

Tu Creatividad, Tu IMPACTO

Identifiquemos las cosas buenas de la vida

Dinámicas prácticas para
desarrollar las emociones positivas
y la gratitud.

Por Eugenia Celina Giralda

elevate
education to empower



Eugenia Celina Giralda

Bio

Soy profesora de inglés como lengua extranjera (EFL) y trabajo en el nivel secundario desde 2017 en una institución bilingüe, el Colegio San Ignacio de Loyola, en Río Cuarto, Córdoba. Actualmente estoy cursando la Maestría en Inglés con mención en Lingüística Aplicada en la Universidad Nacional de Río Cuarto, donde estoy desarrollando mi proyecto de tesis sobre Educación Positiva del Lenguaje (Positive Language Education) y el bienestar. Mi investigación explora cómo la Educación Positiva del Lenguaje puede contribuir al bienestar percibido de los estudiantes en contextos de aprendizaje de inglés. Como parte de este estudio, llevé a cabo una intervención que consistió en cinco clases enfocadas en el modelo PERMA propuesto por Seligman (2011). Me interesa particularmente explorar el papel del bienestar en los contextos de aprendizaje de lenguas.



Institución: Universidad Nacional de Río Cuarto



Nivel: Universitario - B1



Ubicación: Río Cuarto, Córdoba, Argentina

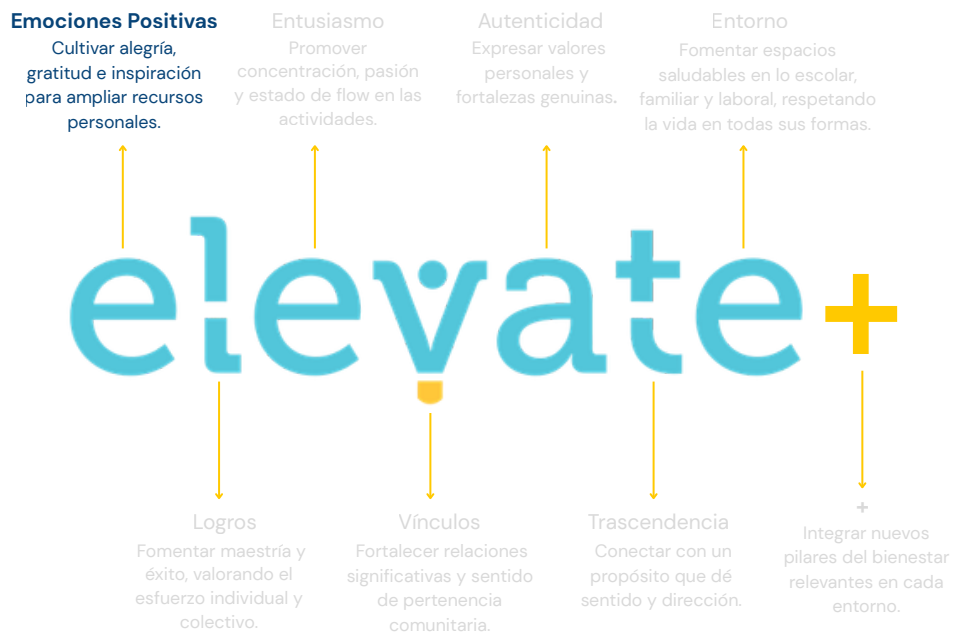


Contacto: euge.c.giralda@gmail.com



La Actividad ELEVATE+

¿Qué pilar(es) de ELEVATE+ aborda?



Objetivo:

- 1.Reconocer, experimentar y expresar emociones positivas.
 - 2.Reflexionar sobre el valor de la gratitud.
 - 3.Practicar cómo hablar de la gratitud utilizando distintas consignas (prompts).
 - 4.Generar ideas (brainstorming) y expresar aquello por lo que están agradecidos.
 - 5.Utilizar frases específicas para expresar emociones positivas y reflexionar sobre la gratitud personal.
 - 6.Conocer más a sus compañeros de clase.
- Tiempo asignado: 50/60 minutos
 - Materiales necesarios: fotocopias de las actividades, proyector o TV.



