

Tu Creatividad, Tu IMPACTO

La Caminata Arcoíris para Inspirarse

Por Adelina Sánchez Centeno

elevate
education to empower



Adelina Sánchez Centeno



Bio

Soy docente universitaria, investigadora, conferencista internacional y fundadora de **Elevate Education to Empower®**. Posee un Máster en Lingüística Aplicada (UNRC) y una Certificación en Psicología Positiva Aplicada (TFC-EE.UU). Con más de dos décadas de experiencia, creó el Modelo ELEVATE+ para tender un puente entre la ciencia del florecimiento humano y la práctica real de la enseñanza del inglés (ELT).



Institución: Elevate Education to Empower



Nivel: Adaptable desde Educación Primaria hasta cursos de inglés para adultos (A2 a C1)



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



Ubicación: Río Cuarto, Córdoba, Argentina



Contacto: elevateeducationtoempower@gmail.com

La Actividad ELEVATE+

¿Qué pilar(es) de ELEVATE+ aborda?



Objetivo:

Cultivar la emoción positiva del asombro: animar a los estudiantes a practicar la calma intencional, la observación consciente y experimentar asombro ante la belleza, la grandiosidad de los microdetalles de la naturaleza en primavera.

Expandir la capacidad cognitiva y conductual: basada en la Teoría de la Ampliación y Construcción de Barbara Fredrickson, la actividad busca expandir la apertura cognitiva, elevar el bienestar emocional y ampliar los repertorios de pensamiento y acción.

Fomentar la atención plena (Mindfulness) y la conexión: conectar el aprendizaje del aula con el entorno natural, promoviendo la resiliencia emocional y el bienestar personal.

Objetivos lingüísticos y comunicativos

Enriquecer el vocabulario descriptivo: Desarrollar y aplicar un vocabulario sensorial detallado (p. ej., vibrante, intrincado, delicado, luminoso, sutil, radiante) más allá de los nombres básicos de los colores.

Promover la producción expresiva: Guiar a los estudiantes para sintetizar su experiencia a través de la escritura creativa, como un Haiku sobre la naturaleza de 3 líneas.

Fomentar la comunicación auténtica: Brindar un entorno seguro y de apoyo para que los estudiantes compartan sus momentos de asombro y respuestas emocionales en inglés sin temor a la corrección inmediata.

La Ciencia del Asombro (Para el docente)

La Teoría de la Ampliación y Construcción de Barbara 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 cumplen un propósito evolutivo vital: amplían nuestra mente y construyen recursos.

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



Descripción paso a paso:

Contextualización

La primavera es la estación del renacer, los colores vibrantes y el crecimiento natural: el escenario perfecto para cultivar el asombro en el aula de inglés. Basado en la Teoría de la Ampliación y Construcción de Barbara Fredrickson, el asombro expande la apertura cognitiva, potencia el vocabulario creativo y amplía el repertorio de acción y pensamiento de los estudiantes.

Entrada en calor

1. Activación multisensorial (antes del video)

- **"Observá lo desapercibido":** Antes de reproducir el video, pedí a los estudiantes que miren alrededor del aula o por la ventana durante 15 segundos para detectar un pequeño detalle que usualmente ignoran (p. ej., la luz reflejada en una hoja, un destello). Esto prepara su atención para buscar microdetalles.
- **Conexión somática:** Explicá de forma explícita que las vocalizaciones (los "ooh", "aah" y suspiros) son liberaciones emocionales y fisiológicas.
- **Consigna:** "El asombro no es solo un pensamiento; es una sensación en el cuerpo. Cuando veas algo impresionante, dejá que tu voz responda de forma automática."



Descripción paso a paso:

Escala de sonidos del asombro: Presentá una guía visual o de sonido rápida antes de mirar el video:

😮 "Oooh" = Asombro y curiosidad

😮 "Woaaah" = Maravilla

😮 Exhalación o suspiro = Alivio y paz

Cambio de postura corporal: Invitá a los estudiantes a adoptar una postura abierta (descruzarse de brazos, reclinarsse ligeramente hacia atrás), ya que la postura física expansiva refleja y refuerza la ampliación cognitiva.

