida sea significativa; esta actitud se relaciona con las creencias, la religión, espiritualidad, o aquellas cosas que su fin representa una conquista como la ecología o el bienestar social. Este tercer elemento puede confundirse con la palabra compromiso, el sentido es más abarcativo, incluye una gran cantidad de actividades y situaciones, es una postura frente a la vida, no solo correspondiente a la tarea a realizar que produce la experiencia óptima. Es frecuente que una actividad reúna los tres elementos de la teoría de la auténtica felicidad de Seligman. Como lo es la ejecución de un instrumento musical, o la práctica de un deporte extremo; se generan emociones positivas propias de la actividad, ya sea una armonía que se colorea en el aire o la inmensidad del mar al hacer surf, esto puede despertar un sentido de trascendencia, un paisaje maravilloso o un sentimiento de completud, según las creencias individuales, y el estado de conciencia al que se arriba en el Flow, donde la concentración, motivación y energía psíquica contribuyen al perfecto desenvolvimiento de las habilidades propias.

A este constructo, Martin Seligman añade dos elementos que involucran las relaciones con las que uno comparte y los logros acuñados a partir del esfuerzo. Las relaciones positivas, como un amigo con el que uno comparte la misma emoción de realizar esa actividad, se vuelven otra variable medible que aumenta la felicidad. El logro, el hecho de haber llegado a la cumbre de la montaña, o a la creación de una perfecta suite musical, que va más allá del esfuerzo, del paisaje o de la belleza de lo creado. Es el superarse a sí mismo, dar todo de uno y llegar hasta lo más alto diciendo "lo logré", alcanzar el éxito atravesando todos los obstáculos, tocar la plenitud personal con las manos.

2.2 Bases Neuropsicológicas

Retomando la consideración de las neurociencias y la idea del cerebro como un órgano que recibe y procesa información del medio ambiente modificando y modificándose a sí mismo, tomamos en cuenta cómo va codificándose en el paso por sus redes neuronales y las áreas del cerebro. Para aproximarnos a algunas respuestas del funcionamiento de estos sistemas y conectomas, tanto de los procesos conscientes o subconscientes que entran en juego en diferentes actividades, se tomará en cuenta el pensamiento del Daniel Kahneman, ganador de un Premio Nobel, que ofrece al igual que el mencionado Mihaly un enfoque que explica una experiencia óptima a partir del reconocimiento de la dualidad del cerebro. Para ello, se hará



una breve distinción entre los hemisferios cerebrales, fundamentada gracias al estudio de pacientes con daño cerebral y a las técnicas de neuroimágenes.

Las aproximaciones se basaban en un intento de jerarquización de uno de los hemisferios, se creía que el izquierdo era más importante e útil, ya que es el responsable de las actividades racionales. A partir del estudio con casos, esta suposición se descartó, ya que los pacientes con el hemisferio derecho dañado perdían áreas de conocimiento importantes, como la interpretación de imágenes, el uso de metáforas y la comprensión de forma integral. Lehrer (2012) lo asocia con la creatividad. A su vez, argumenta que las respuestas del hemisferio izquierdo se producen lentamente, manipulando la información en la memoria de trabajo, razona las soluciones y ejercita la atención y la concentración. El hemisferio derecho se dedica a buscar las respuestas de forma asociativa luego de recoger la información enviada del hemisferio izquierdo.

En su propuesta, (Kahneman, 2012) le da un giro a esta distinción, llamando al hemisferio derecho como Sistema Uno (rápido, intuitivo, metafórico, automático, asociativo y constante), y al hemisferio izquierdo como Sistema Dos (lento, racional y trabajador) que es la sede de nuestro yo, lo que nos da identidad. Él agrega que se diferencian por su eficacia, y que la problemática radica en que el Sistema uno reacciona de forma automática sin tener en cuenta los detalles, propenso a los errores y saca conclusiones de manera irracional.

"Tal como navegamos en nuestras vidas, normalmente nos dejamos guiar por las impresiones y los sentimientos, y la confianza que tenemos en nuestras intuiciones, creencias y preferencias suele ser justificada. Pero no siempre" (Kahneman, 2012, p. 4).

Para equilibrar este problema se necesita el Sistema dos, que al exceso de confianza del uno, le introduce escepticismo y frialdad para poder alejarse de las situaciones y manejar problemas difíciles y razonarlos. El funcionamiento óptimo que propone este autor es la interacción equilibrada de ambos sistemas; entre en pensamiento rápido y el lento, la cooperación entre hemisferio izquierdo y derecho.

En el concepto central expuesto en esta tesina, la teoría del Flujo, podemos encontrar un acercamiento al equilibrio que propone Kahneman sobre ambos sistemas. Csikszentmihalyi (1990) introduce este estado de conciencia de inmersión total en una actividad, ya sea ésta física o mental, donde se observa una pérdida de la noción de tiempo y espacio y de la autoconsciencia. Algunos elementos de aprendizaje e involucración de este enfoque pueden encontrarse en prácticas o técnicas como la meditación oriental, el entrenamiento focalizado en atletas, el desarrollo artístico o musical y algunos sistemas de educación alternativa. Ya lo describía Mihaly diciendo que este estado de flujo es la armonización perfecta del sistema uno y el sistema dos que vimos anteriormente, en pos de una mayor optimización de la experiencia, una eficacia creciente en la actividad propuesta y la satisfacción por realizarla.



"La función de la conciencia es representar información acerca de lo que está pasando fuera y dentro del organismo de una manera tal que puede ser evaluada y, si procede, actuar sobre el cuerpo. En este sentido, funciona como centro de intercambio de sensaciones, percepciones, sentimientos e ideas, estableciendo prioridades entre las diversas informaciones. Sin conciencia seguiríamos 'conociendo' lo que está pasando, pero reaccionaríamos de una forma instintiva. Con la conciencia podemos sopesar deliberadamente lo que los sentidos nos dicen y responder en consecuencia" (Csikszentmihalyi, 1990, p. 24).

En el preciso instante que nuestro cerebro entra en Flow, el equilibrio entre los sistemas o hemisferios se da de forma apropiada según la actividad o la necesidad.

El estudio de la actividad cerebral que se lleva a cabo en los procesos creativos está vinculado al arte (Jung et al., 2010); como por ejemplo, en la improvisación musical. Un grupo de investigadores realizaron un estudio sobre una sencilla casi aleatoria tarea tanto motora como cognitiva y pudieron demostrar que las áreas de la corteza prefrontal dorsolateral y la corteza premotora rostral, están involucradas en la selección de la respuesta libre. (Bengtsson, S. L., Csikszentmihalyi, M., Ullen, F., 2007). Para la medición de datos se utilizaron imágenes de resonancia magnética funcional para investigar si estas regiones del cerebro también estaban involucradas en la generación de respuestas libres pero de una manera más compleja de la conducta creativa, esto es, la improvisación musical. En el estudio participaron once pianistas profesionales. En la primera condición la tarea era improvisar sobre la base de una melodía que se reproducía visualmente; en la segunda condición, la de control, la tarea era reproducir de memoria lo que tocó anteriormente. Los participantes fueron capaces de reproducir sus improvisaciones con un alto nivel de precisión, y el contraste entre Improvisar y Reproducir fue esencialmente correspondido en términos de producción motora y retroalimentación sensorial. Sin embargo, se observó que la condición de Improvisar requería un almacenamiento en la memoria de eso que se estaba tocando, por lo tanto, se incluyó una nueva condición que llamaron "Freelmp" (libre improvisación) donde el pianista experimental tenía instrucciones de no memorizar lo que estaba expresando. Para localizar las regiones del cerebro implicadas en la creación musical, investigaron las acciones que se observaban en el contraste de Improvisar-Reproducir, que también estaban presentes en la condición Freelmp, lo que fue contrastado con una condición de reposo basal. A modo de conclusión expusieron que las regiones cerebrales activadas durante estas condiciones incluyen la corteza prefrontal dorsolateral derecha, el área motora suplementaria, el área rostral de la corteza premotora dorsal, y la parte posterior izquierda de la circunvolución temporal superior, sugiriendo que estas regiones son parte de una red que participan en la creación musical, y que actualmente se discuten sus posibles roles funcionales.

Asimismo, Jung et al. (2010) proponen que durante la producción creativa hay una distribución de la actividad en las diferentes áreas cerebrales que sostienen el flujo de la información. Los autores mencionados anteriormente llegaron a la conclusión de que el reconocimiento de estas regiones es crucial para el entendimiento de la neurofisiología en los



aspectos originales y creativos del ser humano, al que llegan en un estudio sobre la inteligencia utilizando técnicas de neuroimagen estructural y funcional. A pesar de tener en claro que el cerebro y el conectoma funcionan como un todo que va modificándose, se reconoce el papel importante que juegan la corteza cerebral y más específicamente el cortex prefrontal, sede de las funciones ejecutivas y cognitivas denominadas superiores.

2.3 Bases Neurofisiológicas de la felicidad

Sobre el tópico de la felicidad, se observa que en muchas investigaciones sobre este constructo, los autores suelen dedicar algún capítulo a los avances neurocientíficos. Hoy en día se considera cada vez más, como una medida de progreso social y un objetivo de la política pública. De esta forma se crearon los Informes de Reporte Mundial de Felicidad a partir del año 2012, con el fin de recaudar datos y promover el bienestar social. Richard Davidson y Brianna Schuyler, quienes se ocuparon del quinto capítulo del Reporte Mundial de Felicidad del 2015, desarrollan la visión neuropsicológica de la felicidad. Ellos distribuyen el bienestar y sus bases neurofisiológicas en cuatro pilares:

- 1) emoción positiva sostenida;
- 2) recuperación de emociones negativas;
- 3) empatía, altruismo y conducta pro-social; y
- 4) divagación de la mente, la atención y la "rigidez afectiva" o atención capturada por emoción.

