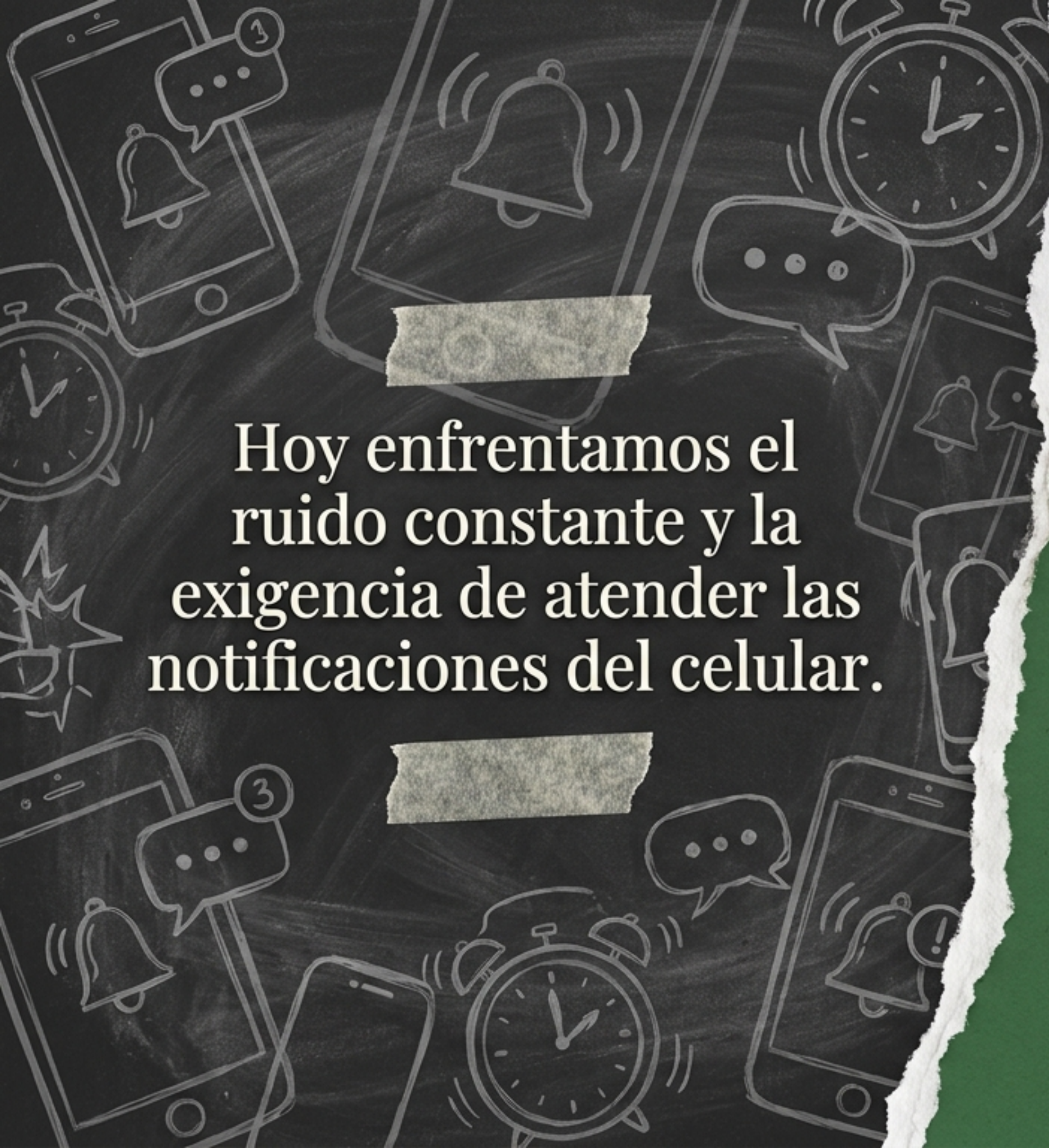


Educación del Corazón en la Era del Ruido Constante

Una guía práctica para talleristas, educadores y mentores comunitarios.



