



Apreciar la respiración profunda

KAROLA FARIA
Artista CEO de BrochartPintura y Deportista

Vivir
Intensamente

Educar el corazón

¿Puede un no residente tener una empresa en Florida y generar ingresos en dólares?

Busqueda de la Visión el camino rojo de los Lakotas

¿Quieres Vender Más?



PUBLICIDAD
PLANES ADS



**PAQUETE DE
CAMPANA
INTEGRAL: 120\$**

Destinados: 70\$
en anuncios
durante 30 días
asegurando alcance óptimo

***50\$ cubren Auditoría,
Diseño Estratégico y Gestión
de las 3 Campañas
para maximizar
retorno de la inversión**

**NATALIA
VARGAS**

INLUYE:

- * Auditoria
- * Diseño de Estrategia
- * 3 Campañas en redes Sociales
- * Publicidad Paga

INDICE



PERFILES: Artista
KAROLA FARIA CEO de
Brochartpintura
y Deportista
Págs. 4 a la 7



SALUD: Appreciar La Respiración
profunda en La Vida una forma
eficaz de vivir en el aqui y ahora
en el presente en gratitud.
Págs. 9 y 10



EMPRESAS: ¿Puede un no residente
tener una empresa en Florida,
dirigirla a distancia y generar
ingresos en dólares?
Págs.11 y 12



CIENCIA: Vivir intensamente
Págs.14,15



ESPIRITUALIDAD:
Busqueda de la Visión
Págs.16



CIENCIA:
Educar el corazón: la urgencia de
una formación emocional profunda
Págs.17

Karola Faria CEO de Brochart® decorative painting Brochartpintura y Deportista



El arte de reinventarse: De la odontología a las paredes de Venezuela

Karola Faria, la mujer detrás de Brochart, es un claro ejemplo de que el éxito no siempre sigue un camino lineal. Con una carrera profesional consolidada en la odontología, Karola se atrevió a cambiar de rumbo para dedicarse a su verdadera pasión: el arte. La revista, enfocada en negocios, salud y bienestar, tuvo el privilegio de hablar con esta multifacética artista, deportista y empresaria, quien compartió su inspiradora historia de reinención y crecimiento personal.

La artista que rompió el molde

Karola Faria creció en un hogar de artistas, pero su camino parecía predestinado a la medicina. "Siempre fui la bailarina, la cantante, pero me criaron para ser doctora", confiesa. Aceptada en la escuela de medicina, tomó una decisión radical al cambiar de rumbo hacia la odontología, una carrera que ejerció con éxito durante cinco años. Sin embargo, una hernia discal cervical la obligó a detenerse y a reflexionar sobre su vida. "Fue en ese momento de pausa cuando me di cuenta de que debía hacer algo que me llenara de placer, no solo de sustento", explica. Fue así como Brochart, una fusión de "brocha" y "arte", nació de la necesidad de Karola de canalizar su creatividad en una profesión.

