

elevate

education to empower



elevate

| ENGLISH
EXPERIENCE

WELCOME

¡Hola Elevater!

Me alegra mucho que hayas descargado este booklet en donde encontrarás las respuestas a todas las preguntas sobre esta propuesta innovadora de práctica de inglés y crecimiento personal denominada Elevate English Experience.

*Adelina Sánchez
Centeno*





AQUÍ ENCONTRARÁS LAS RESPUESTAS A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

01 *¿Quién soy?*

02 *¿Qué es Elevate English Experience?*

03 *¿Qué NO es Elevate English Experience?*

04 *¿Existe la ciencia del bienestar?*

05 *¿Cómo se fusiona la práctica de inglés con la Psicología Positiva en las sesiones de Elevate English Experience?*

06 *¿Qué beneficios obtendré en las sesiones de Elevate English Experience?*

07 *¿Cómo son las sesiones de Elevate English Experience?
¿Cuánto duran? ¿Con qué frecuencia puedo asistir?*

08 *¿Qué significa ser un Elevater?*

09 *Realiza este test para saber si eres un Elevater.*

10 *¿Cómo puedo saber cuál es mi nivel de dominio del inglés?*

SOY *Adelina Sánchez Centeno*



Fundadora de Elevate Education to Empower® y creadora de métodos como Elevate English Experience® y Elevate Experiencia en Español®.



Profe apasionada con +20 años de experiencia como docente-investigadora universitaria en el ámbito de la Psicología Positiva Aplicada y Educación Positiva.



Facilitadora certificada en Psicología Positiva Aplicada por el New York Flourishing Center



02. ¿Qué es Elevate English Experience?

Es un método para practicar el idioma inglés como lengua adicional y para aumentar el bienestar personal a través de conversaciones significativas sobre tu bienestar. En sesiones de ZOOM de 60 minutos, los Elevaters practicarán su conocimiento de inglés avanzado y lo utilizarán para elevar su bienestar a través la reflexión escrita y la discusión de temas de conversación basados en la psicología positiva.

Esta metodología innovadora busca atender las necesidades de los hablantes de inglés como lengua adicional que hayan estudiado inglés durante varios años alcanzando un nivel intermedio/ B2 o superior y desean practicar sus habilidades conversacionales y promover su bienestar.