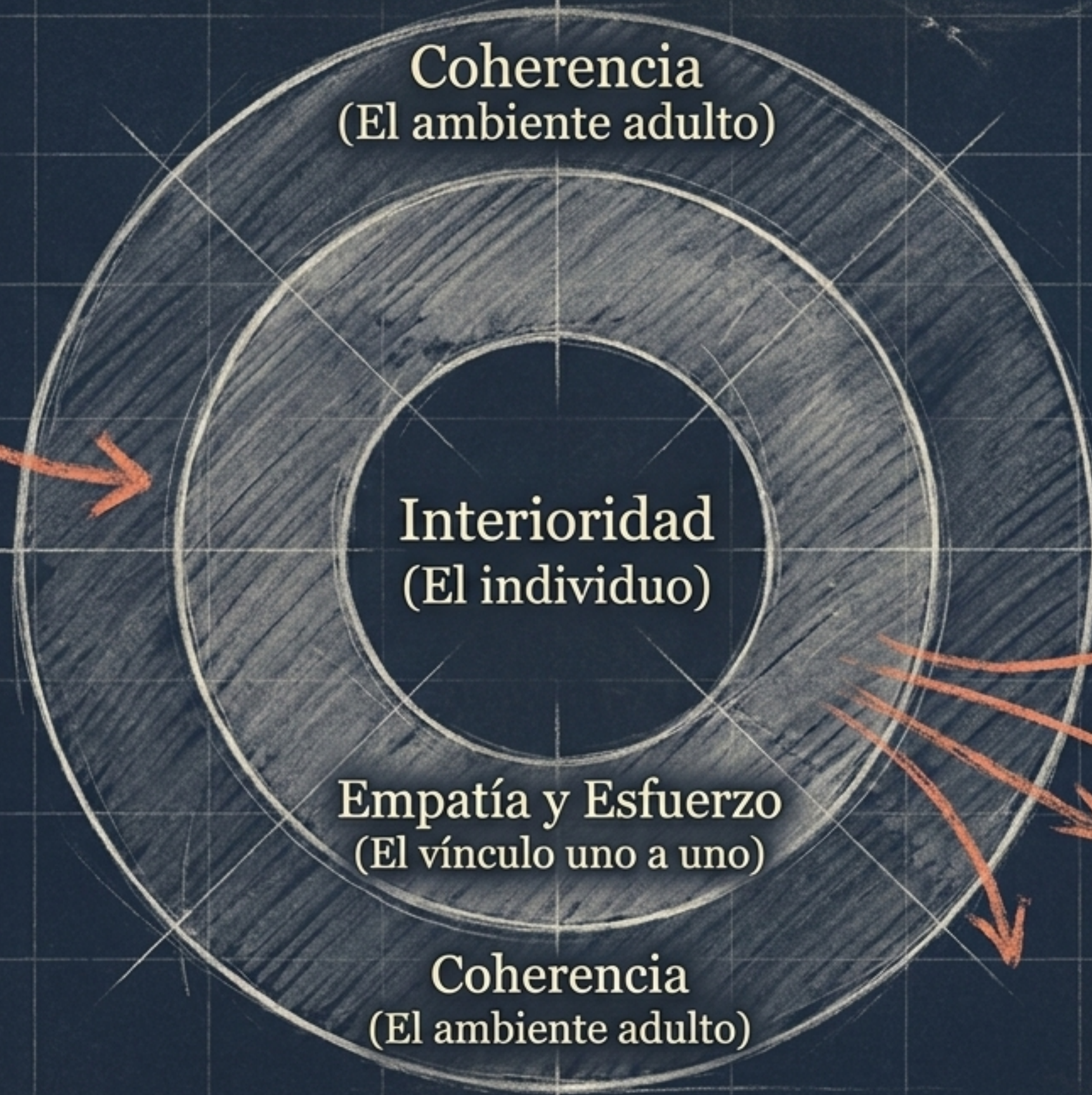


Hoy enfrentamos el
ruido constante y la
exigencia de atender las
notificaciones del celular.



Educar el corazón ya no es solo la
transmisión de valores. Es el desafío
de ayudar a nuestros alumnos, y a
nosotros mismos, a recuperar el
espacio humano.

Todo comienza por hacer silencio para escuchar la voz propia...