Descripción paso a paso:

Paso 1: Actividad de inicio (Warming up)

Tiempo asignado: 10 minutos

Iniciá la clase mostrando un video corto sobre la gratitud. Después de verlo, invitá a los estudiantes a trabajar en pares y debatir las siguientes preguntas:

- a) ¿Qué te hace feliz?
- b) ¿Qué significa la gratitud?
- c) ¿En qué momentos experimentás gratitud?

Luego, pediles a los estudiantes que compartan algunas ideas con toda la clase y tomá notas en el pizarrón.

Paso 2: Vocabulario para expresar gratitud

Tiempo asignado: 5 minutos

Presentá términos clave relacionados con la gratitud (*por ejemplo: grateful, thankful, gratitude*). Proporcioná uno o dos ejemplos (*por ejemplo: "I'm grateful to be here with you" / "I feel gratitude for my family"*), y luego pediles a los estudiantes que unan las palabras con sus definiciones. Deciles que verifiquen sus respuestas con sus compañeros. Si hay dudas, revísenlas juntos con todo el grupo.

Paso 3: Expresar gratitud

Tiempo asignado: 10 minutos

A continuación, pediles a los estudiantes que se tomen unos minutos para pensar en sus propias vidas y escriban tres cosas por las que estén agradecidos. Recordales usar las estructuras lingüísticas que se les proporcionaron anteriormente. Luego, pediles que compartan sus ideas con un compañero. Invitá a algunos estudiantes a compartir sus ideas con toda la clase si se sienten cómodos.



Descripción paso a paso:

Paso 4: Reflexión diaria de gratitud

Tiempo asignado: 15 minutos

Compartí en el pizarrón un cuadro en el que los estudiantes reflexionen sobre las experiencias positivas.

Pediles que lo completen de forma individual para expresar algo bueno que haya sucedido hoy, algo amable que hayan observado, cosas que los hayan hecho sonreír y una persona a la que aprecien.

Invitá a voluntarios a compartir algunas de sus respuestas con la clase. Pueden elegir una experiencia positiva de sus notas y expresar su gratitud ante todo el grupo.

Paso 5: Ticket de salida (Exit Ticket)

Tiempo asignado: 5 minutos

Para cerrar la clase, entregue a cada estudiante un ticket de salida para que reflexione sobre lo aprendido. Si lo desean, pueden compartir sus ideas antes de retirarse del aula.

Ticket: ¿Qué recursos o expresiones aprendiste hoy que te puedan ayudar a experimentar y expresar gratitud?

Impacto y Reflexión

Impacto en los estudiantes: Se creó una atmósfera positiva y de contención en el aula desde el primer momento. Los estudiantes manifestaron sentirse agradecidos, y algunos mencionaron que nunca habían reflexionado sobre las pequeñas cosas que los hacían sentir de esa manera. Durante las actividades, la mayoría de los estudiantes se mostraron muy predispuestos a participar y compartir sus ideas. Notablemente, varios alumnos se expresaron de manera más abierta que de costumbre, mostrando menos dudas o timidez al hablar frente a sus pares. Esto sugiere que el enfoque en las emociones positivas pudo haber contribuido a generar un entorno de clase más seguro y de mayor confianza. Además, se observó un aumento notable en la atención y el respeto mutuo mientras los demás hablaban, lo que reforzó el sentido de cohesión grupal y la empatía entre compañeros.

Reflexión del docente: Implementar esta clase tuvo un impacto positivo en mi propio bienestar como educadora. A lo largo de la sesión, sentí una profunda gratitud y disfrute. Al final de la clase, me di cuenta de que había estado sonriendo casi todo el tiempo, ya que fue genuinamente gratificante escuchar a los estudiantes compartir experiencias positivas y significativas. Esta experiencia también reforzó mi motivación para incorporar más actividades enfocadas en el bienestar, ya que evidenció cómo el fomento de las emociones positivas puede beneficiar tanto a los estudiantes como al docente, creando un entorno de aprendizaje más comprometido y afectivamente contenedor.

Un consejo para otros colegas: Esta actividad se puede adaptar fácilmente para trabajar en cualquier nivel.



¡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