Se puede resaltar que estos cuatro pilares no son recurrentes en otras investigaciones sobre felicidad. Los autores los proponen con el fin de que puedan favorecer a la plasticidad cerebral, al cambio, que los circuitos que los subyacen puedan ser modificados ya sea a partir de talleres para aumentar las emociones actitudes positivas o programas de entrenamiento en habilidades sociales y control emocional. En este capítulo, Davidson y Schuyler señalan a partir de la evidencia empírica, que se producen modificaciones cerebrales medibles a partir de las intervenciones en las que se incluyen cursos y talleres, tanto breves como de larga duración. Los autores proponen fomentar la posibilidad de cambio y considerar el bienestar y la felicidad como habilidades que pueden ser modificadas a partir del ejercicio (Helliwell et al., 2015).

Restrepo Botero, autor del libro La Felicidad: perspectivas y abordajes desde las ciencias sociales, realiza un recorrido histórico sobre este constructo enfatizando, según el capítulo, diferentes puntos de vista y consideraciones. En el octavo capítulo al que lo nombra ¿Qué es la felicidad para el cerebro?: una visión neurocientífica (2012), expone la evolución del concepto de la felicidad en relación a la neurociencia y como se fueron nutriendo las diversas ciencias y evolucionando gracias a las investigaciones y la validación empírica.



Según Gervais & Wilson, tanto la risa como la alegría cumplieron una tarea evolutiva en la especie humana de comunicación, que se explica por el hecho de haber persistido a la selección natural. Liberman y su equipo de investigación hayaron que entre la memoria y la felicidad hay una correlación positiva en la que se influyen mutuamente. Varios autores, entre ellos Seligman, Hammer & Roysamb, evidencian a partir de sus investigaciones, que la felicidad es en parte heredada. (citados en Restrepo Botero, 2012). A su vez, Diener señala que "(...) la felicidad es una meta que se puede alcanzar desde el punto de vista cerebral y se ha pensado en términos de salud y bienestar económico" (citado en Restrepo Botero, 2012, p. 107).

"La felicidad se ha estudiado en sus aspectos tanto objetivos como subjetivos, ha entrado en la discusión de si es heredada o aprendida al ser considerada como un propósito alcanzable o una meta, mientras que otros encuentran alguna predisposición genética para ésta; entre sus componentes se ha identificado la risa y la alegría, adaptación, metas dirigidas a sentimientos de bienestar y variables de temperamento asociadas con el bienestar; se han identificado algunos obstáculos para ser alcanzada, así como factores que la facilitan. Una de las técnicas específicas diseñadas para evaluar la emoción y la atención y analizar su actividad cerebral es el Internacional Affective Picture System (IAPS) que incluye fotografías de imágenes tales como paisajes naturales, las escenas de amor y afecto, y personas mutiladas; fragmentos de las películas mudas, para obtener la felicidad, la tristeza o disgusto, y "clips neutrales" de películas para controlar las variables de confusión visuales; para las emociones generadas internamente se han leído a los sujetos guiones autobiográficos; se ha pedido a las personas recordar ciertos eventos relacionados con las emociones específicas. Esta técnica se ha utilizado para el estudio de la felicidad en neurociencias." (Restrepo Botero, 2012, p.110)

El primer artículo científico relacionado con el estudio de la felicidad desde la neurociencia data en el 1995, donde George y su equipo realizan una experiencia con 19 mujeres con el fin de esclarecer el tipo de actividad cerebral al que se llega en momentos de felicidad y de tristeza transitoria, evaluado a través de la tomografía por emisión de positrones (TEP / PET), que le permite ver qué regiones cerebrales se activan durante la tarea. De esta forma concluyen que cuando los sujetos evaluados estaban tristes aumentaba la actividad cerebral en el sistema límbico, en las estructuras paralímbicas. También en la corteza prefrontal dorsolateral izquierda, el giro cingulado bilateral, el giro frontal medial derecho; en zonas como el núcleo caudado, putamen, tálamo, fornix; la línea media del cerebelo y la ínsula izquierda. Por otra parte, no se observó un incremento significativo de la actividad cerebral en la corteza cingulada anterior izquierda durante la felicidad transitoria, pero sí una disminución generalizada significativa en las regiones temporo-parietales bilaterales y en la corteza frontal



derecha. A partir de los hallazgos mencionados, se desprende que las áreas cerebrales que se activan durante la tristeza o durante felicidad son diferentes, por lo tanto, no son actividades opuestas como se pensaba anteriormente. La alegría no es ausencia de tristeza, de la misma forma que la tristeza no es la falta de felicidad.

En el recorrido de artículos científicos que estudian la felicidad, uno de los más actuales y completos es el publicado por Chemali, Chahine & Naassan, que estudian la felicidad desde una perspectiva neurocientífica, y coinciden con el postulado de George al señalar que la felicidad no es la ausencia o lo contrario a la tristeza. Describen el circuito cerebral de la felicidad, cuyos neurotransmisores, han sido seleccionados por experiencias de vida, códigos genéticos y constructos psicosociales (2008), por lo tanto la felicidad no depende exclusivamente de variables genéticas y fisiológicas, sino también de la interacción de factores psicosociales.

Como síntesis del trabajo de recopilación de Botero, se menciona que neuroanatómicamente se ha identificado a la felicidad con una disminución de actividad en los lóbulos temporales y parietales; una activación de las regiones laterales frontoparietales, de zonas como el hipotálamo, el hipocampo, los cuerpos mamilares, la amígdala, el núcleo talámico anterior, el giro cingulado, el núcleo accumbens y el cuerpo estriado ventral. Durante la alegría y la risa participan, entre otras estructuras, la corteza basal temporal, el giro temporal inferior, el hipotálamo, la corteza prefrontal, la corteza somatosensorial y la motora; y los nervios craneales (2012).

El tópico de la felicidad tuvo un creciente interés para la psicología, la medicina y las neurociencias, que ha contribuido a observar este fenómeno desde nuevas perspectivas, respaldadas por la investigación y la validación empírica, que van sumando saberes desde sus áreas específicas.



Capítulo 3

Propuesta y Experiencia Óptima

3.1 El fluir en niños

Algunos autores pertenecientes a la corriente de la psicología positiva como Seligman, Reivich, Jaycox y Guillham, entre otros, consideran que los niños pequeños nacen con una energía y optimismo natural, que los mueve a conocer y experimentar el mundo externo. En ese mundo externo encuentra amenazas de todo tipo, incluyendo el "pesimismo" con el que la gente a su alrededor se manifiesta. El pesimismo del que se hace referencia, da cuenta de la tendencia a focalizar la atención en el problema, o ver el lado malo de todas las situaciones con las que se cruza el individuo (Seligman, M.E.R, Reivich, K., Jaycox, L. y Guillham, J., 2005). Cuando un niño recibe esta información durante su crecimiento, se pueden advertir consecuencias en él, tanto de conducta como de desarrollo, incluyendo la depresión infantil que conlleva bajo rendimiento escolar y físico. Los autores citados agregan que el pesimismo no es innato sino que lo consideran una epidemiología de la época actual, siendo ésta la subjetividad con la que se interpreta la realidad. Los niños son permeables a estas influencias, aprendiendo estos hábitos de las personas que los rodean. Al fin y al cabo, las personas pesimistas tienen un estilo de vida donde predominan los reproches y las emociones negativas, donde no desenvuelven habilidades ni motivaciones, donde predomina la entropía psíquica.

Por el contrario, el optimismo promueve beneficios en el bienestar general y las capacidades y menos incidencia en depresión y ansiedad, subiendo el rendimiento físico y académico entre otros. Esta forma de ver la vida puede promoverse en niños, no solo evitando que el pesimismo pervierta el estado de actividad natural sino que el optimismo pueda ser una herramienta internalizada. Esto podría prevenir problemas psicológicos en la adolescencia y adultez.

Los niños son capaces de aprender sobre las experiencias positivas, docentes o padres pueden contribuir a desarrollar habilidades que ayuden a los niños a crear una noción de autoconcepto positiva, experimentando autoeficacia en altos niveles lo que le aumenta la confianza en sí mismo y su relación con el mundo, que al vivenciarse junto al desarrollo de habilidades, se complejiza la experiencia y maduren en su personalidad. Las competencias en niños, como sostienen (Seligman & Csikszentmihalyi (2000) en Escobar, 2014), no es limpiar y arreglar lo que no está bien, sino por el contrario, identificar sus potencialidades, y centrarse en sus cualidades y en lo que más produce disfrute para poder desarrollarse íntegramente y encontrar los espacios correctos donde puedan desenvolverse. Al tomar en cuenta las motivaciones de los niños, por más incoherentes que parezcan al adulto, reafirman su personalidad y descubren sus habilidades. Se trata de mantener la llama de su energía natural



y activa en vez de apagar esas tendencias en detrimento de otras habilidades más convencionales.

De esta forma se podría pensar en una forma de promover la experiencia de flujo en los niños, al identificar esa tendencia que sobresale o simplemente promover el disfrute y desarrollo de sus habilidades.