Uso Inteligente de la Tecnología
(El mundo digital)

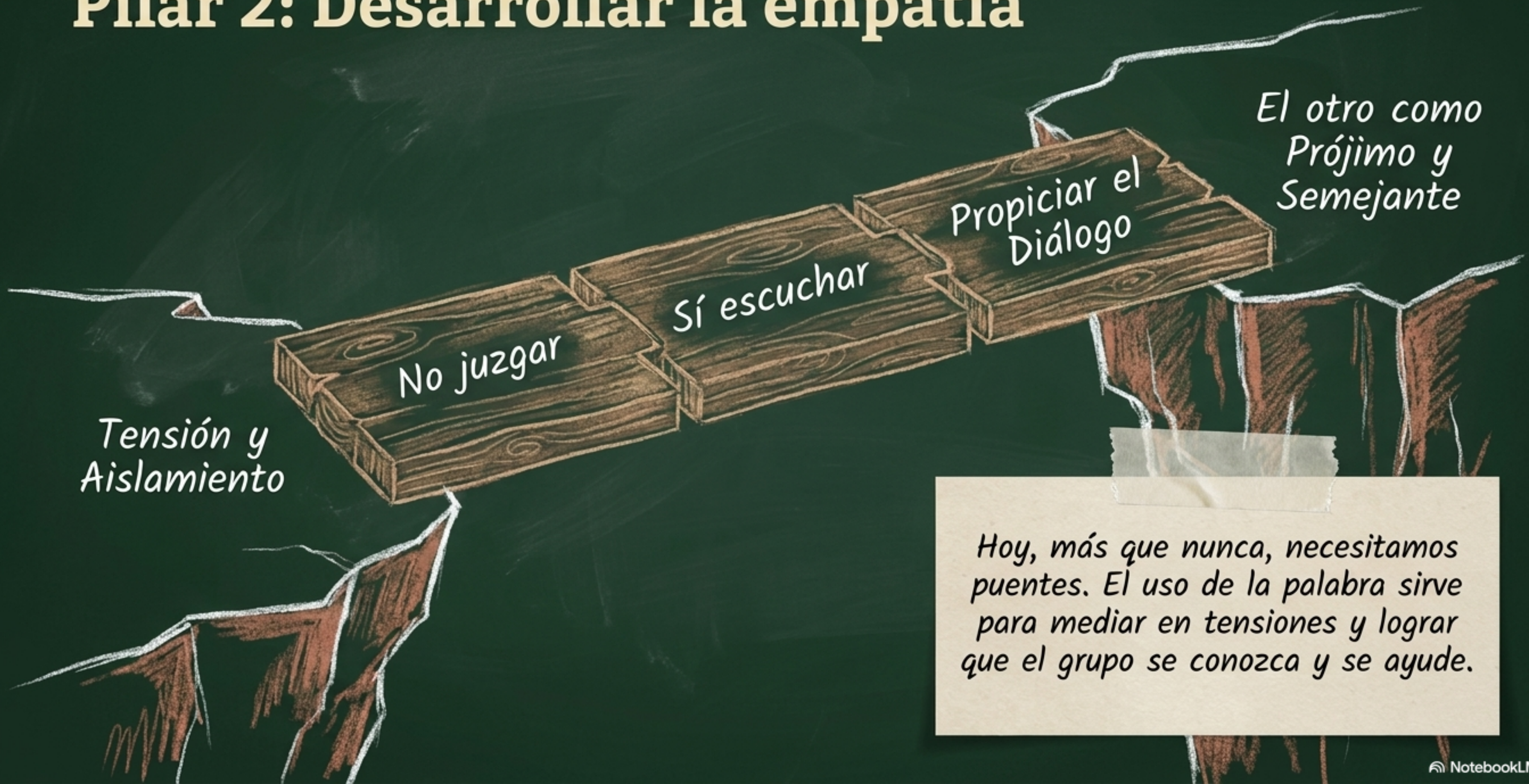
...para luego poder construir puentes hacia el prójimo.