Ahora que el ambiente está preparado, mostrá este video inspirador:

🎥 **Video:** [The Beauty of Earth](#)

2. Microdiscusión posterior al video

Integración del banco de palabras: Justo al terminar el video, anotá sus reacciones inmediatas en el pizarrón para construir un "Banco de palabras de asombro" compartido para la caminata.

Preguntas disparadoras:

- ¿Qué momento específico te hizo querer suspirar o decir 'woah'?
- ¿Cómo sentiste el pecho o la mente cuando viste esa imagen?

Establecer la intención: Conectá el video con la temática primaveral: "Vimos la inmensa belleza de la Tierra en la pantalla. Ahora, saldremos a la primavera para encontrar esa misma maravilla en los pequeños detalles debajo de nuestros pies."



Instrucciones para el docente:

Preparación: Lleva a los estudiantes afuera equipados con la Ficha de trabajo de la Caminata Arcoíris para inspirarnos. Desafíalos a encontrar elementos naturales que coincidan con cada color del arcoíris, enfocado no solo en mirar, sino en notar microdetalles (texturas, patrones, tonalidades). Si son estudiantes adultos y tienen teléfono, pueden tomar una foto.

Proporcionar descriptores expresivos: vibrante, delicado, intrincado, detallado, vasto, impresionante, sutil, luminoso.

Trabajo en parejas al aire libre: Solicita a los estudiantes que compartan su "hallazgo de asombro" con un compañero. Crea un espacio seguro y de contención para que expresen sentimientos de paz, curiosidad o maravilla en inglés sin temor a equivocarse.

Descarga la Ficha de Trabajo

Parte 2: Producción Lingüística Creativa

De regreso al aula, los estudiantes eligen un objeto o momento de su caminata y crean un Haiku 📝 de 3 líneas:

Línea 1 (Lo que ves): _____

Línea 2 (Cómo se siente): _____

Línea 3 (Tu emoción): _____

El Desafío Elevate: Conexión con el Mundo Real

Facilita una reflexión rápida: ¿De qué manera salir al exterior y notar los detalles cambió tu energía o tu enfoque hoy?

Conecta la observación de la naturaleza con el bienestar diario. Anima a los estudiantes a realizar un "Minuto de Asombro" en casa durante la semana: salir al aire libre, encontrar un detalle natural deslumbrante y escribir 3 palabras descriptiva.

Impacto y Reflexión: La Voz de la Experiencia

Impacto en los estudiantes

Cuando los estudiantes salen a la naturaleza, su postura cambia y sus niveles de estrés disminuyen. Implementar esta actividad fue increíble; mis estudiantes entraron en un estado de calma e inspiración. Al regresar al aula, estaban entusiasmados por expresar su asombro. El entorno natural brindó un espacio auténtico e inspirador donde pudieron utilizar el vocabulario descriptivo presentado previamente para articular sus descubrimientos. Pasaron de ser aprendices pasivos a observadores activos y curiosos de su mundo.

Reflexión docente: Un consejo para elevar el bienestar en el aula

Basar esta clase en la Teoría de la Ampliación y Construcción de Barbara Fredrickson me demostró que las emociones positivas no son solo algo "lindo de tener", sino que son catalizadores cognitivos esenciales. Ver a los estudiantes maravillarse ante el patrón de una pequeña hoja o sonreír mientras compartían sus hallazgos me recordó por qué enseño. Cultivar el asombro en el aula no solo elevó el compromiso de mis estudiantes, sino también mi propia energía y pasión.

"Las emociones positivas como el asombro no solo se sienten bien en el momento; amplían la apertura de nuestros estudiantes para aprender y construyen recursos psicológicos y lingüísticos duraderos." **Adelina Sánchez Centeno**





Consejos de Implementación para Colegas

Activación vocal previa: ¡No te saltees el video de calentamiento! Permití que los estudiantes expresen su asombro con suspiros y exclamaciones durante la etapa inicial. Esto normaliza la expresión emocional y los relaja físicamente antes de escribir.

Focalizá en el "Micro-asombro": Recordales a los estudiantes que el asombro no requiere una vista panorámica de las montañas; se puede encontrar en cosas diminutas, como una hormiga trabajando o el entramado de una hoja.

Gestioná la transición sensorial: Antes de salir del aula, establecé límites claros de convivencia (p. ej., "Caminaremos en silencio los primeros 3 minutos para sintonizar nuestros sentidos").