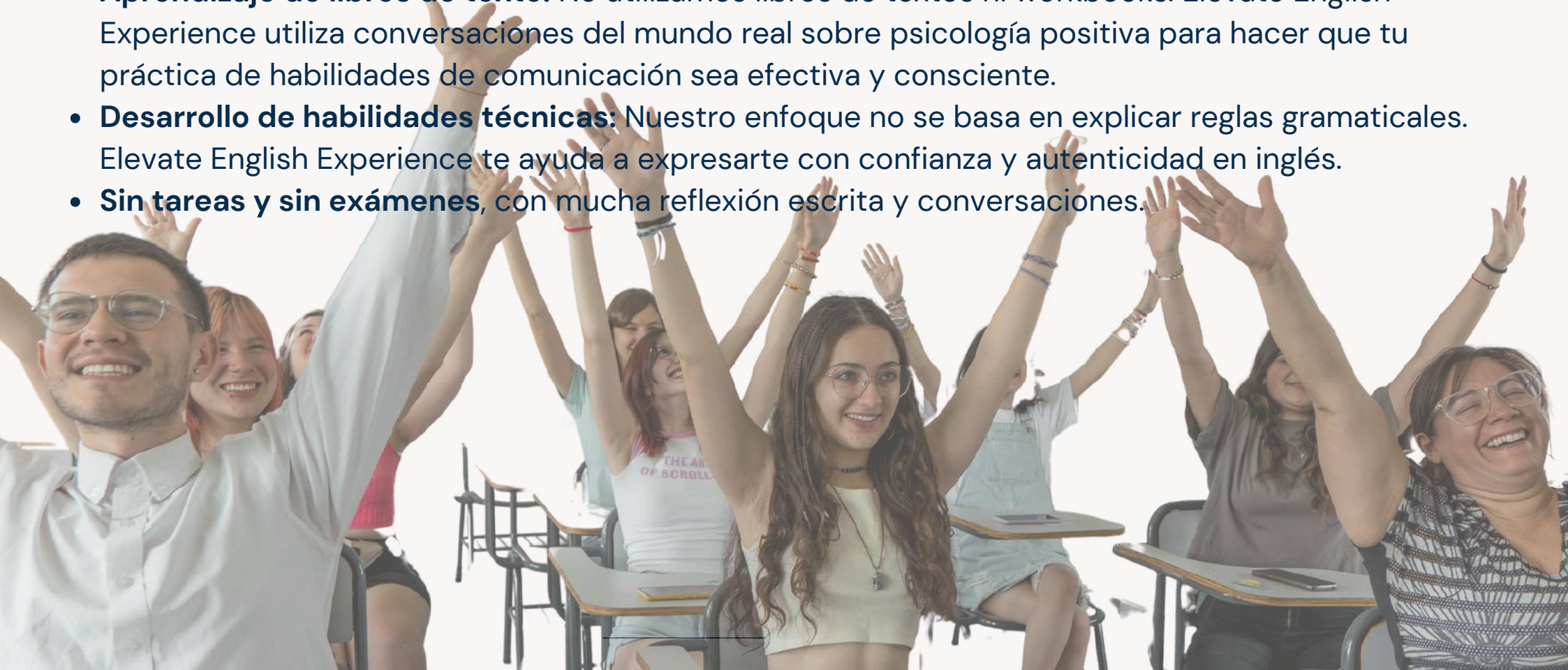
En pocas palabras, los dos objetivos principales de Elevate English Experience son: generar espacios virtuales para practicar las habilidades de conversación en inglés como lengua adicional y promover el bienestar a través de la discusión de temas basados en la psicología positiva.



03. ¿Qué NO es Elevate English Experience?

Lo que Elevate English Experience NO es:

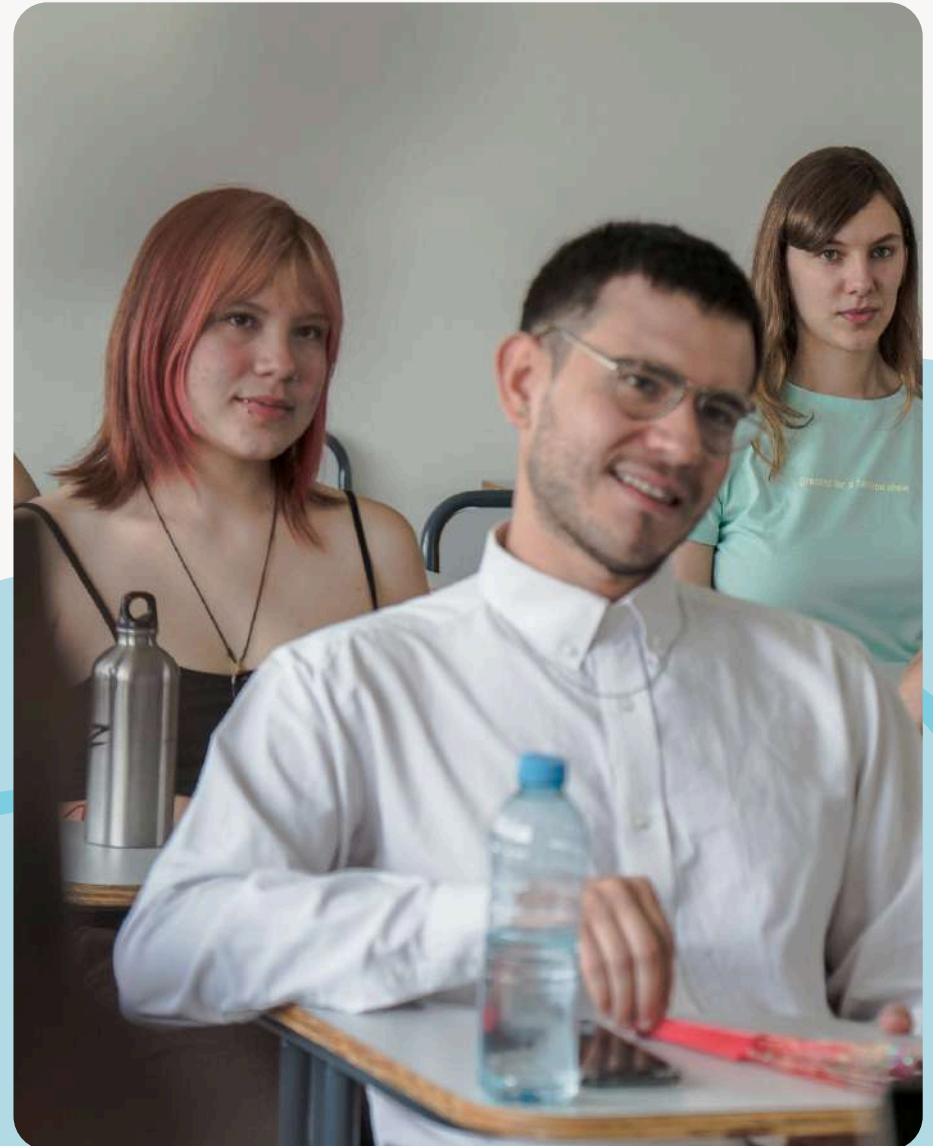
- **Clases de inglés tradicionales:** A diferencia de los cursos de inglés tradicionales que se centran en ejercicios gramaticales y memorización repetitiva, Elevate English Experience enfatiza la reflexión escrita y la conversación significativa. Además, practicamos la escucha activa y la validación emocional propia y ajena.
- **Aprendizaje de libros de texto:** No utilizamos libros de textos ni workbooks. Elevate English Experience utiliza conversaciones del mundo real sobre psicología positiva para hacer que tu práctica de habilidades de comunicación sea efectiva y consciente.
- **Desarrollo de habilidades técnicas:** Nuestro enfoque no se basa en explicar reglas gramaticales. Elevate English Experience te ayuda a expresarte con confianza y autenticidad en inglés.
- **Sin tareas y sin exámenes,** con mucha reflexión escrita y conversaciones.



04. *¿Existe la ciencia del bienestar?*

Sí, existe, se denomina Psicología Positiva y es una ciencia que estudia lo que hace que la vida valga la pena ser vivida. Se centra en las emociones positivas, los rasgos positivos y las fortalezas que nos ayudan a vivir una vida más feliz y plena. La Psicología Positiva nos enseña que la felicidad no es solo la ausencia de tristeza, sino que es un estado activo que podemos cultivar. Nos proporciona herramientas y estrategias para:

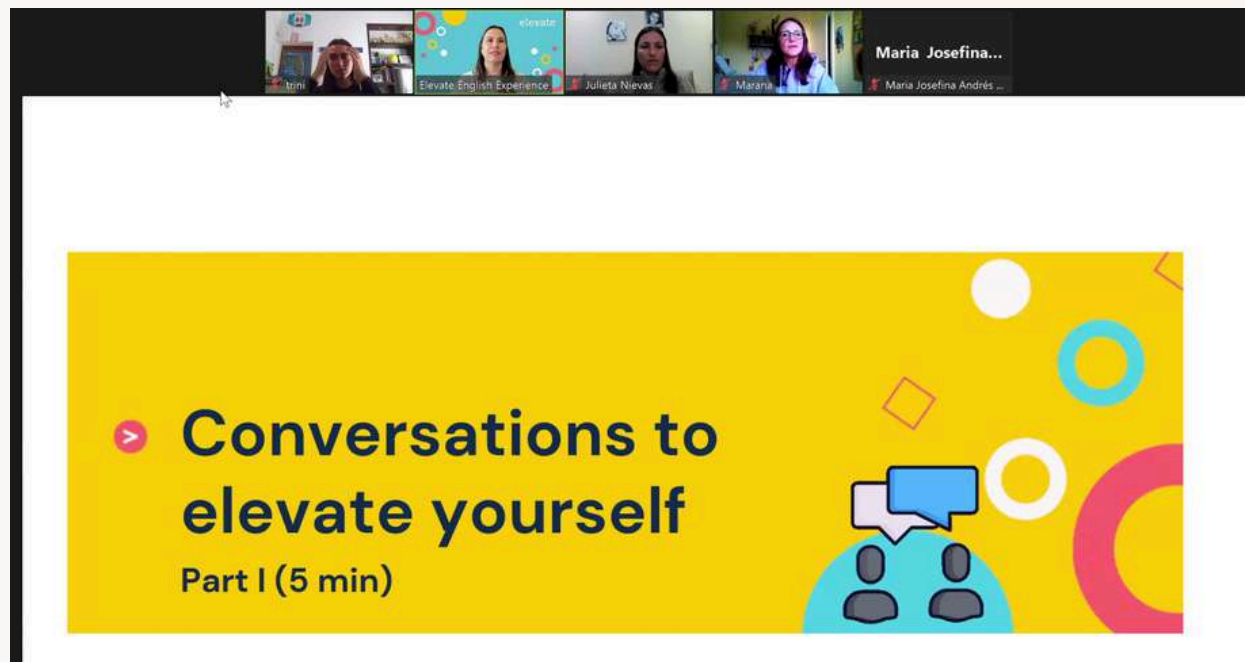
- **Sentir más emociones positivas**, como la alegría, la gratitud y la esperanza.
- **Desarrollar rasgos positivos**, como la amabilidad, la compasión y la resiliencia.
- **Identificar y utilizar nuestras fortalezas**, como la creatividad, el liderazgo y el aprendizaje.



05. ¿Cómo se fusiona la práctica de inglés con la Psicología Positiva en las sesiones de Elevate English Experience?

A través de las sesiones virtuales de 60 minutos de Elevate English Experience podrás aprender sobre los beneficios de la Psicología Positiva y de la Teoría del Bienestar. Al mismo tiempo, podrás mejorar y practicar tus habilidades de conversación en inglés.

Durante las sesiones identificaremos e utilizaremos nuestras fortalezas, aprenderemos como fomentar vínculos de calidad basados en la confianza, desarrollaremos un mindset de crecimiento y practicaremos la gratitud y la amabilidad para cultivar emociones positivas entre muchas otras cosas más.



06. ¿Qué beneficios obtendré en las sesiones de Elevate English Experience?

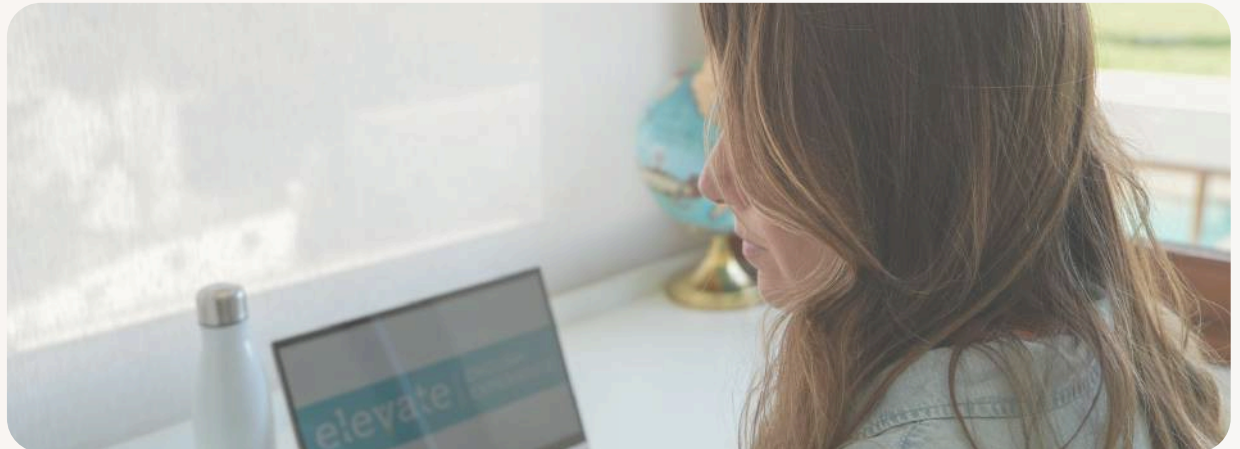
Mejorarás tus habilidades conversacionales en inglés:

- **Fortalecerás tus habilidades de conversación en inglés avanzado:** Participando en debates estimulantes sobre temas de la psicología positiva, mejorarás tu fluidez, vocabulario y gramática.

Elevarás tu Bienestar personal:

- **Explorarás emociones positivas:** Cultivarás la alegría, la gratitud, la esperanza y otras emociones positivas que contribuyen a una vida plena.
- **Desarrollarás tus rasgos positivos:** Nutrirás la bondad, la compasión, la resiliencia y otras fortalezas de carácter positivas que mejoran tus relaciones interpersonales y tu crecimiento personal.
- **Identificarás y utilizarás tus fortalezas:** Descubrirás tus fortalezas únicas y aprenderás a aplicarlas de manera efectiva en diversos aspectos de tu vida.
- **Te conectarás con personas afines:** Vas a interactuar con una comunidad de Elevaters que comparten el interés en el desarrollo personal y el bienestar.

Elevate English Experience ofrece una oportunidad única para mejorar tu dominio del inglés mientras cultivas una vida más positiva y plena.



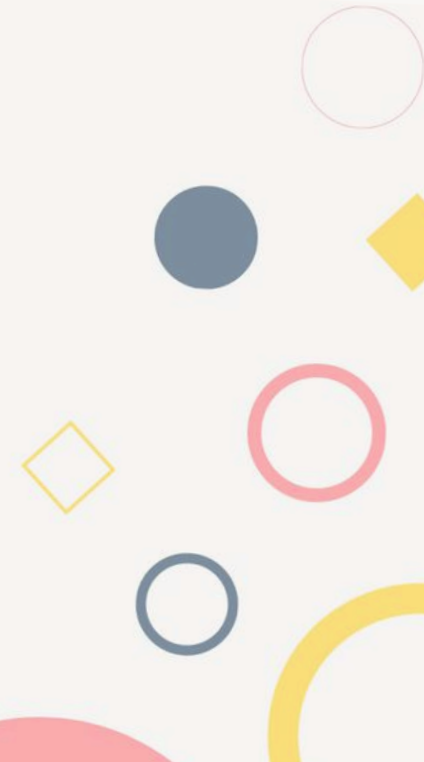
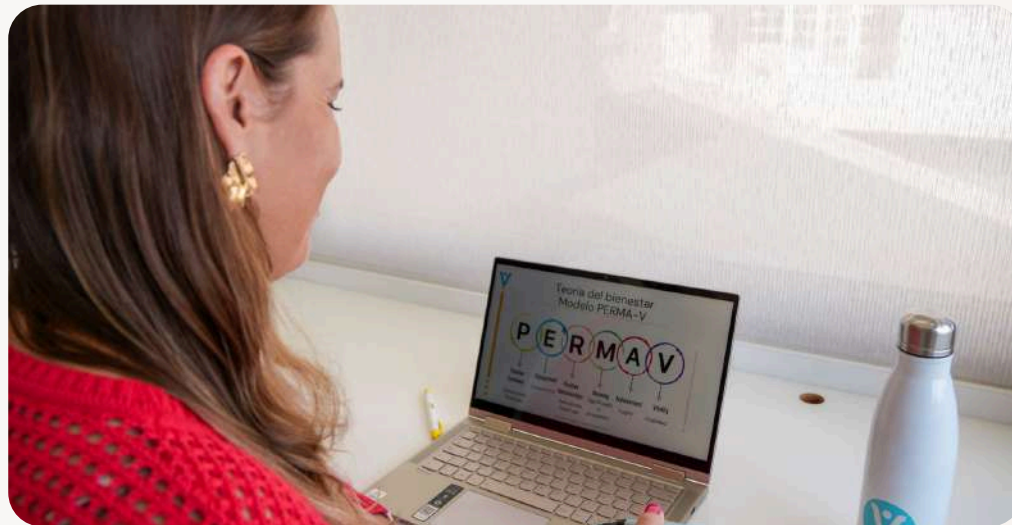
07. *¿Cómo son las sesiones de Elevate English Experience? ¿Cuánto duran? ¿Con qué frecuencia puedo asistir?*