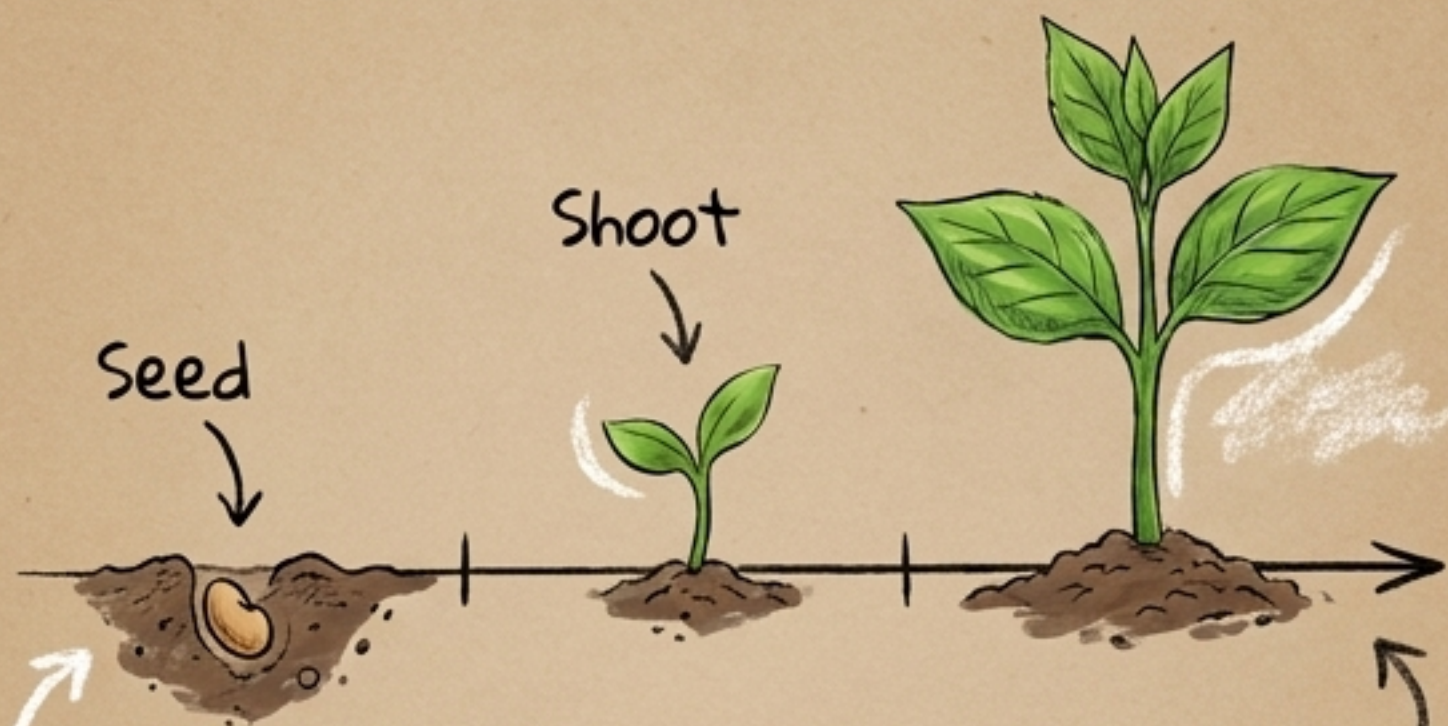
Pilar 1: Cultivar la Interioridad

Enseñemos y aprendamos a hacer pausas. Identificar qué sienten y por qué lo sienten requiere dar y darnos tiempo. ¿Siempre preguntamos "cómo estás" al saludarnos? Démole un lugar real a la escucha.

