

Tu Creatividad, Tu IMPACTO

El clima dentro de mí

15 minutos para recuperar el
equilibrio en el aula.

Por [Yamila Porini](#)



Yamila Porini



Bio

Educadora. Profesora de Inglés (UTN), Coach de Yoga y Mindfulness, Certificada en SEL (Aprendizaje Socioemocional) y Disciplina Positiva.

Docente independiente y capacitadora docente; implemento estas prácticas en talleres con niños y también las comparto en sesiones de formación para educadores.



Nivel: Primaria y Nivel Inicial



Ubicación: Capilla del Monte, Córdoba, Argentina



Contacto: yamiporini@gmail.com



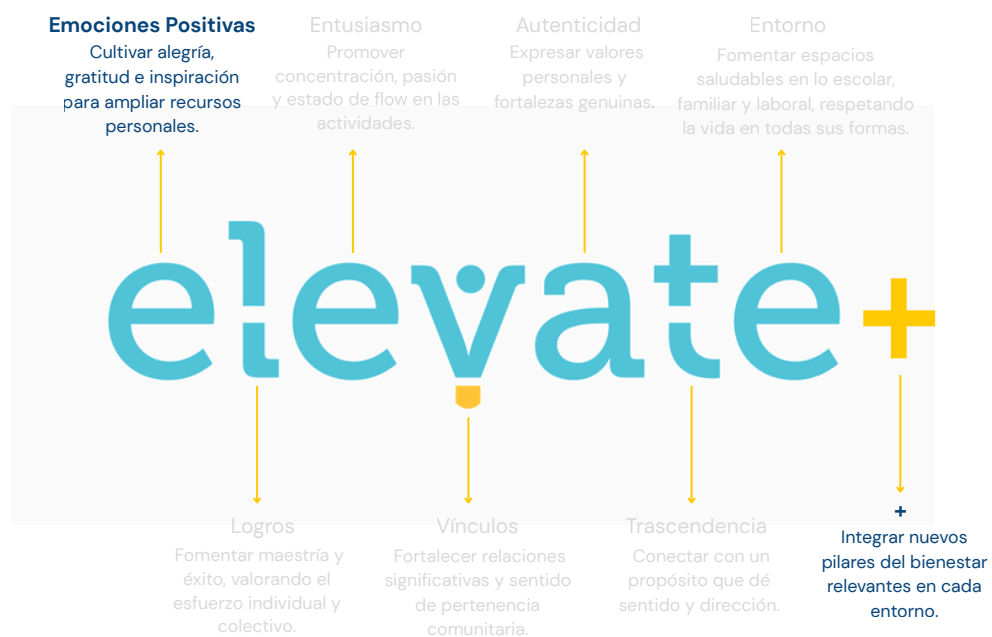
Ig: [yami.yoguinglish](https://www.instagram.com/yami.yoguinglish)



@educarmeparaeducar

La Actividad ELEVATE+

¿Qué pilar(es) de ELEVATE+ aborda?



Objetivo:

- Autoconocimiento, validación emocional, introspección consciente.

Tiempo asignado:

- 3 minutos

Materiales necesarios:

- La voz del docente.

Descripción paso a paso:

Contexto: Este ejercicio combina el vocabulario del clima en inglés con la introspección del mindfulness.

La Pausa: El docente toca una campana o cuenco (o dice: "Congelados como estatuas").

La Respiración: "Cierren los ojos. Coloquen sus manos sobre la panza. Sientan el aire: entra... y sale. Como las olas del mar".

La Observación: "Observen cómo está su clima interior. ¿Está soleado y tranquilo? ¿Está lluvioso y triste? ¿Hay viento y nervios? Solo mírenlo; no necesitan cambiarlo".

El Regreso: "Tomen una última respiración profunda y abran los ojos. Ahora estamos listos para escuchar".

Por qué es potente para tu sesión:

Para el estudiante: Les enseña a identificar su estado emocional utilizando el inglés de una manera significativa.

Para el docente: Estos 60–90 segundos te permiten bajar el ritmo, observar al grupo y resetear tu propia energía antes de continuar.



Impacto y Reflexión

Impacto en los estudiantes: Después de repetir este ejercicio en cada clase, los estudiantes comenzaron a sentirse más tranquilos y una sensación de disposición impregnó el aula. Algunos se mostraron reacios al principio, pero tras unas pocas sesiones, empezaron a pedirme que hiciéramos el ejercicio más seguido; incluso algunos quisieron liderar la actividad ellos mismos, lo cual fue una gran sorpresa para mí.

Reflexión del docente: “Me ayudó mucho a empezar la clase con una nota positiva y la mente despejada. Después de hacer este ejercicio con ellos, sentí que construimos un vínculo más fuerte y que un sentido de confianza y amabilidad impregnaba la mayoría de las clases. Esta situación me hizo sentir más relajada y consciente de mis propias necesidades, así como de las de mis estudiantes”. — Yamila.

Un consejo para otros: Mi recomendación es que primero realicen este ejercicio por su cuenta, al menos todos los días durante una semana, para experimentar por sí mismos los beneficios de la práctica.

¡Convocatoria de propuestas!

¿Tenés alguna actividad que le dé vida a los pilares de ELEVATE+? Ya sea un registro de 5 minutos o un proyecto de una hora completa, ¡queremos conocerla!

[Enviá tu actividad aquí](#)

¡Elevamos la educación juntos!



Adelina Sánchez Centeno



[elevateeducationtoempower](#)



[linkedin.com/in/adelinasanchezcenteno](https://www.linkedin.com/in/adelinasanchezcenteno)



elevateeducationtoempower@gmail.com