En el ámbito educativo, los estudios del Flow demostraron que cuando los alumnos logran este estado, aumentan los niveles de desafío y entusiasmo, aumentando así el rendimiento académico.

3.2 Aprendizaje musical

Al hacer una revisión de diversos estudios sobre el aprendizaje musical en niños, todos concluyen que la educación musical mejora el aprendizaje en otras materias como lectura, lengua y matemáticas entre otros; al mismo tiempo que aumenta la creatividad, mejora la autoestima, contribuye al desarrollo de habilidades sociales y habilidades psicomotrices.

Surge entonces la pregunta: ¿Cómo un niño aprende sobre música y la ejecución de un instrumento? Todo ser humano es un potencial músico, las experiencias musicales pueden vivenciarse de forma temprana, como antes del nacimiento o por influencia de su grupo primario. A medida que va creciendo se atraviesan diferentes niveles que van desde lo sensorial, la imitación, la interpretación y la reflexión, involucrando las áreas cognitivas, afectivas y motrices.

Al momento de aprender un instrumento musical, el niño lo hace a partir de la imitación, de la que desarrolla funciones como la observación consciente, la atención, la concentración, la memoria y la asimilación.

Shin'ichi Suzuki fue un violinista y pedagogo japonés que desarrolló un método de acercamiento a la música a través del instrumento musical. Él sostenía que un niño que es capaz de escuchar de forma discriminada los sonidos, aprende más fácilmente los contenidos escolares y su idioma, facilitando el aprendizaje de otros idiomas (Prieto). Por lo tanto, al ser estimulados por la música y su aprendizaje, el niño desarrolla la motricidad, el lenguaje, la socialización, la conciencia del tiempo y el espacio y la autoestima.

En su método, Suzuki considera al talento como un resultado de la estimulación apropiada de sonidos y la práctica repetitiva en el instrumento musical, siendo posible grandes logros siendo niños pequeños que desembocan en gran tecnicismo. Cuando se comienza el estudio de un instrumento musical se parte desde lo auditivo y sensorial para luego conectarse con el instrumento, y más adelante al proceso de lectura en la partitura



Como fue mencionado, la práctica musical beneficia al desarrollo de la autoestima, ya que el niño aprende a valorar sus capacidades y desenvolvimiento físico y afectivo, incluyendo la seguridad en sí mismo, las emociones positivas, aceptar los desafíos y mayor tolerancia a la frustración. El trabajo en la música puede contribuir a que el niño se sienta más responsable y capaz de cumplir lo que se propone y reconociendo sus valores y virtudes.

A continuación se presenta un esquema del programa que se propone en esta tesina como objetivo, expresado en una dinámica de trabajo que debe tener en cuenta el educador o profesional que aplique este programa en los niños durante su inmersión en el mundo de la música:

| FASE | DESCRIPCIÓN | RECURSOS PSICOLOGICOS |
|----------------------------|--|---|
| <u>Aprendizaje Musical</u> | Esta fase acompañará al niño a lo largo de su crecimiento en la música. A través del mundo auditivo y sensorial para luego conectarse con el instrumento. | El aprendizaje musical contribuye con el desarrollo general, la inteligencia musical, coordinación psicomotriz y orientación espacial. |
| <u>Instrumento</u> | Se le otorgan herramientas para la ejecución del instrumento, como escalas y ejercicios que contribuyen a la independencia de los dedos. A partir de la imitación y la repetición, para luego incorporar los movimientos y combinar los aprendizajes. | A partir de la imitación, el niño desarrolla la observación consciente, la atención, la memoria y la asimilación. La pericia en la ejecución favorece la coordinación motriz y la bilateralidad; la autoestima y la autoconfianza. |
| <u>Lectura</u> | El contacto con la lectura de partituras se realizará a través de juegos didácticos que le permiten al niño incorporar este sistema de lectura de una forma amena y familiar. | La incorporación de nuevos sistemas de lectura y lenguaje, resulta en una plasticidad cerebral que contribuye al aprendizaje de nuevos idiomas y a la comunicación. |
| <u>Composición</u> | En esta etapa el niño es libre de escribir en su partitura una canción que invente para luego ser ejecutada y pulida con la ayuda del profesor. | En esta fase el niño experimenta el proceso de creación y perfeccionamiento de una pieza musical, obteniendo un resultado deseado, que aumenta la confianza y autonomía. |
| <u>Improvisación</u> | Con la improvisación a cuatro manos (alumno y profesor), el niño experimenta el fluir en la música con los recursos que posee dejándose llevar por la armonía que se va creando. | A través de la improvisación guiada, el niño encuentra el marco para desplegar su mundo interno y emocional que quiere comunicar por medio de la música. Obteniendo retroalimentación positiva que lo incentiva a continuar y alcanzar la experiencia óptima. |

A partir de este boceto, se incentiva a investigadores del rubro de la psicología y de los estudios musicales a corroborar y aplicar lo aquí expuesto para optimizar el programa y aumentar el alcance dentro de la población.



CONCLUSIÓN

4.1 Últimas Palabras

En el recorrido de este trabajo se profundizó el concepto de Flow, describiéndolo como un estado de conciencia plena que el sujeto experimenta y alcanza al realizar una actividad específica. La experiencia óptima puede ser desglosada en tres factores: percepción de logro, activación cognitiva y calidad afectiva. Durante la experiencia óptima estos tres factores se ponen en funcionamiento de un modo equilibrado permitiendo el estado de flow (flujo).

La percepción de logro incluye la retroalimentación positiva. Los seres humanos buscan el éxito, cumplir metas y ganar desafíos, progresar en lo que se hace y en lo que da placer. El logro es un fin en sí mismo, a diferencia del sentido que es hacer algo con significado, con trascendencia, algo que pueda tener impacto en la sociedad o en la ecología. El logro de subir a la cumbre de la montaña, o improvisar una pieza musical que haga llorar, son experiencias autotéticas, con finalidad en sí mismas, que el autor busca repetir por el placer y satisfacción que experimenta cuando está inmerso en ellas, estas experiencias dan sentido y significado a su vida. La persona que siente el logro, fortalece su autoconfianza y tiende a desarrollar las habilidades especiales requeridas para llegar a la maestría en la experiencia óptima elegida. La personalidad se modifica luego de una experiencia de flow, y esto abre las puertas al conocimiento de los potenciales propios.

La activación cognitiva refiere a los procesos que se activan en el momento del flujo: la energía psíquica, la conciencia, la concentración y la motivación intrínseca, que se engranan y equilibran, funcionando en armonía en el sistema circular de la conciencia. La atención focalizada que se experimenta en las experiencias óptimas contribuye a determinar los rasgos de la personalidad al dirigirse a una meta. La personalidad es la construcción de los contenidos de la conciencia y lo que dirige sus intenciones, siendo el resultado de la forma en que cada uno dirige su energía psíquica.

La calidez afectiva da cuenta de la tonalidad emocional que influye en la experiencia óptima, es el disfrute, la sensación de eternidad que recorre el cuerpo, el sentimiento oceánico de que todo es parte del todo y uno es una gota, un canal, una rueda que es movida por algo que trasciende. El estado de flujo integra el mundo externo y el mundo interno, el área del cuerpo, mente y emociones, de manera tal que el individuo se siente pleno y completo.

El ámbito del arte es propicio para experimentar el flujo, tanto la apreciación como la ejecución. Aquellas obras majestuosas de la historia fueron resultado del estado de flujo y personalidad del autor. La música es un arte que se expresa en el presente, cada acorde, cada combinación de notas que dan colores al ambiente, que dan el paseo de la melodía, son elementos que se viven en el exacto momento que se escuchan, que puede ser reproducido posteriormente, pero nunca con la misma expresión.



Según mi experiencia propia como música, las piezas más hermosas surgen desde el estado de flujo, cuando uno está conectado con ese más allá, con esa musa inspiradora, y se vuelve un canal; no es el cuerpo físico el que toca el instrumento musical, es el cuerpo emocional que incursiona con los dedos las infinitas combinaciones de notas, como el río que baja por la ladera en un nuevo cauce, de su movimiento surgen sonidos, colores, vida.

La música es una herramienta muy fructífera que puede ser incorporada por cualquier ser humano. Todo individuo nace músico, todas las cosas tienen su canción, sólo hay que dar el espacio para que esa tendencia pueda desplegarse desde la libertad y el entusiasmo. El niño al que le es facilitado el mundo del arte es capaz de crear su propio mundo, siendo él mismo ese arte.

Como se mencionó en el desarrollo de la tesis, el aprendizaje musical contribuye al desarrollo amplio del individuo: mejora la autoconfianza, la autoestima y acerca la experiencia de logro y crecimiento emocional del niño, aumenta la seguridad en sí mismo, la tolerancia a la frustración, incluyendo el desenvolvimiento físico y afectivo, la coordinación motriz y la facilidad para idiomas. El trabajo en la música (propiciando experiencias de flow) puede contribuir a que el niño se sienta capaz y responsable, reconociendo sus propios valores y virtudes, posición que lo acompañará para toda su vida.

4.2 Propuesta Para Futuras Investigaciones

A partir del desarrollo del presente trabajo sobre el Flow y la experiencia óptima, sus elementos y su influencia en la vida de las personas, se propone a modo de boceto, un esquema que involucre al niño y a la música, y que lo ayude a crear un mundo en el que pueda desplegar sus fortalezas enriquecido con la experiencia propia del estado de flujo mientras se apropia del arte musical.