Pilar 2: Desarrollar la empatía



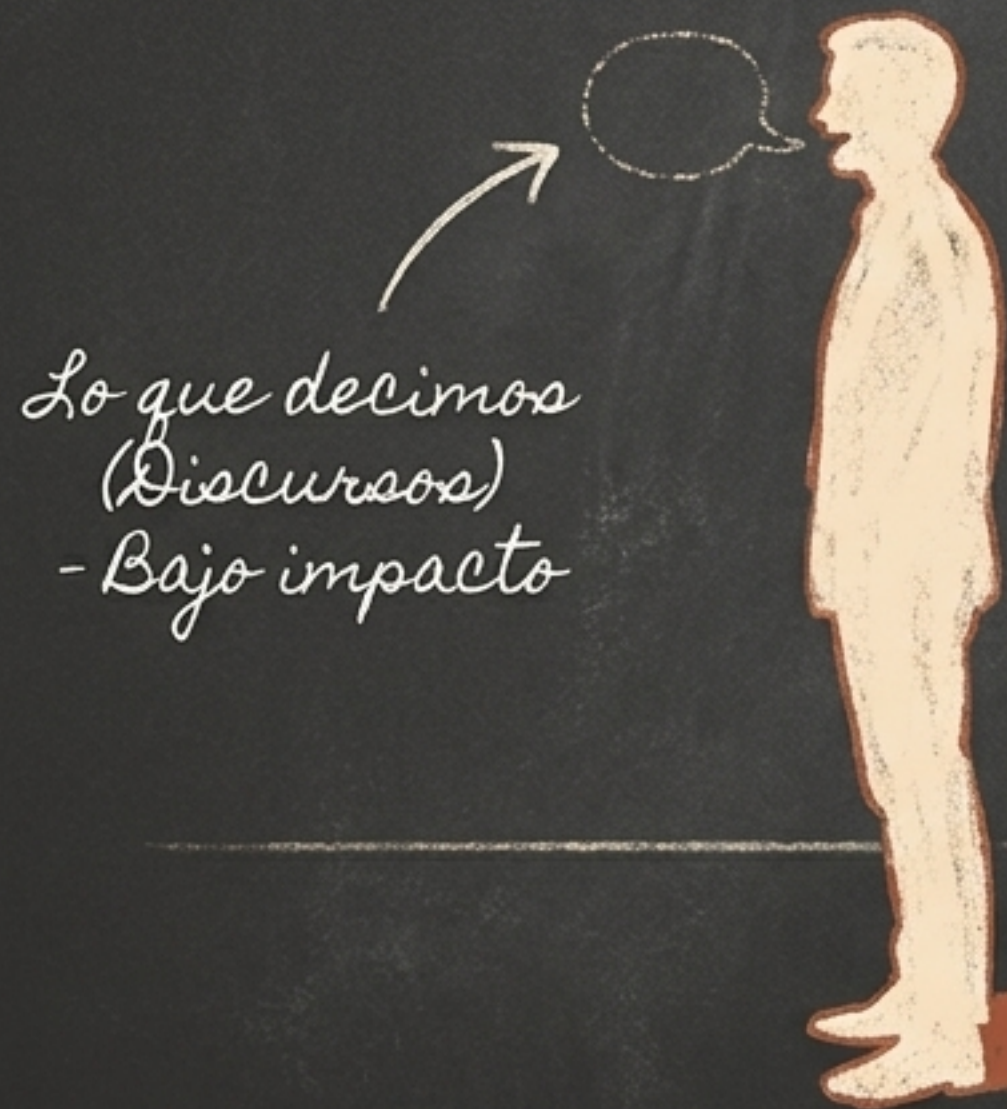
Pilar 3: Valorar el esfuerzo y practicar la gratitud.



Habitar la Espera: Entender que las cosas valiosas llevan tiempo. Fortalecer la paciencia, no presionar por resultados, sino saber ver y acompañar los procesos.