Siguela en: @brochartpintura

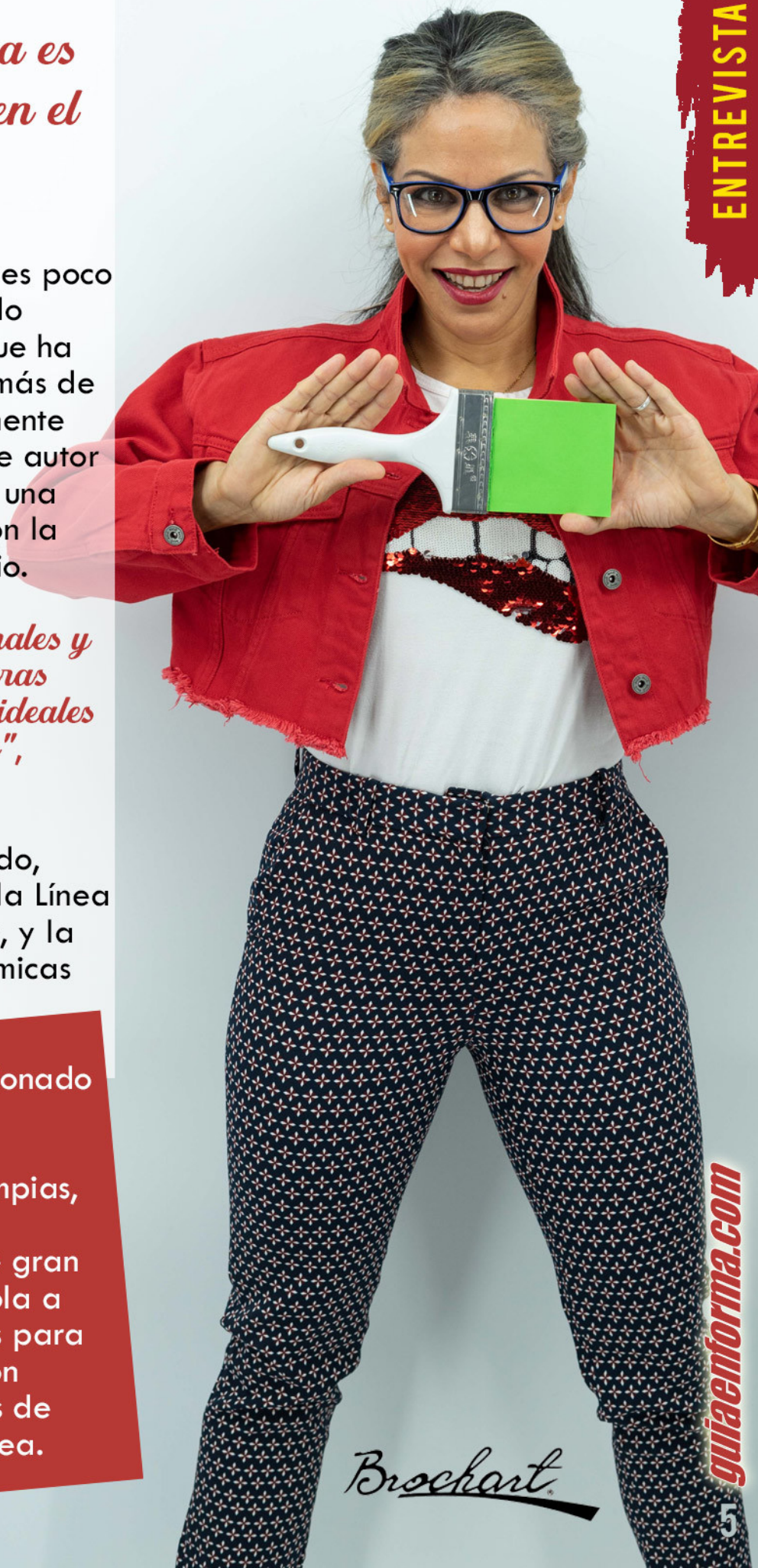
Su propuesta artística es única, especializada en el arte decorativo en paredes.

A pesar de que esta técnica es poco explotada, Karola ha logrado consolidar un estilo propio que ha cautivado a sus clientes por más de 25 años. Su empresa, legalmente registrada, tiene derechos de autor sobre sus técnicas originales, una muestra de su compromiso con la profesionalización de su oficio.

"Nuestros diseños son originales y exclusivos. Utilizamos pinturas acrílicas de alta resistencia, ideales para paredes de alto tráfico", afirma.

Con un portafolio diversificado, Brochart ofrece líneas como la Línea 3D, que crea relieves táctiles, y la Línea Luxury, que incorpora micas de cuarzo y hojas de metal.

Además, la marca ha evolucionado con Veracret, su línea de microcemento que permite remodelaciones rápidas y limpias, sin necesidad de demoler superficies. Este producto, de gran demanda, ha llevado a Karola a impartir talleres presenciales para compartir su conocimiento, con planes futuros de ofrecer kits de materiales para cursos en línea.



La atleta de alto rendimiento que desafía la edad

El espíritu incansable de Karola no se detiene en el arte. A los 46 años, comenzó a jugar voleibol de forma recreativa, pero pronto su determinación la llevó a unirse a un equipo de atletas profesionales en Maracaibo.

"Aunque no soy jugadora profesional, entreno con la disciplina de una, y eso me ha permitido codearme con atletas olímpicas", relata con orgullo.