Con este boceto se alienta a los interesados/investigadores a operacionalizar las variables del Flow y la actividad musical para que pueda crearse un programa que permite al individuo entrar en estado de flujo. La finalidad es la puesta en marcha de un programa/estrategias coordinadas aplicables a la población infantil, tomando en cuenta las diferencias de edad, sexo, accesibilidad, etc. que permita en el futuro al sujeto acceder al estado de flujo de forma voluntaria, con el creciente perfeccionamiento del instrumento para aumentar su efectividad y alcance.

En el marco del programa, el individuo puede servirse de modo autodidacta para mejorar sus experiencias y su calidad de vida. Al armar un programa preventivo o facilitador, las personas pueden expandir su repertorio de actividades, conocer nuevos caminos o reconocer los recorridos. Serviría como instrumento de promoción y prevención primaria, pudiendo ser



utilizado por profesionales de la salud, por gestores de políticas públicas o instituciones educativas. Servirá como andamiaje al individuo que se aventure en el camino de la experiencia óptima, al individuo que se anime a expandir su conciencia y a darle un significado especial a su vida cotidiana. Servirá como propuesta a aquellos que sienten frustración y disconformidad de su vida cotidiana, a aquellos que no conocen el fluir en actividades placenteras, aquellos que sienten que no tienen talento o maestrías.

Al investigar este tema, muchas puertas se abrieron integrando mi experiencia como música y lo investigado. Y me permití desde una humilde posición, soñar con una tarea futura, con un posible trabajo de posgrado, con la posibilidad de aportar cuando tenga más experiencia un grano de arena para que los chicos puedan desplegar mayor cantidad de fortalezas en esta sociedad y mundo complejo que nos ha tocado vivir.

“La música es el arte de pensar con sonidos, sin conceptos, construida en forma rítmica; traduce las emociones de manera indirecta a través de imágenes; reproduce directamente el dinamismo de la pasión”. “La música es un acto superior de la inteligencia y surge de las profundidades del sentimiento”.

Jules Combarieu,
Musicólogo Frances. (1859-1916)

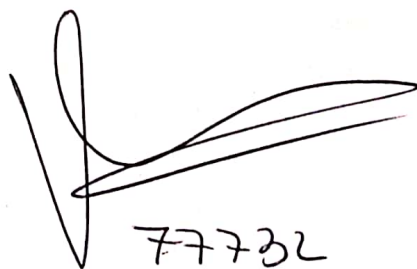


Referencias Bibliográficas

- Bengtsson, S. L. (2007). Cortical regions involved in the generation of musical structures during improvisation in pianists. *Journal of Cognitive Neuroscience* , 19, 830-842.
- Bleger, J. (1994). *Psicohigiene y Psicología Institucional*. buenos aires: paidos.
- Carr, A. (2004). *Psicología positive. La ciencia de la felicidad*. barcelona: paidos.
- Carr, N. (2010). *¿Qué está haciendo internet con nuestras mentes?. Superficiales*. España: Taurus.
- Chemali, Z. N. *On happines: A minimalist perspective on a complex neural circuitry and its psychosocial constructs. J. Happiness Stud*, 9, 489-501. DOI:10.1007/s10902-007-9085-y ISSN: 1389 4978 ISSN_online: 1573 7780.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Fluir (flow). Una psicología de la felicidad*. barcelona: kairós.
- Diener, E. S. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. . *Psychological Bulletin* , 125, 276-302.
- Escobar, D. C. (2014, 06 18). *Proyecto de Intervención para la Promoción del Optimismo en Niños de Dos y Tres Años*. Retrieved 02 20, 2016, from www.reunir.unir.net: <http://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2505/castillo.escobar.pdf?sequence=1>
- Guiofantes, S. (1996). *Salud y prevención desde el punto de vista psicológico En Salud Laboral y Ciencias de la Conducta*. España: Fundación MAPFRE Medicina. Pág. 25-37.
- Helliwell, J. L. (2015). *Reporte Mundial de Felicidad 2015*.
- James, W. (1890). *Principios de psicología* . México: Fondo de Cultura Económica.
- Jung, R. E. (2010). Neuroanatomy of creativity. *Human Brain Mapping* , 31,398-409.
- Kahneman, D. (2012). *Pensar rápido, pensar despacio*. España: Penguin Random House Grupo Editorial .
- Keyes, C. R. (2002). Optmitimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Ppsychology* , 82, 1007-1022.
- Labos, E. S. (2008). *Tratado de neuropsicología clínica*. Buenos Aires: AKADIA.
- Lehrer, J. (2012). *Imaginar*. España: RBA.
- Peterson, C. &. (2004). Humor (Playfulness). Character strengths and virtues: A handbook and classification. 583-598.
- Prieto, R. *El método Suzuki*. www.geocities.com/vienna/6440.



- Restrepo Botero, J. C. (2012). *¿Qué es la felicidad para el cerebro? Una visión neurocientífica*. En *Serie Lasallista Investigación y Ciencia*. (Ed.), *La Felicidad: perspectivas y abordajes desde las ciencias sociales*. (pp. 103-117). Caldas: Corporación Uni.
- Riva, E. R. (2014). 5 Positive change in clinical settings: flow experience in psychodynamic therapies. 74-85.
- Ryan, R. y.-D.-1. (2000). Self-Determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well being. *American Psychologist* , N 51, 141-166.
- Salanova, M. M. (2005). ¿Se puede vivir experiencia óptimas en el trabajo? Analizando el Flow en contextos laborales. *Revista de Psicología General y Aplicada* , 58(1), 89-100.
- Salud, O. M. (1986). Carta de Ottawa para la promoción de la salud. In Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud: Hacia un nuevo concepto de la Salud Pública.
- Seligman, M. E. (2011). *Florecer. La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. México DF: Océano.
- Seligman, M. E. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist* , 60, 410-421.
- Seligman, M.E.R, Reivich, K., Jaycox, L. y Guillham, J. (2005). *Niños Optimistas*. Barcelona: Debolsillo (Original en inglés publicado en 1995).
- Seung, S. (2010). I am my connectome. Conferencia TED. Recuperado de: http://www.ted.com/talks/sebastian_seung.
- Waterman, A. (1993). Two conceptions of happiness: Contrast of personal expressiveness (eudaemonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology* , 64, 678-691.



77732

VIVIANA REMONDOUIN

UNIVERSIDAD DE BELGRANO
BIBLIOTECA

APÉNDICE

ENTREVISTA 1

Alejandro Comes, músico y compositor de "La Dispirada" y "Orquesta de Jóvenes Compositores" entre otros. Estudió en el Instituto Manuel de Falla con mención en tango y folklore.

-Entrevistadora: Gracias, Alejandro, por compartir tus experiencias conmigo. A partir de lo que te comenté del estado de flujo, quiero que primero me cuentes de vos, a lo que te dedicas y tu familiaridad con esta experiencia óptima.

-Alejandro: Básicamente yo soy músico, pianista, violinista, compositor, podría ser improvisador, más que nada todo lo relacionado con el arte, sobretodo porque cuando más me fui metiendo en el rubro, por decirlo de alguna forma, me fui dando cuenta que en realidad todo es muy similar, tanto en los procesos como en llegar a producir el material, como en el producto final, en cuanto al análisis que se hace al nivel compositivo, una pintura una escultura o fotografía, todo se maneja en los mismos términos. También me intereso en la lectura, que es algo que me gusta mucho en general, más que nada el tema de la inspiración, como llega en algunos momentos, o de donde se recibe cierta información, sobre el arte que uno hace. Todos los autores concordaban que todos recibían su parte artística de un lugar o un estado que era en común, y después uno se da cuenta que es el mismo estado al que uno llega en distintas actividades.

-E: En el momento que realizas la actividad que más te gusta, en este caso hacer música o improvisar, ¿Qué sentís cuando llegas al estado de flujo?

-A: Mi actividad, la que más tiene que ver con todo esto es la de improvisar. Es el proceso de generar algo en tiempo real. En mi caso hay muchas formas diferentes para llegar a ese punto. Poniendo un ejemplo, a la hora de la necesidad de encontrar material musical para hacer una canción o para tener material en crudo para después trabajarlo. El proceso es sentarme al piano, improvisar y ahí uno obtiene un resultado. Generalmente no todas las veces se llega al clímax real, al estado más especial, que es un estado como fuera de la conciencia, en el que uno no piensa sino que es más un canal, está canalizando algo. Entonces al ser en tiempo real, todo eso que está pasando, sucede que primero uno está pensando en diferentes planos del tiempo, uno se concentra solo en una cosa. La música es uno de los pocos artes completamente presente, a diferencia de otros artes como la pintura o la escritura que dejan su rastro en el tiempo. Y más en la improvisación la música solo existe en un eje que es el del presente. Entonces uno tiene que estar completamente compenetrado en eso, pero siempre con algo que representa un desafío, que tenga coherencia con lo que uno dijo musicalmente y con lo que quiere decir musicalmente. No solo a nivel coherencia musical, en sentido estricto de las notas, sino a nivel emocional. Generalmente yo cuando me siento al

UNIVERSIDAD DE BELGRANO
BIBLIOTECA



piano la mayoría de las veces que ocurre este estado óptimo, es cuando tengo algo que decir, cuando tengo una razón por la que estar ahí, ahí generalmente es cuando ocurre.

-E: ¿Qué es lo que sentís en ese momento?