Las clases son independientes, esto significa que podrás asistir a cualquiera de los horarios que se ofrecen cada día y nunca te vas a atrasar. Todos los días las clases son distintas y no se repiten. Cada sesión de Elevate English Experience dura entre 55 y 60 minutos y está estructurada de manera genérica.

5 min	Mindful warming up
15 min	Lesson's positive psychology-based concept description
Content	English/ Spanish Language in use topic presentation
35 min	Assignment explanation: Journaling Moment
Embodiment + Conversation	Break-out room – Conversations to elevate yourself
	Back to the main room - Whole-class reflection and discussion Introduction of the challenge of the week
5 min	Mindful closing and Elevate power pose

08. ¿Qué significa ser un Elevater?

- Un Elevater es una persona que ha estudiado inglés por muchos años alcanzando un nivel alto de dominio de la lengua inglesa (B2+).
- Un Elevater no quiere perder las habilidades conversacionales que ha adquirido con tanto esfuerzo, pero tampoco quiere asistir a clases tradicionales de inglés porque ya no está interesado en focalizarse en contenidos gramaticales.
- Un Elevater es curioso y autónomo, sabe bien cómo estudiar y practicar la lengua inglesa y no necesita realizar tareas domiciliarias ni realizar exámenes para reforzar sus conocimientos.
- Un Elevater no tiene mucho tiempo para dedicarse a la práctica del inglés, pero sabe que es esencial para su desarrollo profesional y personal.
- Un Elevater quiere fomentar su autoconocimiento y conectarse con personas que tengan su misma necesidad, practicar inglés y potenciar su bienestar.



09. Realiza este test para saber si eres un Elevater.

Respondé si las siguientes aseveraciones son verdaderas o falsas para vos y descubrí si sos un Elevater:

He alcanzado un nivel de inglés avanzado (intermedio o más),

No quiero perder mis habilidades de conversación en inglés,

Siento que mi nivel de inglés ha llegado a un estancamiento y no sé cómo seguir mejorando,

Estoy cansado de las clases tradicionales de inglés y busco una forma más innovadora para practicar mi inglés,

Quiero mejorar mi inglés y, al mismo tiempo, aprender a vivir una vida más plena,

No quiero realizar tareas ni que me tomen exámenes,

Estoy dispuesto a reflexionar de manera escrita sobre temas personales para poder hacerlos conscientes,

Me motiva tener conversaciones con otros Elevaters sobre las reflexiones escritas para poder obtener distintos puntos de vista.

Si la mayoría de las respuestas fueron verdaderas para vos, ¡Felicitaciones, sos un Elevater!!

10. *¿Cómo puedo saber cuál es mi nivel de dominio del inglés?*

Podés autoevaluar tu nivel de dominio del inglés ingresando a uno de estos enlaces:

- [Common European Framework of Reference \(CEFR\) self-assessment grids](#)
- [Duolingo English Test](#)



Contactame para saber más...



elevateeducatiotoempower@gmail.com



[@elevate.english.experience](https://www.instagram.com/elevate.english.experience)



[+54 358 4 115 987](tel:+543584115987)



<https://elevate-experience.com/>

*Adelina Sánchez
Centeno*