Su incursión en el deporte es un testimonio de que nunca es tarde para reinventarse.

"A los 50 años, decidí hacer una recomposición corporal", comparte. Con una dieta estricta y entrenamiento de fuerza, logró perder 20 kilos y tonificar su cuerpo, transformando su físico y su salud. Su experiencia personal la llevó a estudiar nutrición para complementar sus conocimientos sobre el entrenamiento, demostrando su enfoque integral en el bienestar.

Siguela en: @karolaesfit



Innovación y bienestar a través de la ciencia

La visión de Karola sobre la salud y el bienestar la ha llevado a explorar la biofototerapia, una nanotecnología que utiliza parches con cristales de aminoácidos para estimular el cuerpo. "Nuestra propia energía infrarroja rebota en el parche y le ordena al cuerpo que incremente un péptido que activa las células madre. Es una tecnología increíble", explica.

Con solo tres meses de uso, Karola asegura que los beneficios han sido significativos, desde una mejor calidad de sueño hasta una recuperación más rápida y un aumento de la energía. "Para mí, que estoy en la menopausia, ha sido espectacular. Se trata de vivir mejor y por más tiempo, que es lo que yo busco con mi estilo de vida", concluye.

Karola Faria es un modelo de vida que demuestra que la pasión, la disciplina y la constante búsqueda de aprendizaje son claves para alcanzar el éxito, sin importar la edad o las circunstancias. Su historia es una invitación a explorar todas las facetas de uno mismo y a encontrar la plenitud en la reinención constante.



MEJORA LA SALUD INTEGRAL

ÚNETE A MIS CLASES DE  @nataliavargas.pro

YOGA Y PILATES

¡Potencia tu Bienestar!

Con su experiencia y calidad docente, Natalia te ofrece clases para:

- *Ser más Saludable
- *Reducir el estrés.
- *Fortalecer tu cuerpo.
- *Aumentar la energía.

¿Buscas equilibrio, fuerza, flexibilidad, armonía y paz? Natalia Vargas, Lcda. en Diseño y experta Certificada en Yoga, Pilates, etc. te guía en tu camino hacia una vida más saludable y plena.



Av. 4 Bella Vista con Calle 76 Centro Comercial Don Matías

 Telf.: 04246825908 PÁG. WEB: NATALIAVARGAS.PRO

Respirar La Vida en el Presente: La Clave para Potenciar La Salud y Bienestar Integral

SALUD

Ciencia y Consciencia para una Vida Plena

Por: Natalia Virginia Vargas Bravo
Diseñadora / Certificada en Yoga, Pilates, PNL,
Experta en Bienestar Integral, etc.

"Esta vida es la más suprema dicha que podemos experimentar en la consciencia humana". ¿Alguna vez te has detenido a sentir la verdad profunda de estas palabras? En nuestro incesante correr diario, a menudo olvidamos que la herramienta más poderosa para reconectar con esa dicha ni está en un logro futuro ni en una posesión material, es posible sentirla y encontrarla en el placer y dicha de poder respirar profundamente en el ritmo constante y vital que nos acompaña desde el primer hasta el último momento: nuestra respiración.

La felicidad es infinita presente en la esencia propia de cada ser humano en conexión con su propio percepción capacidad de poder sentirse a sí misma desde la respiración hasta el suelo pisado o silla ocupada. Reside en nuestro interior, esperando ser descubierta. Y la llave maestra para abrir esa puerta es la respiración consciente y profunda. Lejos de ser una práctica meramente esotérica, la respiración consciente es una forma eficaz, comprobada por la ciencia, para potencializar la salud integral del ser humano. Es un puente donde la sabiduría ancestral del yoga y la meditación se encuentra con la física cuántica y la neurociencia, un campo respaldado por diversos visionarios quienes demuestran que es posible alcanzar un enfoque superior y mejorar nuestro bienestar, superando incluso diagnósticos deterministas.

¿Qué Ocurre en tu Cuerpo Cuando Respiras Conscientemente?

Cuando transformamos el acto automático de respirar en un ejercicio consciente, desencadenamos una cascada de beneficios fisiológicos y neurológicos. No se trata de magia, sino de biología y física aplicadas a nuestro bienestar.