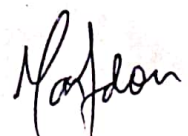
-A: Describir la situación es complejo, es una de las cosas más lindas que hay, primero porque uno no siente que es uno. Básicamente, se ha escrito mucho de la musa de la inspiración, cuantos más escritores leo, mas hablan de eso. Es un nombre que le ponen en la antigüedad para llamar a este estado, es un estado en donde uno se sale de uno y todas las experiencias vividas y todo el conocimiento confluyen en un lugar, entonces es como si se fuera dictando solo lo que está pasando. También lo que a uno lo empuja a seguir, uno cuando está en ese estado, sabes que estás llegando; sabes que estás ahí y sabes que si lo cortas capaz no puedas volver a ese estado hasta no hacer cierto proceso. Es un clímax total, es una experiencia donde uno se olvida del tiempo, de lo físico, donde están todas las partes de uno conectadas y todo coincide.

Uno es como un prisma, hay una luz que entra, pasa por uno, que es el prisma y luego sale una gama hermosa de colores, pero uno no es esos colores, los colores son lo que pasan a través del tamiz de uno y se forman en este prisma que concentra toda esa luz que uno no sabe de dónde viene. Todo toma sentido. Hace poco tuve una experiencia así, tuve una semana cargada de emociones y me senté a tocar. Generalmente a partir de los 5 minutos voy entrando en este clímax; el chiste es no parar, saber manejar los tempos, y uno sabe cómo llegar, hay que seguir y después hay algo que te dice "bueno, pará ", como que el flujo de agua se corta. Algo interesante es la sensación post de ese estado: mientras uno está en éxtasis puro no se da cuenta de estar ahí, pero cuando dejas de estar en ese estado, es como cuando empezás a darte cuenta del despertar, tener la noción de la cama y el mundo. Cuando toco la última nota me digo "¿Qué pasó acá?" y es eso.

-¿Sentís que después de estas experiencias tu personalidad cambia o algo se complejiza?

-Siempre. Creo que uno conoce al mundo en ese momento, como que manejas el mundo, entendiste la clave del momento. Por eso también me gusta mucho enseñar y tratar de llevar a la gente a ese estado, porque todo toma sentido en ese momento, no tenés dudas de nada, uno trasciende, uno no está en ese estado terrenal en el que está generalmente, sino que todo toma un color especial, después uno tiene una tranquilidad absoluta, como luego de cualquier éxtasis en estado de reposo, también la sensación de pertenencia. Por ejemplo en el surf, uno barrena la ola porque la ola se lo permite y lo toma, en un día sin viento es imposible barrenar. Entonces es una sensación de agradecimiento de que esto pueda pasar, también la sensación de que esto me dejó, no dominarlo o amansarlo, sino que me dejó formar parte de eso. Siempre relaciono mucho con hacer surf, es una analogía muy similar. El mar todo poderoso que uno no puede controlar y llega con el respeto que le permite surfear la ola, tener ese momento óptimo de éxtasis y luego retirarse. También el mar y las emociones son muy

UNIVERSIDAD DE BELGRANO
BIBLIOTECA



análogos. No se puede controlar, uno nunca sabe cuándo se puede llegar a ese estado, y eso se vuelve un desafío.

-E: Con respecto a los desafíos, ¿Qué ocurre cuando una actividad te desafía y tus habilidades?

-A: Los desafíos son todo, sino la vida sería chata. En un nivel musical, uno intenta siempre poner en papel o en dedos las cosas que uno sabe, uno no toca siempre igual, uno para poder aprender tiene que mantenerse en el borde, afuera de la zona de confort: "bueno, aprendí algo que no me sale pero lo tengo que aplicar". Muchas veces estas improvisaciones, lo que lo hace interesante, no es solo ser un canal, sino que confluyen un montón de cosas donde uno se desafía a hacer eso que no le sale, está siempre en juego lo que uno sabe, lo que no y lo que puede hacer de forma constante; es como jugársela un poco por la música, por lo que pasa en ese momento, sino nunca se llegaría al estado donde salen las cosas más interesantes.

-E: ¿Cómo pensás que se combinan la acción con la conciencia?

-A: Creo que esos dos son los disparadores de todo, uno conscientemente realiza una acción para llegar a un estado donde realiza acciones inconscientes. O se deja llevar por este estado. Muchas veces el estado te dicta lo que vos tenés que hacer, uno no está pensando. Si uno está pensando constantemente y está todo bajo control la experiencia óptima no ocurre, como ninguna de las cosas placenteras de la vida, si uno está tenso no puede disfrutar. Cuando no se da lugar a la incertidumbre. Pero cuando deja de lado lo consciente y se suelta, ahí se dan las cosas más interesantes. Me refiero al pensamiento como un habla interna que desvía la atención. Es el juego de estar en el borde de las dos líneas, si uno está completamente inconsciente hace cualquier cosa, pero estar en el medio entre lo consciente y lo inconsciente es lo que lo hace divertido, es entre no escuchar lo que uno dice y escuchar más adentro qué es lo que uno quiere o no, y al mismo tiempo uno no tiene el control, es algo paradójico que se da en el momento.

-E: Sobre las metas claras y la retroalimentación, ¿Qué pensás que ocurre?

-A: Una meta clara siempre es necesaria porque sino no hay comienzo; si la meta es improvisar dentro de un marco por dos horas, uno se limita y juega ahí, ponerse un objetivo de tiempo. La retroalimentación se da cuando uno percibe que esas metas funcionan. Generalmente si uno tiene un marco de trabajo adecuado, el mismo marco, por los mismos límites que uno se planteó, te devuelve algo. Por ejemplo en la cocina, si tengo tres ingredientes y tengo que hacer una de las mil combinaciones, la limitación te da el feedback donde uno va retocando eso que hay. Se arma como una bola de nieve que al girar te permite meterte en ese estado. Poniéndolo en un lugar temporal, es un proceso que se da al principio y también es lo central. Al principio porque es el disparador, si no me devuelven nada los límites que me puse, es porque las metas están mal hechas, así vuelve sobre sus pasos y ve donde se equivocó, y hace girar la bola de nieve. Cuando uno va llegando al estado, el estado mismo

UNIVERSIDAD DE BELGRANO
BIBLIOTECA



te va diciendo lo que tenés que hacer, es como correr colina abajo, uno pone un pie y el impulso te obliga a poner el siguiente para seguir la pendiente. Cuando se acaba la retroalimentación, se acaba el estado de flujo. Sin la retroalimentación uno no tiene razón para seguir. En la música el ámbito emocional es muy importante, si yo hago un material musical que no me produce nada emocional, no me raspa, no me toca, lo dejo, o no es el momento para esa producción; la retroalimentación te hace seguir en ese círculo de producción. En cualquier arte la cuestión central es que sea algo honesto, ya sea de lo que uno quiere hacer como con lo que quiere transmitir y está totalmente ligado a lo emocional, sino no tendría sentido el trabajo.

-E: ¿Cómo describirías la concentración en ese momento?

-A: La concentración es total. Volviendo al ejemplo del prisma, que concentra todos los rayos en un punto, es justamente eso lo que pasa, es toda la atención enfocada en ese estado, no importa nada más.

Eso está de la mano con la pérdida de la autoconciencia. Son ramas del mismo árbol, es la pérdida de la conciencia general, de las cosas externas o mundanas. Muchas veces cierro los ojos, para bloquear un sentido, para que otro se intensifique. Cuando uno está en ese estado, los otros sentidos se disminuyen, en mi caso solo queda lo auditivo y emocional; uno no mira a ningún lado. Cuando se observa a un improvisador, se ve que no mira a ningún lado, o que cierra los ojos, mirando sin mirar. Es la concentración total de los sentidos, y no es algo voluntario, es producto de estar en ese estado que te demanda tanta concentración en eso, toda la energía que el resto pierde importancia, hay completa atención en el foco, ahí es cuando pasan las cosas más interesantes. Uno está consciente de todo eso, lo vive intensamente, es la vivencia total que se da en ese momento.

-E: Volviendo al tema del control de la situación, ¿Qué sentís durante la experiencia óptima?

-A: Retomo el ejemplo del surf, o deportes con la naturaleza en general: es justamente el vértigo de estar jugando con cosas que no le pertenecen a uno, que no dependen de uno; no es jugar con mis pulgares que yo los conozco, es la gama infinita de las posibilidades de notas y armonías que potencialmente se despliegan. Volviendo a las metas claras, a veces al tener tanta variedad uno tiene que tener claro dónde quiere llegar, aunque después no lo siga y en el estado de éxtasis, uno deambule por lo que surge en ese momento, pero para disparar es muy importante saber por dónde arrancar. En cuanto al control, es una paradoja donde uno no está con total control pero al mismo tiempo sí, uno y la naturaleza, sensación que se da de estar semi-consciente y decir "bueno, yo tengo el control, puedo hacer lo que quiero" y otra parte que el material te está dictando lo que hay que hacer, no es tanto controlar de verdad la realidad, sino la posibilidad de controlar esa realidad. No es que uno lo hace, uno siente que tiene control absoluto y al mismo tiempo no. Estar como un equilibrista entre los dos mundos donde no se es consciente de nada de lo que está pasando y al mismo tiempo sí porque sos quien mueve los dedos; ahí se encuentra el equilibrio, es una interacción. Es control no controlado.

-E: Concretamente, ¿Cómo describís tu experiencia de flujo?

