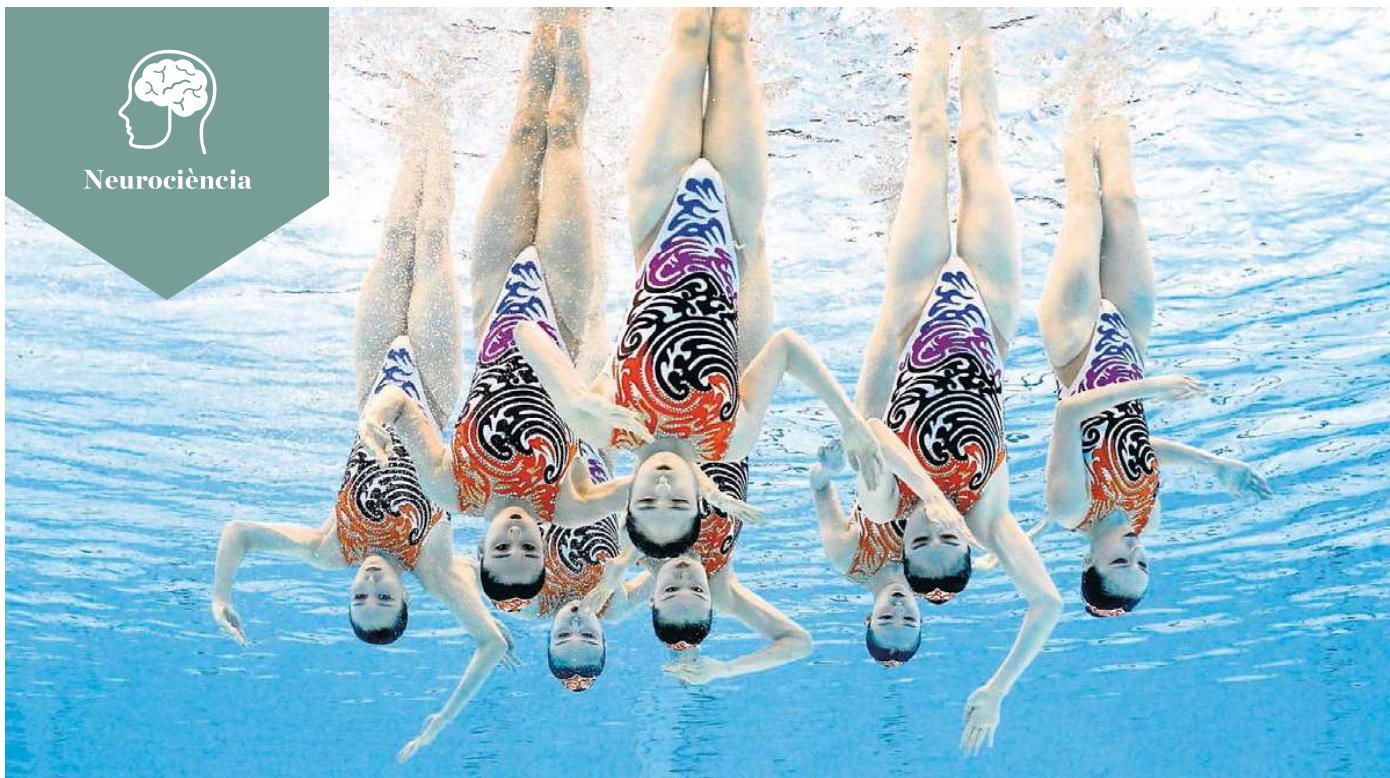




Neurociència



En un esport d'equip es pot arribar a l'estat conegut com a *flow*. A la imatge, l'equip de natació sincronitzada xinès als Jocs de Tòquio. CLIVEROSE / GETTY

Identifiquen la signatura neuronal del 'flow'

Descobreixen què passa al cervell quan un grup de persones assolixen aquest estat de gràcia o fluïdesa

David Bueno

Fa uns anys es va posar de moda l'expressió "tenir *flow*" per referir-se a la sensació de desimboltura plaent que de vegades es té quan es fa una activitat. En l'àmbit de la psicologia es fa servir per referir-se a la sensació agradable que es produeix quan s'assoleix un equilibri entre el rendiment fent una tasca, el nivell de desafiament que implica, el fet de tenir uns objectius clars i l'existència d'una retroalimentació immediata. També s'utilitza quan es fan activitats d'equip en què tots els membres actuen gairebé com si fossin una sola entitat, amb equilibri i confiança. Tanmateix, ¿hi ha cap correlació neuronal que justifiqui la singularitat d'aquest estat mental de *flow* grupal? I de quina manera es pot potenciar?

