

Tu Creatividad, Tu IMPACTO

Espirales Ascendentes de Positividad

Por Adelina Sánchez Centeno

elevate
education to empower



Adelina Sánchez Centeno



Institución: Elevate Education to Empower



Asignatura: Cursos sobre emociones positivas



Edad de los estudiantes: 6-99+ y/o



Tiempo asignado: 45 minutos



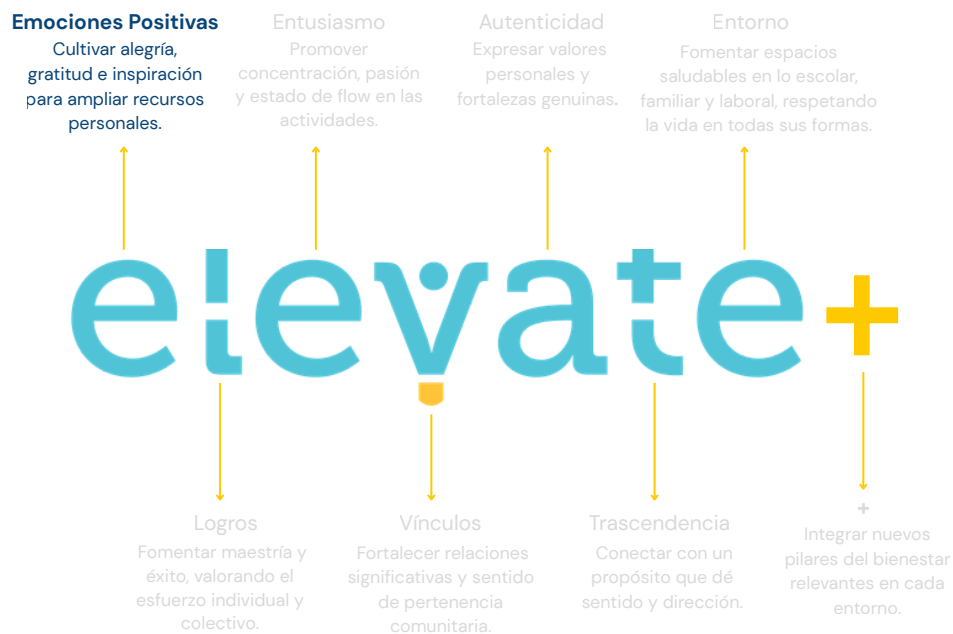
Ubicación: Río Cuarto, Córdoba, Argentina



Contacto: elevateeducationtoempower@gmail.com

La Actividad ELEVATE+

¿Qué pilar(es) de ELEVATE+ aborda?



Objetivo:

- Experimentar un momento de atención plena (mindfulness) mediante el trazo y la música.
- Comprender el concepto de "espirales ascendentes" de la positividad y cómo las emociones construyen recursos personales.
- Co-crear un registro visual y escrito de gratitud como herramienta de regulación emocional.

Descripción paso a paso:

Parte 1: El Espiral (Momento de Calma Intencional)

Materiales: Una hoja de papel, lápiz o lapicera y reproductor de audio.

Música sugerida: *Interstellar (Main Theme Piano)* [Cover] by Gacabe & Jecabe (reproducir hasta el minuto 2:45).

Instrucciones para el docente en el aula:

1. **Preparación:** Pide a tus estudiantes que se sienten de forma cómoda, con los pies en el suelo y los hombros relajados. Deben apoyar la punta del lápiz justo en el centro de la hoja.
2. **La Consigna:** Explícales que, mientras suena la música, deberán dibujar un espiral continuo (como un caracol) desde el centro hacia afuera. Los desafíos son:
 - **No** levantar el lápiz del papel.
 - **No** detenerse.
 - **No** permitir que las líneas se toquen entre sí.
3. **Gestión del tiempo:** Avisa a los estudiantes que la música dura exactamente 2:45 minutos. Deben calcular el espacio para que el espiral ocupe la mayor parte de la hoja sin quedarse sin espacio antes de que termine la melodía.
4. **Atención Plena:** Mientras dibujan, invítalos a guiar su atención hacia tres focos:
 - **La mano:** ¿Sienten presión o tensión al sostener el lápiz?
 - **El cuerpo:** ¿Qué sensaciones físicas perciben y dónde?
 - **Los pensamientos:** Si aparecen ideas o distracciones, obsérvalas como nubes que pasan y regresa tu atención a la línea del espiral.