-A: Es el mejor lugar del mundo. Es muy complejo de explicarlo, es como la arena que se escapa de los dedos, es difícil describir sensaciones, y más en el ámbito de la música donde nos movemos con las emociones. La experiencia del flujo es aprender a fluir, a dejarse llevar por algo que uno no sabe que es. Cada ámbito es diferente, el que está subiendo la montaña, es el deseo irrefrenable de subir una piedra para llegar a un lugar que no le va a dar nada más que el hecho de haber llegado a la cima, pero al mismo tiempo le da todo porque sin esa montaña no hubiera tenido esa experiencia.

-E: ¿Cómo influye esa experiencia en tu personalidad o en tu felicidad o vida cotidiana?

-A: En la felicidad siempre. Si uno no tiene esas experiencias tendría una vida muy plana. Yo desde muy chico me relacioné con la música, desde los 10 formalmente, pero antes también, de más chico teníamos un teclado chiquito y tocaba con mi tío que le pegaba con unos palitos a los almohadones; creo que esas fueron mis primeras experiencias de flujo en la música. Un chico dibuja y es su mundo, la experiencia de flujo es básicamente crear mundos. Uno cuando entra en este estado, está otro nivel de conciencia, es otro nivel de conciencia pero sigue siendo uno, donde es capaz de ver y percibir más cosas, el percibir más cosas hace que uno pueda seguir subiendo por esas capas y en el fondo te hace descubrirte más a vos mismo; porque en ese estado lo único que hay es honestidad pura, absoluta y brutal. Uno no es consciente de lo que está pasando, pero uno es realmente uno. A nivel felicidad: es todo, es la felicidad más sincera donde uno se encuentra consigo mismo, con lo que es, con lo que quiere ser, todo en un segundo eterno que es el presente que se va dando. A nivel personalidad me parece importante que todo el mundo lo haga.

-E: ¿Pensás que podría ser una herramienta de la que la gente puede servirse como algo preventivo a un malestar?

-A: Sí, creo que cualquiera que quiera ser feliz debería haber tenido una experiencia de flujo. Tal vez todos la tuvimos alguna vez, solo algunos no saben que es, otros no entienden como repetirla, otros la tuvieron y le tienen miedo por ciertas implicaciones y no pueden enfrentarlo. Este proceso implica encontrarse con uno y eso es clave en la felicidad. Tener contacto con uno mismo puede ayudar para todo en la vida, relaciones humanas, individualmente, y a nivel salud también, uno entiende que si está sano en la cabeza lo está en el cuerpo. Tener un orden en la conciencia que te lleva al bienestar. Es la felicidad más sincera. Creo que todos tenemos un oficio donde este estado aparece.

-E: ¿Cómo pensás que a partir de la música se puede enseñar a otros a experimentar el flow?

-A: Los niños son los primeros en tenerlo siempre, porque no tienen los prejuicios de que conocen las cosas, todo lo hacen por primera vez. Nacen con una energía y actividad natural y pura y el ambiente los va pervirtiendo. Nacen con una sensibilidad innata, y luego en el mundo

UNIVERSIDAD DE BELGRANO
BIBLIOTECA

Haydon

sufren y el ciclo es luego volver a esa felicidad y sensibilidad y pureza. Lo que yo puedo aportar es esa pasión. Las personas más lindas que conozco son las que lo viven a diario, es un estado que se transmite en la vida. Me empezó a pasar sin querer, muchos planos de mi vida se empezaron a unir, donde ese estado se traduce en otras áreas como en la cocina, donde el desafío es encontrar la combinación justa de los ingredientes, jugando con un material se logra lo que quería, lo que uno se imaginó. Lo hago desde la música porque es lo que yo experimento, hay gente que vive con esas experiencias aunque no sean artistas. Hay gente que lo lleva a sus quehaceres cotidianos, en trabajos rutinarios, por ejemplo alguien que trabaja en sistemas y crea redes y al lograrlo y funcionar entra en ese Flow. Vivenciar la misma sensación y aplicar ese estado en pequeñas cosas de la vida cotidiana. Estar en presente, conocer los contenidos de la conciencia y poder alinearlos en esa actividad. Es algo que se da en todas las culturas, algunos le dicen Zen, otros le dicen Tao, otros Flow, otros Musa... Había una tribu africana que se ponían a bailar alrededor del fuego con la música, y una noche que no se sabía cuál iba a ser, uno se "poseía" y empezaba a bailar vivazmente y con figuras que nunca se hubieran imaginado ni creído posible, y los de la ronda le gritaban una palabra que no recuerdo, que era la del dios que lo poseía y lo hacía moverse, le daba los poderes sobrenaturales para que haga eso. Es lo que nosotros llamamos a esa inspiración o iluminación de grandes científicos o músicos. Es el desafío que tenemos en la educación. Esto de África se transmite a Arabia como Alá, o a España con Olé, y llega a Messi que se posee y hace todos esos juegos que no sabe de dónde vienen. En la vida cotidiana puede ser algo zen, vivir en concordancia a ese estado, es encontrar las conexiones. Si uno entiende esas conexiones puede hacerlo más permanente y producir más desde ese lugar.

-E: Una actividad autotélica es que tiene finalidad en sí misma. ¿Cómo se incluye en tus experiencias?

-A: Hablando de lo autotélico, pienso que es el hecho de estar en ese estado pleno, lo que hace que uno quiera entrar en él. Cuando uno lo hace en pos de otra cosa se vuelve más complejo. Me ha pasado de tener la obligación de componer con fecha límite, a veces es un desafío entregar con poco tiempo y a veces no sale nada. Cuando se produce en ese estado uno está seguro de que es algo perfecto, el resto es más mediocre. El desafío es "tengo que dar algo bueno" a veces uno se exprime todo, y cuando pone todo el enfoque termina llegando al estado y a ese material, y cuando llega es muy satisfactorio, y dice "me poseyó algo que no entiendo de donde viene", es esa ola que pude montar y al irse dejó como rastro un material musical. Lo interesante del arte es que deja la prueba de, la prueba viviente de que uno estuvo en ese estado. Es ahí donde consigue las semillitas más puras.

-E: Bueno Alejandro, ¿Hay algo más que quieras contarme?

-A: Mm, creo que no. Voy a irme pensando en todo esto que me pasa.

-E: Te agradezco mucho por tu ayuda.

UNIVERSIDAD DE BELGRANO
BIBLIOTECA



-A: Gracias a vos por conectarme con estas experiencias.

ENTREVISTA 2

Rosana Iriberry, psicóloga con treinta años en la profesión, estudió en la Universidad de Belgrano, realizó un posgrado en Italia de terapia sistémica y dedicó su vida a la formación continua en diversos ejes de estudio.

-Entrevistadora: Buenos días Rosana, te agradezco mucho que hayas podido concurrir a la entrevista, conectarte y comunicar tus experiencias. Para empezar quiero que me cuentes un poco de vos.

-Rosana: Es un placer para mi, gracias a vos. Yo soy psicóloga de la UB, tengo 53 años. Me recibí a los 22 años y siempre seguí estudiando y formándome. En mi época se estudiaba principalmente psicoanálisis pero siempre me llamo la atención una mirada más abarcativa del ser humano, empezando por terapias sistémicas, terapias breves, hipnosis Eriksoniana, terapia familiar, PNL, coaching ontológico, etc. Mi interés se fue encaminando hacia lo transpersonal y ahí estudie astrología, reiki y terapia floral (flores de Bach). También incorporar el plano físico, a través de la gimnasia de centros de energía y yoga. Trabajé en el hospital de clínicas en el área de pediatría como terapeuta familiar y luego me dediqué a consultorio privado con terapias individuales y familiares. Actualmente realizo solo terapia individual a adultos, empleando todas las técnicas como síntesis de todo lo aprendido.

-E: ¿Cuál es tu experiencia con el estado de flujo?

-R: Mi experiencia con el flujo fue a lo largo de toda mi vida laboral. Fui creciendo en experiencia y fui pudiendo afrontar casos cada vez más difíciles. El punto del Flow para mi está dado en ese momento totalmente presente de encuentro y contacto con el paciente real, de carne y hueso, en ese encuentro de dos seres únicos, y lo que sucede ahí es único e irrepetible y solo se da en ese presente. Yo como terapeuta estoy toda ahí, mi cuerpo físico, mi cuerpo emocional, mental y espiritual, están totalmente en el presente en el encuentro con esa persona. No pasa más nada, estoy ahí. El punto está en el desafío de atender casos cada vez más complejos o problemáticas que *a priori* me pueden resultar difíciles y poder atravesarlas y resolverlas. Como en la escalada, hay una vía difícil q nunca hiciste, pero sabes que es posible y tenés que entregar todo lo tuyo para realizarlo. La única forma de superar el desafío es estar presente, porque no conoces a la persona, no sabes sus expectativas, hay que estar muy atento y relajado a la vez. Un punto de relajación y mucha atención y foco, porque estás tratando de pescar el corazón, o el nodo de la problemática, ir a lo más profundo atrás de todas esas palabras. Si uno no está en ese estado se engancha con todas las palabras, pero si está en flujo puede realmente ver lo profundo del iceberg. El desafío es encontrar el tema de sufrimiento para esa persona, y salir de los propios esquemas.

UNIVERSIDAD DE BELGRANO
BIBLIOTECA

-E: ¿Qué sentís en ese momento?