L'investigador Mohammad Shehata i els seus col·laboradors, d'unes quantes universitats i centres de recerca dels EUA, el Japó, Austràlia i Honk Kong, han monitoritzat l'activitat cerebral de diverses persones mentre feien una activitat en grup de manera coordinada. Segons han publicat a la revista *eNeuro*, durant l'estat de *flow* grupal s'activa una zona específica del cervell

que sincronitza l'activitat neuronal, i això fa que augmenti la integració global de les percepcions dels membres del grup i també les sensacions de confiança mútua i de benestar. Segons apunten els científics, aquestes dades es poden utilitzar per millorar la relació dels integrants de qualsevol equip de treball o esportiu, grup musical i, fins i tot, en educació, atès que incrementa el rendiment i la sensació de satisfacció de totes les persones implicades en la resolució de nous reptes.

Història del 'flow'

L'expressió "tenir *flow*" té una història curiosa. Primer es va utilitzar per anomenar les composicions de hip-hop que, segons els aficionats a aquest estil musical, combinaven de manera equilibrada les notes i els ritmes per generar una sensació de desimboltura o de fluïdesa (que seria la traducció literal de la paraula anglesa *flow*). A poc a poc, va passar a definir una actitud i es va començar a utilitzar com a equivalent de "tenir estil". Actualment es fa servir sobretot per referir-se a la sensació plaent que s'experimenta quan es realitza una activitat que implica un cert desafiament i que manté adormit qui la practica. Un exemple el podem trobar en els esports individu-

als que requereixen un cert nivell de risc i al mateix temps generen grans dosis de satisfacció, com per exemple fer acrobàcies amb *skateboard*. És el *flow* individual.

La signatura del 'flow' grupal

En aquest treball, els investigadors van enregistrar l'activitat cerebral de deu equips de treball mentre realitzaven una tasca conjunta, a la recerca d'una signatura neuronal que identifiqués l'estat de *flow* grupal. Es defineix com una experiència compartida que procedeix d'una dinàmica d'equip optimitzada en què s'executen tasques individuals però que són interdependents.

Al llarg de la investigació van fer tres experiments complementaris. En alguns casos van separar els membres de l'equip perquè no es poguessin veure entre ells, de manera que cadascun podia experimentar l'estat de *flow* individual però difícilment el podia compartir amb els companys. En altres casos van interferir en l'activitat que estaven fent els membres del grup, de manera que podien continuar treballant conjuntament però no podien desenvolupar cap estat de *flow*. Finalment, en altres casos els van permetre assolir el *flow* d'equip. L'objectiu d'aquests tres tipus d'experiments era veure si hi ha

alguna zona del cervell que s'activa de manera específica durant l'estat de *flow* grupal, a banda de les que s'activen quan l'estat de *flow* és individual o, alternativament, quan simplement es treballa en equip però sense *flow*.

I, efectivament, els investigadors van identificar una zona del cervell que s'activa de manera específica durant l'estat de *flow* grupal, que se situa a l'anomenada escorça temporal medial esquerra. Se sap que aquesta zona del cervell està implicada en la integració sensorial multimodal, i en aquest estat mental sincronitza l'activitat del cervell de tots els membres de l'equip.

El 'flow' i la innovació

La importància d'aquesta troballa està en el fet que, quan un equip està en estat de *flow*, els seus membres són més innovadors i productius i la seva relació és més harmònica, de manera que millora el rendiment de tothom.

Una possible explicació és que les emocions positives resultants de l'experiència de *flow* contribueixen a fer que les persones implicades se sentin millor i més empoderades, i al mateix temps es fomenta la confiança en les capacitats de l'equip i en l'estimulació i la inspiració recíproques. En aquest sentit, s'ha vist que mantenir aquestes condicions transmet sensació de seguretat, estabilitat i fiabilitat. Finalment, s'han identificat diversos aspectes que contribueixen a generar el *flow* de grup: tenir una ambició col·lectiva i uns objectius comuns, facilitar que es mantinguin els objectius individuals i que estiguin alineats amb els de l'equip, permetre que s'integrin les habilitats dels diversos membres del grup i mantenir una comunicació oberta i un compromís mutu. —

David Bueno és director de la Càtedra de Neuroeducació UB-EDU1st