

Tu Creatividad, Tu IMPACTO

Fechas límite y Salvavidas

15 minutos para recuperar el
equilibrio en el aula.

By [María Matilde Olivero](#), [María Celina Barbeito](#), and [Adelina Sánchez Centeno](#).



Institución: Universidad Nacional de Río Cuarto



Asignatura: Práctica profesional Docente II



Edad de los estudiantes: 18-99+ años



Ubicación: Río Cuarto, Córdoba, Argentina



Tiempo asignado: 15 minutos (con seguimiento la semana siguiente)

La Actividad ELEVATE+

¿Qué pilares aborda?



- **Objetivo:** Ayudar a estudiantes y docentes a recuperar el control de sus agendas, transformando la "amenaza" de las fechas límite (deadlines) en oportunidades para crear "salvavidas" (lifelines) de autocuidado intencional, promoviendo un equilibrio saludable entre lo académico y lo personal.

Materiales y Recursos

- Teléfonos celulares o agendas digitales de los estudiantes.
- Una canción (Recomendada: [ItfeelslikeImfallinginlove](#) de Coldplay).
- Un pizarrón o pizarra digital colaborativa (Jamboard/Padlet).

Descripción paso a paso:

1. **El Contexto:** Compartí el origen de la palabra deadline (originalmente se refería a una línea límite en prisiones militares que no se podía cruzar). Contrastá esto con el concepto de Lifeline: una "apertura" deliberada en la agenda para el autocuidado.
 2. **Auditoría Visual:** Solicitá a tus estudiantes que saquen una captura de pantalla de su horario semanal actual y que la compartan (¡vos también deberías compartir la tuya!). Conversen sobre la sensación de tener agendas "llenas".
 3. **Lluvia de ideas de "Salvavidas":** Creen una lista colectiva de actividades que lleven 15 minutos o menos (ej: tomar agua conscientemente, una caminata sin celular, escuchar un tema favorito).
 4. **Agendar el momento:** Invitá a los estudiantes a que literalmente se pidan una "reunión con ellos mismos". Deben insertar al menos tres Lifelines en sus calendarios digitales inmediatamente después de sus entregas o fechas más ocupadas.
- La Alarma (Opción "Techy"):** Sugerí configurar una "Alarma Salvavidas" para asegurar que el hábito se mantenga.

Impacto y Reflexión:

Impacto en los Estudiantes:

A menudo, los estudiantes ven sus horarios como muy estructurados, sin posibilidad de flexibilidad. Al introducir el *Lifeline*, el clima del aula cambia de uno de "supervivencia" a uno de intencionalidad. Comprenden que el equilibrio es una h

Reflexión docente:

"Implementar esta actividad al inicio del año es una experiencia transformadora. Me encantó ver a los estudiantes compartir sus intereses de autocuidado. Reafirmó mi rol como facilitadora de conexiones, creando un entorno emocional seguro donde el aprendizaje académico realmente se puede cultivar" — Adelina.

Un Consejo para Colegas:

- **Protegé el salvavidas.** Insistí en la importancia de estos descansos de 15 minutos con el mismo respeto que le tendrían a un examen importante o a una reunión con un profesor. Si no protegemos nuestros salvavidas, las fechas límite nos van a terminar hundiendo.

¡Convocatoria abierta!

¿Tenés alguna actividad que ponga en práctica los pilares de ELEVATE+? Ya sea un check-in de 5 minutos o un proyecto de una hora, ¡queremos conocerlo!

[Enviá tu actividad aquí](#)

¡Elevemos juntos la educación!

Adaptado de: Olivero, M. M., Barbeito, M. C., & Sánchez Centeno, A. (2023). Positive Psychology Activities for Promoting Emotion Regulation and Wellbeing in Language Teacher Education. Transformation, Embodiment, and Wellbeing in Foreign Language Pedagogy Enacting Deep Learning. Bloomsbury, 201-222.



Adelina Sánchez Centeno



[elevateeducationtoempower](#)



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



elevateeducationtoempower@gmail.com