-R: Cuando me pasa estoy totalmente atenta, alerta, escuchando. Hay momentos que le pongo palabras a la emoción del otro, ahí se da una comunión, porque le pongo palabras a lo que el otro siente y no puede decir, y eso lo ayuda al otro a identificarlo y es como una revelación total. Cuando el otro está en una confusión, indefinición de su problema y no le puede poner palabras, así no puede aclarar lo que le pasa; la palabra aclara y da forma a lo que pasa, por eso se dice "decir las cosas por su nombre", se define una realidad con la palabra. En ese fluir juntos, la persona empieza a entrar en estados profundos de emoción que no sabe nombrar y yo empiezo a resonar con ese mundo emocional y pongo una palabra que ayuda a esa persona a disipar la nube de humo y ver las cosas con claridad, y a partir de verlo, tener el poder de operar con esa realidad y elegir qué hacer con lo que está viendo, y por ende conectar con su libertad. Me entusiasma, siento compasión, empatía. También hay un tema de la humanidad, que deja de lado lo que tiene la otra persona (hablando de lo material), en la consulta surge lo humano más esencial que se da en el encuentro. No importa la edad, por ejemplo si trae el tema del amor, es el mismo a los 20 que a los 70, o de la vocación, son temas humanos, más allá de la supervivencia, son temas que nos atraviesan. También siento unidad, no soy la terapeuta que tiene todo claro y el paciente que no sabe nada, es circunstancial de qué lado del mostrador estás.

-E: Cada vez que tenés estas experiencias o entras en ese estado, ¿Sentís que algo cambia en tu personalidad?

-R: Si, siento que todo encaja, es como encontrarle un sentido al universo, como que está más ordenado. No sé si es una personalidad duradera, pero me siento diferente luego, en paz, agradecida de poder hacer esto y ayudar a otros, a sacar el potencial. Si tengo una buena sesión salgo como flotando, después voy aterrizando. Puede ser el hecho de enfocarse en la actitud del Flow aplicada a actividades cotidianas, o cada vez que uno puede; si uno está despierto, presente y atento, en el aquí y ahora, "dándolo todo", la calidad de vida cambia, por supuesto, y eso retroalimenta positivamente el querer estar en Flow, porque desaparecen los conflictos, desaparecen las emociones negativas. Cuanto más cotidianamente uno tiene esta experiencia mejora considerablemente la calidad de vida, solo emociones positivas, no tenés miedo, enojo, ni problemas de autoestima, no te juzgas, nada de lo que uno vive como feo te afecta. Uno anda con otra mirada hacia el mundo.

-E: Con respecto a los desafíos, que mencionaste antes, ¿Qué pasa cuando una actividad te desafía? ¿Qué pasa con tus habilidades?

-R: Cuando una actividad me desafía me llama a hacerlo. Me llama a superar los miedos y las dudas y hacerlo, para ser más, para ampliar mi abanico de experiencias. Ese hecho me obliga a aumentar mis habilidades, a expandirlas en ese sentido. Siento que están en el límite de una situación, ni tan de taquito ni tan imposible, para que pueda surgir de eso un estado óptimo como el del flujo. Por ejemplo en explicar el panorama emocional del otro, llega un

momento que estoy a punto de pescarlo pero estoy en el proceso, como llegando a la cumbre pero manteniendo la tensión de no adelantarse con las intervenciones. Es como un imán, algo que enciende y no puedes largarlo en ese momento. No hay nada que te corra de ese foco.

-E: Sobre la acción y la conciencia ¿Como pensás que se combinan?

-R: Uno puede hacer acciones inconscientes, automáticamente o acciones con toda la conciencia puesta. Yo creo que tienen que ser uno, no estar separadas. Para que la vivencia de ese estado pueda darse, tienen que darse acciones conscientes o conciencia de la acción. Tanto conciencia como atención, uno tiene que estar presente y ser consciente de cada movimiento, como una tonalidad general del cuerpo, mente y emociones, dirigidas a esa acción, a una misma meta. Si no están unidas no se llega a ningún lado.

-E: ¿Qué pensás que ocurre en relación a las metas claras y la retroalimentación?

-R: Van de la mano. Si no está la retroalimentación el camino está equivocado, si tengo la meta clara. Si yo tengo la meta clara y no tengo esa retroalimentación no estoy yendo por buen camino. Van juntos. Si la retroalimentación es negativa la pifí en la meta. En mi caso la meta no es tan consciente, aparece sola, porque no sé cuál va a ser, no sé quién va a venir y qué me va a plantear; la dilucidación de la meta surge en el transcurso de esa sesión. Puede ser una meta muy general, como la expansión y actualización de potencialidades de la persona, lo que tiene dormido o trabado, pero la meta particular va apareciendo, y eso también es un desafío, porque también es un desafío abrir la puerta sin saber lo que te vas a encontrar. No se puede tener ningún esquema rígido en la cabeza. Cuando es positivo siento alegría, entusiasmo, certeza; la sensación de que todo es perfecto y todo está en orden, es algo que trasciende lo personal, va más allá de la intención individual, me siento más un canal, no Rosana Iriberry, yo soy la lámpara, pero el foco no se prende si no hay electricidad.

-E: ¿Y cómo describís la concentración en ese momento?

-R: La concentración es cuando la mente y la atención permanecen en un foco, en un punto. En ese momento de flow uno no necesita concentrarse, ahí la concentración viene sola, no hay fuerzas que tiran para cualquier lado, estás totalmente ahí. La concentración es natural, no forzada. Porque hay un disfrute y una motivación total que la concentración sola aparece y se focaliza toda la energía psíquica en esa actividad. Están en el mismo cause y van con la corriente.

-E: Durante la experiencia óptima, ¿Qué sentís sobre el control de la situación?

-R: Con la misma atención ya tenés ese control. Para mí está controlada, lo mismo que la concentración, la situación está controlada naturalmente. En ese momento nada se descontrola porque está encarrilada la situación, de forma natural. Yo lo llamaría más como una comunión. Por ejemplo en los deportes con la naturaleza, uno no controla la naturaleza, pero puede unirse a ella y así disfrutarla. Es una paradoja porque yo no controlo nada, hablando del control como

UNIVERSIDAD DE BELGRANO
BIBLIOTECA

Marjela

algo externo que separa e impone, pero si pensamos al control como esa comunión con el instrumento con el que realizas la actividad, siento que estoy montada en la ola y fluyendo junto con la otra persona.

-E: Concretamente, ¿Cómo describís el estado de flujo?

-R: Es un estado de total atención, presencia y unidad con lo que está pasando, y está la cuestión de la alerta, hay una actitud de alerta presente y de claridad hacia donde quiero ir; también una sensación de avance hacia esa meta, que está relacionado con la retroalimentación, como la señal que me dice que estoy yendo bien y me anima a. El entusiasmo y la fuerza a permanecer en ese estado.

-E: ¿Cómo influye el hecho de tener estas experiencias en tu vida cotidiana, en la felicidad y el bienestar en general?

-R: Son como oasis. Como si uno tuviera un estilo de vida y son como chispazos de una vida posible. Si uno lo vive, aunque sea poco tiempo, es algo posible. Uno puede estar en la cotidianeidad en un tironeo, con emociones cambiantes o negativas, pero estos momentos son como referentes de otros estados de conciencia, que si uno lo vivió sabe que son posibles. También por comparación, a uno le da la posibilidad de elegir cuánto tiempo se quiere quedar en esos estados que llama negativo, como "un mundo mejor es posible, ¿Qué hago yo amargándome por esto o lo otro?". Es como un faro que orienta, a veces uno no llega, el marinero no está sentado arriba del faro, sólo se orienta y encuentra así su rumbo.

-E: ¿Pensás que se podría usar este concepto como una herramienta para que la gente pueda servirse de él, de una forma preventiva o psicoterapéutica?

-R: Sí, claro, por lo que venía diciendo. La persona, si aprende aunque sea mínimamente, en un lapso corto de tiempo, no importa la cantidad, sino la calidad; si puede tocar el estado de flujo, sabe que es posible y que existe. Si la persona tuviese un programa o un cuestionario que la ayude a entrar en ese estado, si a través de una ayuda pudiera tener una guía sobre como encaminar sus acciones, podría ser encontrando su motivación y actividades, para la persona, aunque le pase una sola vez ya es transformador, porque sabe que ese estado de conciencia dentro de su humanidad ya es posible, sin dejar de ser humano (con toda la dualidad, tironeo, conciencia de separación), uno puede pararse en otro lugar para ver la vida, y también puede elegir donde pararse. Mientras que si no sabe que hay otra posibilidad, toma como natural o normal su estado limitado de conciencia, no cree que exista otra cosa. Para mí es importante eso, porque tienen ese estado de conciencia de separación y nunca vivieron otra cosa, es como la frase: "¿Cómo le explicas al sapo que vivió siempre dentro del charco la existencia del océano?" No se lo puede imaginar, pero con una vez que el sapo lo ve ya está, ya lo conoce. Por eso hago énfasis en la calidad y no en la cantidad.

-E: ¿Y cómo pensás que se puede ayudar a partir de la psicología?

UNIVERSIDAD DE BELGRANO
BIBLIOTECA



-R: Se puede hacer, tal vez con ejercicios como con la meditación. Primero que nada está el interés, la persona tiene que estar dispuesta a expandirse y conocer el océano; si es así se podría hacer una guía orientadora, un cuestionario. Por ejemplo que busque situaciones de desafío y resolución, o donde disfruta, para encontrar una actividad, orientándola con preguntas, por ejemplo las que me dijiste vos. Tomar este concepto de Flow y hacer preguntas a la persona. Esto también puede ser una experiencia de Flow para la persona, el entusiasmo en probar la actividad y que la actividad le de eso que la motive. Pero básicamente no todo el mundo quiere, algunos prenden la tele y chau, es para los que quieran ser protagonistas de su vida.

