



## Mentoria para a Educação Profissional

### MOOC 5 – Projeto de Intervenção para Orientação Educacional e Profissional na Educação Básica Unidade 05 – Implantação e o ciclo de vida do projeto

#### Flow - Como envolver os estudantes

Entre os anos de 1970 e 1990, o psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi acompanhou um número imenso de pessoas, por um tempo, analisando como cada um encara aquilo que faz em seu dia a dia. Mihaly queria entender **porque nos envolvemos** e sentimos **satisfação** ao fazer certas atividades, mesmo quando associadas a coisas que são demoradas e **desgastantes**.

As descobertas de Mihaly culminaram na **Teoria do Flow**, ou Teoria do **fluxo**, sobre como atingir um estado pleno de concentração e motivação. Até hoje, essas ideias embasam o trabalho de treinadores, designers de jogos... e até de professores, no momento de **planejar ações de ensino**.

Este é o gráfico elaborado por Mihaly para **sintetizar** a Teoria do Flow. Vejamos o que ele quis dizer com isso...

#### Desafio

Nós nos envolvemos em atividades que encaramos como **desafio**, independente de serem do lazer, trabalho, estudo. Elas exigem a **superação** de obstáculos, usando **habilidades** que já desenvolvemos.

Isso quer dizer que o desafio deve...Equilibrar **oportunidade e capacidade** de ação.

O desafio **não pode ser fácil**, nem impossível de ser superado. Deve permitir **testar e superar nossos limites**, ajudar-nos a crescer – e isso é gratificante!

O **equilíbrio** entre desafio e habilidade é o **coração** da teoria de Mihaly. Essa ideia faz sentido para você?

**Pense em uma atividade** que você já fez e que foi **muito envolvente**. Não importa se durou anos, ou apenas algumas horas. Pode ter sido uma jogada, a leitura de um livro, uma viagem... O importante é que, durante um tempo, **absorveu a sua atenção e interesse** totalmente.

Agora, tente lembrar **como foi** essa experiência. **De que forma** ela **desafiava** você? Mesmo não sendo fácil, você **acreditava que conseguiria** fazer? Havia um **equilíbrio** entre o desafio e as suas habilidades?

Se sim, provavelmente você esteve em Flow, **nem sentiu o tempo passar?**

E se, a partir de um ponto, o seu **envolvimento diminuiu**, pense que momento foi este. Foi quando a atividade ficou **muito fácil** e previsível? Ou foi quando ficou **tão difícil** que parecia impossível avançar?

Geralmente, é assim que saímos do estado de Flow.



## Mentoria para a Educação Profissional

### MOOC 5 – Projeto de Intervenção para Orientação Educacional e Profissional na Educação Básica Unidade 05 – Implantação e o ciclo de vida do projeto

#### Flow – Como envolver os estudantes

Entender essa teoria nos ajuda a **mobilizar** os estudantes a **participar** das ações de orientação profissional que vamos propor na escola. Então, é importante conhecer melhor as conclusões de Mihaly, sobre como promover o estado de Flow.

##### **Sem tédio, sem ansiedade**

Observe este canal do gráfico. Ele representa a zona onde as experiências engajantes fluem, avançam, sem cair na zona do tédio, nem na de ansiedade.

Isso quer **dizer que, aperfeiçoamos** as nossas habilidades à medida que fazemos a atividade. Portanto, **o desafio também precisa se tornar mais difícil**, para não ficar entediante.

Mas se o desafio se torna complexo e difícil repentinamente, nós nos **sentimos incapazes** de resolvê-lo. Isto diminuiria o nosso interesse, e geraria ansiedade.

Quando **não estamos** em estado de Flow, a **aprendizagem diminui**. Daí a importância de acompanhar os estudantes e observar como participam das atividades propostas.

Vejamos que outras dicas de Mihaly podem ajudá-lo a propor e mediar ações de orientação profissional.

É fundamental deixar claro qual é a meta. O simples fato de **sabermos para que** estamos fazendo algo já **alivia o peso** da tarefa. Por isso, devemos estar atentos ao modo **como introduzimos** as atividades, objetivando que elas **façam sentido** para os estudantes.

No caso das ações de orientação profissional, por exemplo:

Se a atividade é **fazer pesquisa** de cursos técnicos oferecidos em sua região, pode-se organizar a turma em grupos por **profissões de interesse** e orientar os estudantes a buscar os **cursos que gostariam de fazer** ou que indicariam aos colegas daquele grupo. Depois, na socialização da atividade, um grupo conheceria as descobertas dos demais.

Outra dica é **indicar caminhos** aos estudantes para resolver a atividade. Não se trata de dar respostas, mas **orientações** sobre o que pode e o que não deve ser feito.

Por exemplo, seguindo o exemplo de pesquisa de cursos, você pode indicar a consulta **a os** guias e plataformas da Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica do MEC, pois a busca geral na web pode levar a informações pouco precisas.



## Mentoria para a Educação Profissional

### MOOC 5 – Projeto de Intervenção para Orientação Educativa e Profissional na Educação Básica Unidade 05 – Implantação e o ciclo de vida do projeto

#### Flow - Como envolver os estudantes

Além disso, a cada avanço dos estudantes em direção à meta que foi definida para a atividade, é importante **dar feedback**. Comentar o que foi feito, destacando **aspectos positivos** e o que ainda pode ser melhorado, e, novamente, **indicando caminhos** para que **possam XX JKM seguir** adiante.

Por isso é importante "quebrar" a meta em passos, ou tarefas. Começar com algo muito simples, para os estudantes se ambientarem, que depois, vai ganhando complexidade. Mas o importante é que, a cada pequeno avanço, os estudantes tenham a chance de receber feedbacks sobre o que já conquistaram e orientações de como prosseguir.

Sem isso, muitos estudantes não percebem o próprio progresso e ficam desmotivados. Acabam desistindo no meio do caminho por não saber que estavam conseguindo superar o desafio, passo a passo.

Por fim, vale dizer que o estado de fluxo depende mais do caráter gratificante que **a própria atividade traz**. Mesmo que existam outros benefícios (como marcar pontos ou receber brindes), as pesquisas de Mihaly mostraram que o estado de fluxo está mais ligado ao **prazer de fazer**, de **aprender** fazendo (desenvolver habilidades), de **superar-se** ao resolver o desafio, de **desenvolver-se** enquanto ser humano.