Salud Física: Un Motor Interno de Vitalidad

Oxigenación y Energía Celular: La respiración profunda y diafragmática aumenta drásticamente la saturación de oxígeno en la sangre. Este oxígeno es el combustible esencial para cada una de nuestras células, mejorando el metabolismo y la transformación de alimentos en la energía que necesitamos para vivir. Un cerebro bien oxigenado es un cerebro enfocado, claro y creativo.



Fortaleza Cardíaca y Desintoxicación: Una respiración rítmica y pausada envía una señal de calma al sistema nervioso, lo que puede optimizar y potencializar la frecuencia cardíaca y la presión arterial. A la vez, el movimiento del diafragma actúa como una bomba para el sistema linfático, facilitando la eliminación de toxinas del cuerpo de forma mucho más eficiente que la respiración superficial.

Función Pulmonar y Regulación Hormonal: Practicar estos ejercicios aumenta la capacidad pulmonar y fortalece los músculos respiratorios. Además, una respiración adecuada contribuye a la salud de la glándula pituitaria, la "glándula maestra" que regula múltiples funciones hormonales del cuerpo, creando un equilibrio interno fundamental.



guiaenforma.com

Salud Mental y Emocional:

Reducción del Estrés y la Ansiedad: Este es quizás el beneficio más conocido y potente. La respiración profunda y lenta activa el nervio vago, el interruptor principal de nuestro sistema nervioso parasimpático, también conocido como el sistema de "descanso y digestión". Esto reduce la producción de cortisol (la hormona del estrés) y envía una poderosa señal al cerebro para que se relaje, disolviendo la ansiedad y la tensión.

Claridad Mental y Control Emocional: Al enfocarte en el ritmo de tu aliento, aquietas el ruido mental. Esta práctica de atención plena te permite observar tus emociones sin ser arrastrado por ellas, dándote el espacio necesario para responder en lugar de reaccionar impulsivamente. Como sabiamente se ha dicho, "la luz de la consciencia sana las heridas y nunca más volverá a doler".

Mejora del Estado de Ánimo y el Sueño: Un sistema nervioso equilibrado y una mente serena son la receta perfecta para un mejor estado de ánimo y una mayor productividad. Además, una buena oxigenación durante la noche es clave para un sueño profundo y reparador, lo que se traduce en un aumento radical de la vitalidad diurna.

De la Teoría a la Práctica: Tres Ejercicios para Empezar Hoy

Cada persona es responsable de su ser y de su comportamiento. Tomar las riendas de tu bienestar puede empezar con algo tan simple como dedicar cinco minutos a respirar.

1. Respiración Diafragmática (El Fundamento)

Es la forma en que nacimos respirando. Reconecta con ella.

- * Acuéstate boca arriba o siéntate cómodamente.
- * Coloca una mano sobre tu pecho y la otra sobre tu abdomen.
- * Inhala lentamente por la nariz, sintiendo cómo tu abdomen se expande y eleva la mano que está sobre él. La mano en tu pecho debe moverse muy poco.
- * Exhala lentamente por la boca o la nariz, sintiendo cómo tu abdomen desciende.
- * Repite durante 3 a 5 minutos, enfocándote en la sensación de expansión y contracción.

2. Respiración Cuadrada o "Box Breathing" (Para Enfoque y Calma Instantánea)

Utilizada por atletas y Navy SEALs para mantener la calma bajo presión.

- Siéntate con la espalda recta. Exhala todo el aire.
- Inhala por la nariz contando hasta 4.
- Sostén la respiración contando hasta 4.
- Exhala por la nariz contando hasta 4.
- Sostén en vacío contando hasta 4.
- Ese es un ciclo. Realiza de 5 a 10 ciclos.



3. Técnica 4-7-8 (El Tranquilizante Natural)

Ideal para antes de dormir o en momentos de alta ansiedad.

- * Exhala completamente el aire por la boca, haciendo un sonido sibilante.
- * Cierra la boca e inhala silenciosamente por la nariz contando hasta 4.
- * Sostén la respiración contando hasta 7.
- * Exhala completamente por la boca, haciendo un sonido sibilante, contando hasta 8.
- * Esto completa una respiración.
- * Repite el ciclo 3 veces más.