-E: Bueno, ¿Hay algo más que quieras comentar?

-R: Si, quiero alentar a armar un programa preventivo o facilitador para el nuevo estado de conciencia de la nueva humanidad. Se necesitan facilitadores del nuevo estado de conciencia disponible para la humanidad en este momento. Puede ser proponiendo, guiando, acompañado a la persona o a los niños. Pero el trabajo lo hace ese ser humano, no importa la edad que tenga, no hay forma de obligarlo a interesarse. Me parece muy importante para el estilo de vida de todos.

Tal vez hay mucha gente que siente frustración, pero de la vida cotidiana, como una disconformidad con su propia vida, con la intuición de que hay algo más que no tiene forma, que queda en sensación, y eso tal vez es la necesidad de la experiencia de Flow. Si no sabes que hay algo más allá no lo buscas, pero si alguien te da una mano y te muestra el océano se abre un mundo gigante de nuevas posibilidades. Por ejemplo, imaginate si un músico que entra en estado de flujo constantemente gracias a su música, nunca hubiera visto o conocido un instrumento, se sentiría incómodo, ¿Dónde largás toda esa energía? Hasta que alguien le presta una guitarra y puede conocer su pasión. Pero si nunca en la vida lo ve, no va a saber que existe, ¿Se entiende? A eso voy, al ideal de que todos puedan tener sus propios mundos y recurrir a ellos. Y bueno, eso, un aliento a tus futuros trabajos (risas).

-E: Eso es algo que nos alienta a muchos ahora, por eso la idea de este trabajo. Te agradezco mucho tu disposición.

-R: No hay de que, me encantó compartir con vos, te deseo mucha suerte.

-E: Muchas gracias.

UNIVERSIDAD DE BELGRANO
BIBLIOTECA



A continuación se expone una selección de trabajos y composiciones realizadas por alumnos míos de seis, siete y ocho años.

The image shows five hand-drawn musical staves. Each staff contains a series of colored dots (red, blue, green, purple, black) and numbers (1, 2, 3, 4, 5) placed on the lines of the staves. The first staff has a treble clef and a series of colored dots. The second staff has numbers 1-5 above colored dots. The third staff has a treble clef and a series of colored dots. The fourth staff has a treble clef and a series of colored dots. The fifth staff has numbers 1-5 above colored dots.

UNIVERSIDAD DE BELGIANO
BIBLIOTECA

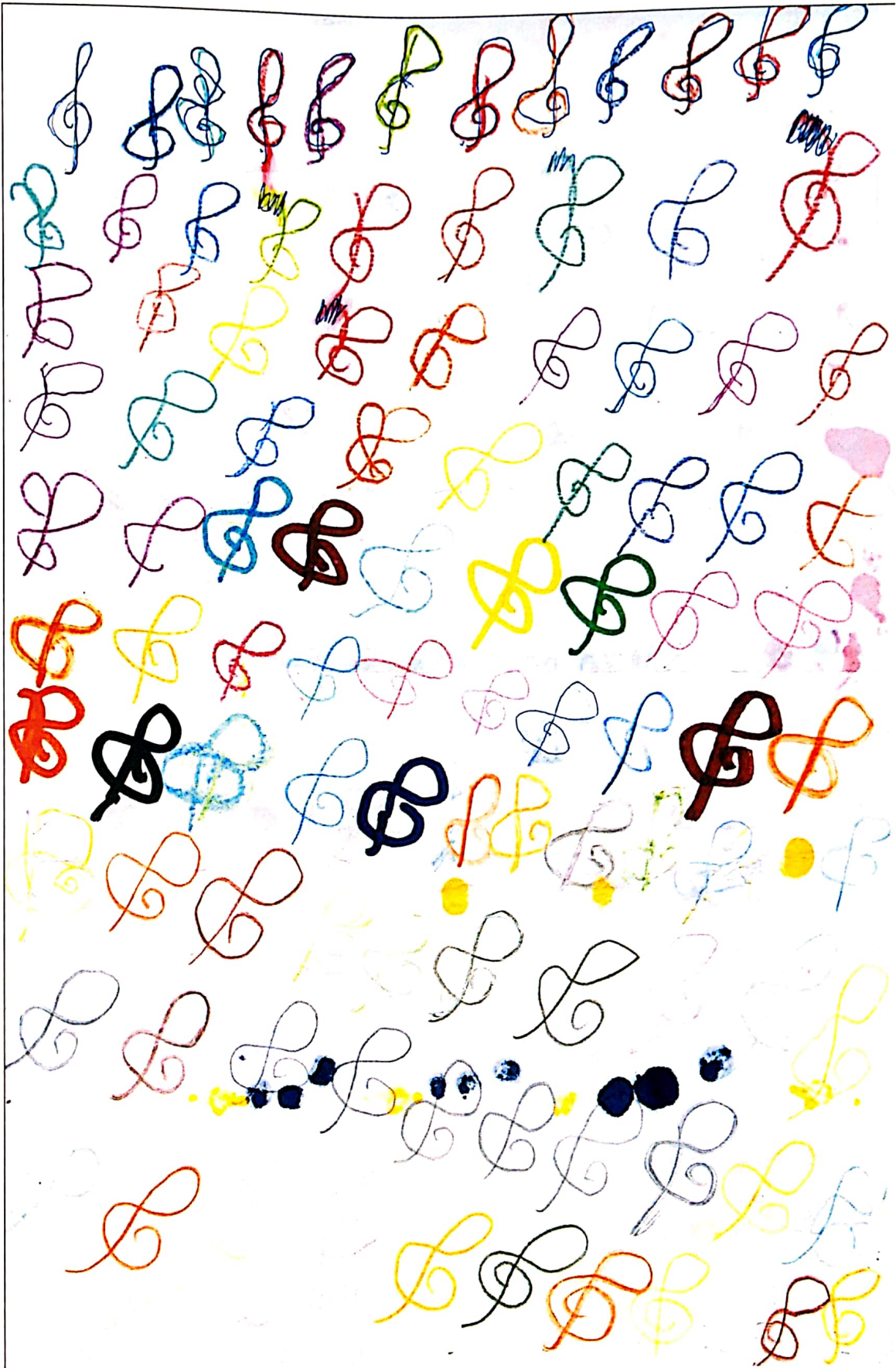
The image shows four staves of handwritten musical notation. The notation consists of colored dots (blue, red, green, yellow, purple, black) placed on the lines and spaces of the staves. The first staff has a treble clef and a series of dots ascending from the first line to the top line. The second staff has a treble clef and dots forming a sequence, with the numbers 1, 2, and 3 written above the first three dots. The third staff has a bass clef and dots on the first, second, and fourth lines, with the numbers 5, 1, and 5 written below them. The fourth staff has a treble clef and a series of dots, some of which are scribbled over. The fifth staff has a bass clef and dots on the first, second, and fourth lines, with the numbers 5, 1, and 5 written below them.

Haydon

1 3 2 4 5 3 5 4 5 3 1 5

The image shows six staves of handwritten musical notation. The first staff begins with a treble clef and a sequence of numbers: 1, 3, 2, 4, 5, 3, 5, 4, 5, 3, 1, 5. Below these numbers are colored dots representing notes: green, blue, red, blue, red, blue, red, blue, red, blue, green. The second staff has a bass clef and colored dots: green, blue, red, blue, red, red, blue, green, green. The third staff has a treble clef and notes represented by circles. The fourth staff has blue notes. The fifth staff has multi-colored notes: red, blue, green, purple, blue, green, blue, purple, purple, purple, red. The sixth staff has red, blue, red, blue, red, blue, red, blue, green, green, green.

UNIVERSIDAD DE BELGRANO
BIBLIOTECA



UNIVERSIDAD DE BELGRANO
BIBLIOTECA

Harold



DO RE MI FA SOL LA SI DO

1 2 3 4 5 | 1 3 2 4 5

3 2 1 3 2 1 1 1 1 2 2 2 2 3 2 1

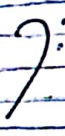
Handwritten notes on a staff with colored dots and stems.

1 2 3 1 2 3 1 3 1 3 2 2 3 4 4 5



1 2 3

Handwritten notes on a staff with colored dots and stems.



Handwritten notes on a bass staff with colored dots and stems.

Handwritten signature

ESPEJO

The musical score is written on six systems of staves. Each system consists of a treble clef staff and a bass clef staff. The notes are color-coded: red, blue, green, and purple. Fingerings are indicated by numbers 1-5 above or below the notes. The score is divided into two measures by a double bar line. The first measure of each system contains notes with fingerings 1, 2, 3, 2, 1. The second measure contains notes with fingerings 1, 2, 3, 4, 3, 2, 1. The notes in the first measure are: Treble (G4, A4, B4, A4, G4), Bass (F3, E3, D3, C3, B2). The notes in the second measure are: Treble (A4, B4, C5, B4, A4, G4, F4), Bass (E3, D3, C3, B2, A2, G2, F2).

eva marimã

EVIA. G. MARINA PIANO

UNIVERSIDAD DE BÉLGRANO
BIBLIOTECA