Tratamiento del error: Durante la caminata y la puesta en parejas, priorizá la fluidez, la conexión sensorial y la expresión emocional sobre la corrección gramatical inmediata. Reservá la corrección para la etapa de escritura posterior.

Adaptaciones por Edad:

- **Niños:**

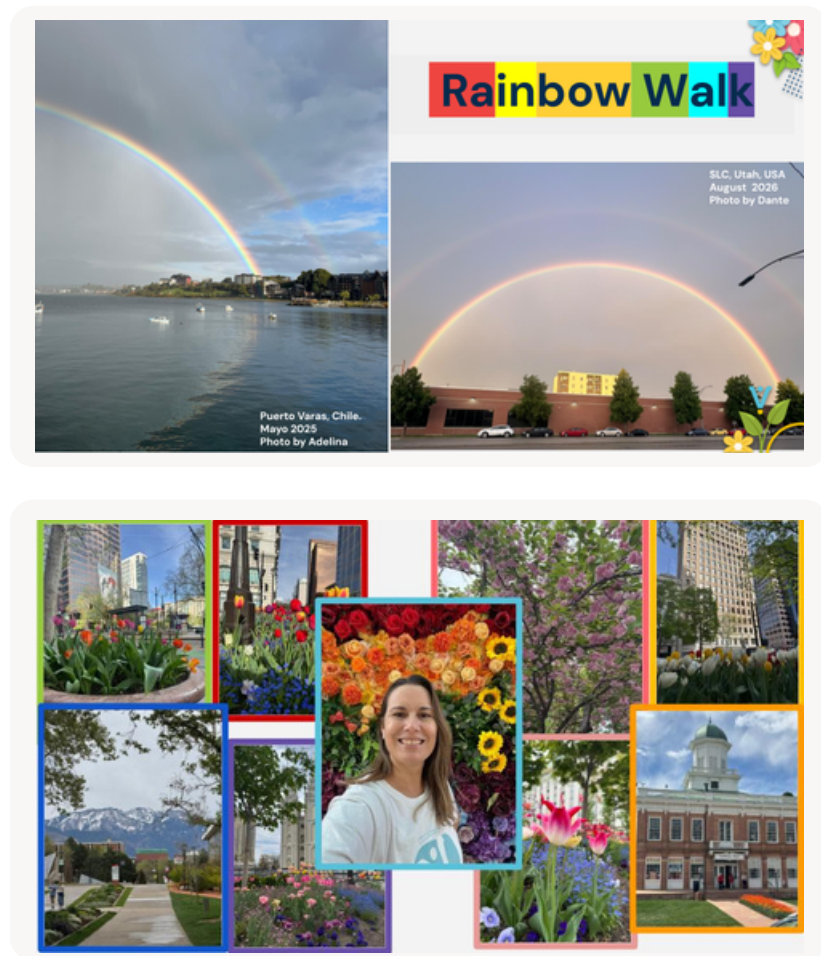
BINGO de colores: Transformá la checklist en una grilla de Bingo de 3x3 con parches de colores.

Enfoque táctil: Invitalos a usar el tacto y el olfato (p. ej., "Encontrá algo suave", "Encontrá algo que huela a lluvia").

- **Para adolescentes y adultos:**

Conexión a tierra: En lugares seguros (como un césped limpio), invitá a los estudiantes a quitarse los zapatos y caminar descalzos durante 2 o 3 minutos. Esto ayuda a enfocar la atención, profundiza la conciencia sensorial y relaja el sistema nervioso antes de escribir.

Macro-fotografía (Asombro Digital): Permití que los estudiantes utilicen sus teléfonos para tomar fotos en plano macro (de muy cerca) de sus hallazgos. Luego, pueden presentar sus fotos a un compañero o compartirlas en un mural digital (como Padlet) con su Haiku.



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.
- Keltner, D., & Haidt, J. (2003). Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion. *Cognition and Emotion*, 17(2), 297–316.
- Sánchez Centeno, A. (2026). Elevate Education to Empower®: The ELEVATE+ Model for Wellbeing and Flourishing in ELT. Presentación de conferencia en ARTESOL 2026.

¡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!

Envía tu actividad [aquí](#)

¡Elevamos la educación juntos!



Adelina Sánchez Centeno



[elevateeducationtoempower](#)



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



elevateeducationtoempower@gmail.com