Invitación a la Dicha

Cuando sabemos que la fuente de la felicidad está en nuestro ser interno, disfrutamos mucho más y celebramos el poder formar parte de la vida a cada momento. La dicha es, en gran medida, el resultado de librarse de expectativas y conectar con el presente el único momento que existe y en el cual podemos accionar con la potencialidad ilimitada.

Nunca subestimemos el poder que reside en nuestros pulmones. Es más que aire es energía, es calma, es vida. Estamos aquí porque el Universo, la existencia, nos ama y nos necesita. Somos necesarios. Honremos ese regalo del universo y de Dios, etc.

Te invito a que, justo ahora, detengas lo que estás haciendo. Cierra los ojos. Toma una inhalación profunda, lenta, sintiendo cómo llena cada rincón de tu ser único e irrepetible. Y al exhalar, libera una tensión que quizás ni sabías que tenías. Y potenciemos nuestra energía vital llena de armonía, paz y gratitud.

Ese es el primer paso. El viaje hacia una vida más plena y consciente está a unas solas respiraciones de distancia. Empieza ahora hoy. Gracias por leerme deseo estas practicas las apliques para tu provecho y utilidad. Puedes visitar mi página web nataliavargas.pro

¿Puede un no residente tener una empresa en Florida, dirigirla a distancia y generar ingresos en dólares?



Sergy Morales-
Business Broker
smorales@greenandco.biz
o al telf. 786-557.8061



La respuesta es sí. Un no residente puede ser dueño de una empresa en Florida, dirigirla a distancia y generar ingresos en dólares, siempre que estructure correctamente la operación y se asesore de profesionales especializados. Esto representa una gran oportunidad para empresarios latinoamericanos que buscan diversificar su capital y tener participación en la economía de Estados Unidos.

Ejemplo: un empresario de Maracaibo adquiriendo una empresa en Florida. Imaginemos a un empresario de Maracaibo que decide comprar una empresa ya operativa en Florida. En lugar de comenzar desde cero, puede adquirir un negocio establecido, con personal entrenado y procesos en marcha. Por ejemplo, una lavandería, un restaurante o una empresa de servicios de mantenimiento.

El proceso de adquisición inicia con la búsqueda de negocios disponibles en el mercado. Muchos dueños de empresas están en edad de retiro y desean vender, lo que abre la posibilidad de encontrar negocios en funcionamiento que requieren poca o ninguna presencia del propietario. Algunos de estos negocios ya son operados a distancia, con gerentes y personal confiable.

Una vez identificado el negocio, el empresario de Maracaibo puede revisar la información financiera y operativa con la ayuda de un Business Broker licenciado. El siguiente paso es la entrevista con el dueño del negocio, la preparación de una oferta formal, el proceso de revisión (due diligence) y finalmente el cierre o closing. período de entrenamiento de seis semanas al

Operar a distancia con entrenamiento del dueño anterior

En muchos casos, los vendedores ofrecen un período de entrenamiento de seis semanas al nuevo comprador. Durante este tiempo, el propietario saliente enseña cómo manejar la empresa, incluso a distancia. Esto permite que un inversionista en Venezuela pueda aprender a coordinar la operación mientras el equipo local se encarga de la ejecución diaria.

De esta forma, un empresario no residente puede administrar el negocio desde Maracaibo, apoyado en gerentes y empleados en Florida. Además, muchas de estas empresas cuentan con personal hispano, lo que facilita la comunicación y la integración cultural.





Opciones de financiamiento para no residentes

Un aspecto clave es el financiamiento. Existen firmas financieras especializadas que otorgan préstamos para adquisición de negocios a no residentes, siempre que la empresa tenga buenos resultados y que el comprador presente un plan sólido. Esto amplía la posibilidad de invertir en empresas valoradas entre \$100,000 y \$500,000, que pueden generar ingresos anuales de \$80,000 a \$180,000.



Financiamiento

El rol del Business Broker

El Business Broker es un profesional licenciado en Florida y entrenado en áreas financieras, legales y comerciales. Su función es identificar oportunidades, asistir en la negociación, guiar en la preparación de la oferta, supervisar el proceso de revisión del negocio y coordinar el cierre. Finalmente, acompaña al comprador en la etapa de familiarización con la operación.