La Balanza de la Gratitud





Lo que decimos
(Discursos)
- Bajo impacto

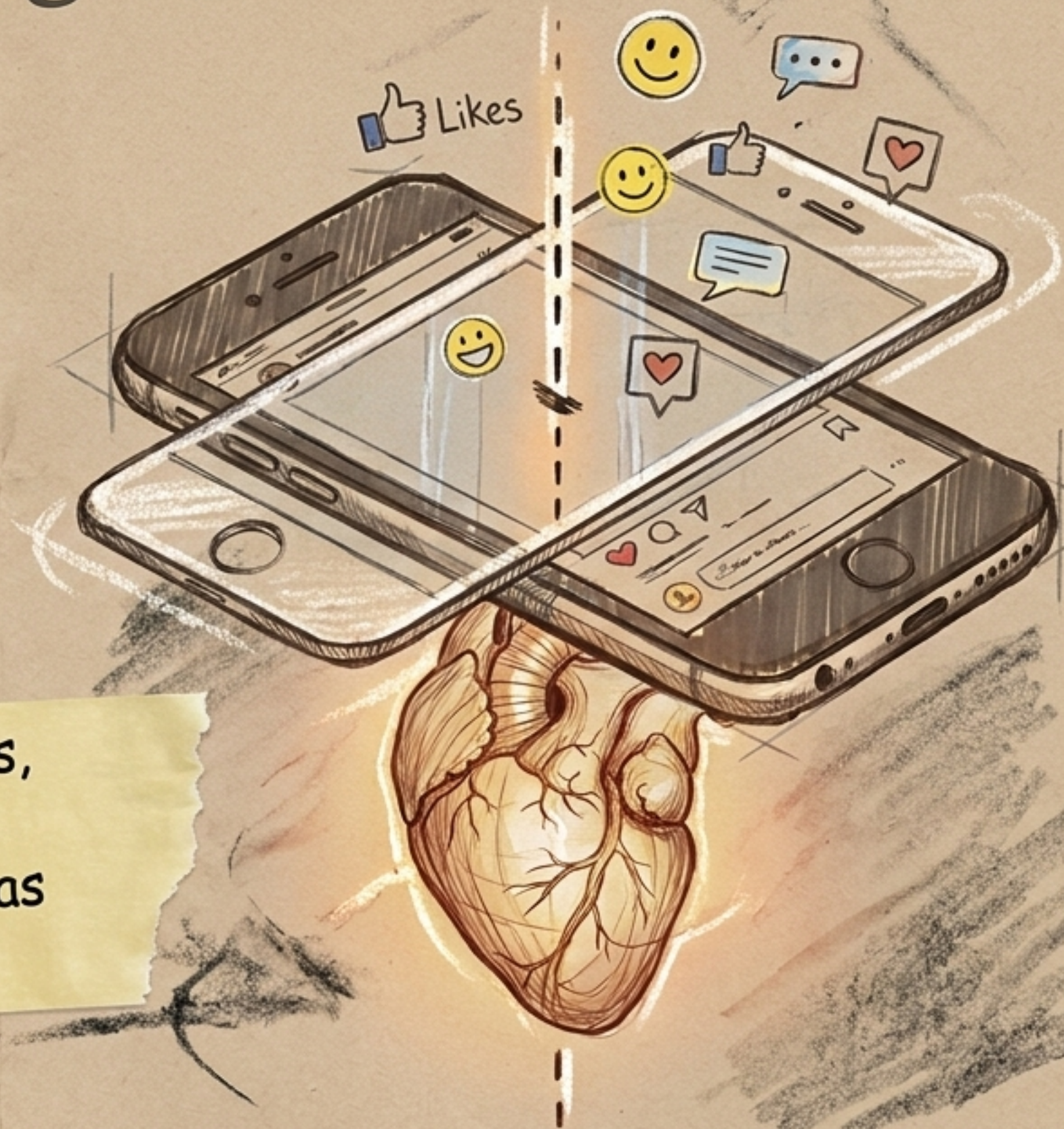
Lo que somos y
cómo reaccionamos
(Vínculos)
- Alto impacto

Pilar 4: Ser coherentes en nuestro decir y hacer. El corazón no se educa con discursos, sino con vínculos. Un corazón educado conoce sus límites y actúa con respeto, equilibrio y humildad.


Pilar 5: Usar con inteligencia el entorno digital.

El entorno digital no debe ser nuestro patio de recreo. Detrás de cada pantalla, hay una persona. Tenemos que cuidar nuestras palabras y stickers.


¡Reemplacemos tanto Like por más miradas, saludos empáticos, abrazos y tiempo compartido (compartir los mates, las tortas fritas, las pepas, reírnos y jugar)!







Propuesta Práctica: El Mural de los Reconocimientos.



Objetivo: Hacer visible lo que tal vez fue invisible pero significativo para cada uno. Enfocarse en un corazón reconocido y agradecido.

La Técnica: Colocar un afiche bien visible en la comunidad/taller donde cada miembro pueda dejar una nota breve agradeciendo la acción de otro.

Gracias a Marta
por ayudarme
con la costura el
día de ayer.

Gracias por la
paciencia de la
Seño.

Gracias por la
escucha...



El corazón no se educa
con discursos...

...se educa con vínculos. Hagamos visible lo invisible.