Al terminar: Pide que levanten el lápiz, admiren su diseño por unos segundos y, si se sienten cómodos, se lo muestren a sus compañeros. Haz una breve puesta en común: *¿Cómo se sintieron? ¿Fue difícil mantener la atención?*

Descripción paso a paso:

Parte 2: La Ciencia de la Positividad (Para el Docente)

La Teoría de la Ampliación y Construcción de Bárbara Fredrickson. Explica a tus estudiantes que las emociones positivas como la alegría, la gratitud, la serenidad, el interés, la esperanza, el orgullo, la diversión, la inspiración, el asombro y el amor, no solo se sienten bien, sino que tienen una función evolutiva: **amplían nuestra mente y construyen recursos.**

A diferencia de las emociones negativas que nos cierran (modo supervivencia), la positividad nos abre a nuevas ideas, nos hace más resilientes y nos conecta con los demás. Esto genera un **espiral ascendente**: una emoción positiva te lleva a una acción constructiva, lo que a su vez genera más emociones positivas.

Parte 3: Diseñando mi Espiral de Gratitud

La **gratitud** es una de las formas más potentes de activar este espiral ascendente. Las investigaciones demuestran que las personas agradecidas duermen mejor, son más resilientes y fortalecen sus relaciones sociales.

La Actividad Escrita:

1. Pide a los estudiantes que tomen su espiral dibujado (o la plantilla descargable).
2. Tras un par de respiraciones conscientes, dales **5 minutos** para escribir dentro de las líneas del espiral todas las cosas, personas, momentos o detalles por los que se sienten agradecidos hoy.
3. **El efecto tridimensional:** Una vez que hayan terminado de escribir, invita a los estudiantes a recortar con cuidado la línea del espiral desde el exterior hacia el centro (sin llegar a separarlo del todo, para que quede como una tira continua colgante). Al levantarlo desde el centro, podrán visualizar físicamente cómo su espiral de gratitud "asciende" y toma volumen.

Descripción paso a paso:

4. Espacio de Bienestar Visible: Invítalos a colgar sus espirales ascendentes en algún lugar visible del aula (pueden usar hilos en el techo, un corcho o pegarlos en las paredes). Ver estos espirales en movimiento todos los días servirá como un recordatorio visual del bienestar compartido y los recursos contruidos en el aula.

5.El Desafío Elevate:

Invítalos a llevarse un segundo espiral a casa (o entregarles una nueva plantilla). Durante la semana, cada vez que experimenten una emoción positiva, deberán registrarla en una sección de este nuevo espiral para continuar expandiendo de forma consciente su bienestar fuera del colegio.

Impacto y Reflexión

Impacto en los estudiantes

Luego de realizar esta actividad de calma intencional, notarás cómo la atmósfera del aula se transforma. En nuestras experiencias implementándola, observamos que los estudiantes abren su corazón y se muestran profundamente receptivos a comprender la Teoría de la Ampliación y Construcción de Fredrickson.

Surgen preguntas espontáneas y ellos mismos logran contrastar conscientemente los espirales ascendentes de positividad con los espirales descendentes de la negatividad. El momento en que toda la clase levanta y estira su espiral recortado es, sin duda, un instante mágico de conexión colectiva.

Impacto y Reflexión

Impacto en los estudiantes

Reflexión del Docente:

Cada vez que guío esta actividad —ya sea con colegas docentes o con estudiantes— me asombro del impacto positivo que genera en mi propio bienestar.

Una práctica muy poderosa es dibujar y recortar tu propio espiral junto a ellos. Compartir tu espiral ascendente con la clase no solo modela la vulnerabilidad y la gratitud, sino que alimenta y construye de forma activa tu propio bienestar emocional. Para transformar el aula, primero debemos cultivar nuestro propio bienestar.

Consejo para colegas

No corras con el tiempo: Dale a tus estudiantes el espacio necesario para recortar con cuidado, conectar genuinamente con sus emociones positivas y disfrutar de la manualidad. El proceso es tan importante como el resultado.

Tu ancla para la regulación: No dejes los espirales solo como decoración. Recurre a ellos y utilízalos como un recordatorio visual cada vez que el grupo o un estudiante en particular se sienta frustrado, abrumado o desmotivado. Es un excelente cable a tierra para recordar los recursos internos que ya poseen.

Referencias

Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions?. *Review of General Psychology*, 2(3), 300–319.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.

Fredrickson, B. L. (2013). Update on the broaden-and-build theory of positive emotions. *Advances in Experimental Social Psychology*, 47, 1–53.



¡Convocatoria de propuestas!

¿Tenés alguna actividad que les 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](#)



elevateeducationtoempower@gmail.com