Gracias a esta figura, un empresario extranjero puede invertir con seguridad, reducir riesgos y enfocarse en la expansión de su nueva empresa.

Si vives en Latinoamérica, puedes tener tu empresa en Florida, recibir dividendos en dólares y administrarla incluso desde tu país de residencia. El mercado actual ofrece oportunidades únicas, ya que muchos dueños están en proceso de retiro y venden negocios rentables con personal entrenado.

Si te interesa explorar estas oportunidades, puedes contactarme al correo smorales@greenandco.biz o al teléfono 1-786-557-8061.



¿QUIERES AUMENTAR TUS VENTAS?

¡Te ayudo con **diseño gráfico** profesional! **publicidad & marketing.**



Creo diseños atractivos y efectivos que impulsarán tu marca y te harán destacar en el mercado.

Diseño: Logos, Flyers, Avisos, Menús, Webs, Publicaciones para Redes Sociales, Pendones, etc.

ESTUDIOCREATIVO
**NATALIA
VARGAS**
DISEÑO & PUBLICIDAD

   NATALIACREATING  +58 424 6825908

WEB: ***guiaenforma.com***

Vivir Intensamente



"La Vida es para comer aquí, no para llevar...sabemos cuándo vinimos a este plano, llamado Vida, pero realmente no sabemos cuándo nos vamos, así que vivamos la Vida intensamente".

Autor: Milton González Fernández

Este principio de Vida, es confundido y mal interpretado en muchas ocasiones, porque ni es lo mismo que vivir apresuradamente, a la ligera, con una pasión desbocada, en estado de estrés...por el contrario, es vivir a plenitud, de manera sosegada pero decidido.

Cuantas veces hemos dejado pasar excelentes oportunidades de lograr objetivos, metas, disfrutar momentos importantes, trascendentes, agradables, que nos satisfacen de manera plena en todos sentidos, en lo físico, mental, emocional, afectivo, espiritual.

Por ello debemos observar ciertos aspectos o variables, para poder gozar de Vivir Intensamente, y no se trata tampoco de hacer la mayor actividad posible, ni en cantidad ni en esfuerzo, simplemente aprovechar al máximo cada instante y experiencia que vivamos, basados en dos principios fundamentales: autenticidad y conexión profunda con uno mismo y con el entorno, con los demás y el espacio donde habitemos.

Entonces, para poder lograr este estado de vida, es recomendable, entre otros aspectos, los siguientes:

Vivir el Presente, disfrutar de el centrado totalmente, sin distraerse. El pasado nos sirve de reserva para poner en practica lo aprendido y el futuro para proyectar, pero con los pies en el momento presente.

Ser Auténticos, actuar en función de nuestros propios valores, nuestras fortalezas, nuestro Talento. Nunca debemos estar imitando y envidiando a los demás, solo aquel modelaje que merece la pena.

Cultivar relaciones valiosas, es decir, significativas, trascendentes, conectando profundamente con las personas y espacios que forman partes de nuestra cotidianidad. Aquellas que nos dejan una huella imborrable en nuestro crecimiento como Seres Humanos.

Aceptar que la Vida es un sube y baja, que por momentos experimentamos tristezas y duros momentos, pero también alegrías y gratos momentos. Es la representación geométrica de la figura del seno, un pico o cresta de suma alegría y esplendor, y un pico o extremo inferior de profunda tristeza. Mientras más cercanos vivamos de la línea horizontal, más equilibrado estamos y vivimos plenamente.



Ser Proactivos, tomar decisiones en el momento oportuno y sin temor de salir de una zona de confort, para entrar en una superior; la vida intensa es un constante cambio de zona de confort en busca de nuestras metas u objetivos. Tener resiliencia.

Tener Significado en nuestra Vida, vivir con una gran motivación que le de sentido a nuestra cotidianidad, a nuestras acciones, a nuestros sueños. Que nuestra vida tenga un propósito trascendente, que deje huella en nosotros y en los demás. Tratar de superarnos cada día, mañana debo ser mejor que hoy, sentirme pleno.

Con estos principios sencillos, podemos llevar una Vida intensamente, y como anécdota a modo de ejemplo, relato un acontecimiento de la vida real. Existió hace unos años, un grupo de amigos en Japón, que se conocían desde adolescentes, formaban una sociedad de motociclistas...disfrutaban la vida intensamente, pero llegada la edad mayor, todos sobre los 80 años, comenzaron a padecer de enfermedades degenerativas, como la artritis, sordera, cáncer, enfermedades cardiovasculares, etc...



Un buen día decidieron salir a cenar, y uno de ellos, producto del temblor en su mano, no pudo sostener el alimento que ingería, otro se le dificultaba beber, y hasta que uno que fungía como el líder de siempre, se levantó y dijo en fuerte tono de voz: basta!...vamos a comenzar de nuevo...todos se miraron, y siguieron las instrucciones del líder. Comenzaron a dejar los medicamentos y a entrenar en gimnasio y volver a practicar en las motos, durante seis meses.



Finalmente, se lanzaron al reto de recorrer la naturaleza desde el norte hasta el externo sur, más de 1,000 kilómetros!...y al cabo de 13 días y medio lo lograron...vivieron a plenitud y gozo, esa proeza juvenil, sintieron el brillante sol de los días, la suave brisa marina y los hermosos atardeceres y nostálgicas noches de luna llena, recordando su juventud...vencieron los obstáculos de salud, la edad y volvieron a Vivir Intensamente.

Así es la Vida, es lo que nosotros creemos y creamos, lo que nos proponemos y deseamos con tanta pasión. Los invito a vivir intensamente, y cada día como si fuera el último!. Como dice el cantautor guatemalteco Ricardo Ajona, "Ponle Vida a tus años que es mejor"



BUSQUEDA DE VISION DEL CAMINO ROJO DE LOS LAKOTAS

Los Lakota son una tribu nativa americana que tradicionalmente habitan en las Grandes Llanuras de los Estados Unidos. Para los Lakota, la búsqueda de la visión es una práctica espiritual importante que implica una conexión con lo divino y una comprensión más profunda del propósito y el significado de la vida. La búsqueda de visión es una ceremonia de inicio en el Camino Rojo. Involucra el aislamiento individual en la montaña por 4 días en ayuno de agua y comida, para conectar con el mundo espiritual, mientras se cuida un fuego comunitario por parte de los familiares o apoyos de los buscadores y buscadoras. Esta ceremonia considera un compromiso espiritual por 4 años.

PREPARACIÓN: Para subir a la montaña, es necesario haber asistido a Temazcales, prepararse y ser reconocidos por los elementales, que van a alimentar durante la ceremonia, tener una buena vibración mental-espiritual. Las mujeres suben con falda o vestido, sus rezos de tabaco en un báculo de madera y su manta con la estrella hilvanada. Si se presentara tu menstruación, recoge tus rezos y acude al fuego del temazcal. Habrá un círculo especial para el trabajo de mujeres con luna en un espacio bien protegido para esta entrega tan sagrada. Los hombres con pantalón o short, sus rezos de tabaco en el báculo y su manta con la estrella hilvanada.



Autora:



yolimargarciap

CADA VISIÓN SE OFRENDA A UN ESPÍRITU DIRECCIÓN:

La primera al este lugar de la luz (gran espíritu), donde nace el sol.

La segunda al sur lugar de nuestras raíces, la familia.

La tercera al oeste lugar del reposo (nuestros ancestros y relaciones, la noche).

La cuarta al norte, lugar de las nieves, canas y sabiduría (para uno mismo).

La Familia Raíces de la Tierra realiza esta ceremonia anualmente desde el año 2008 en Chile, y está abierta a todos y todas las que quieran acercarse a conocer y participar de este encuentro de expansión. Si estas buscando respuestas o una comprensión más profunda de tu propósito en este mundo, te invito a profundizar en este camino que nos guía hacia nuestro centro o divinidad interior. Gracias

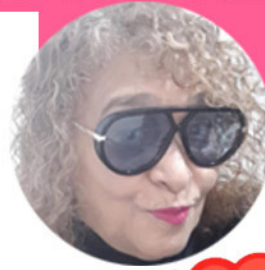


Educar el corazón: la urgencia de una formación emocional profunda

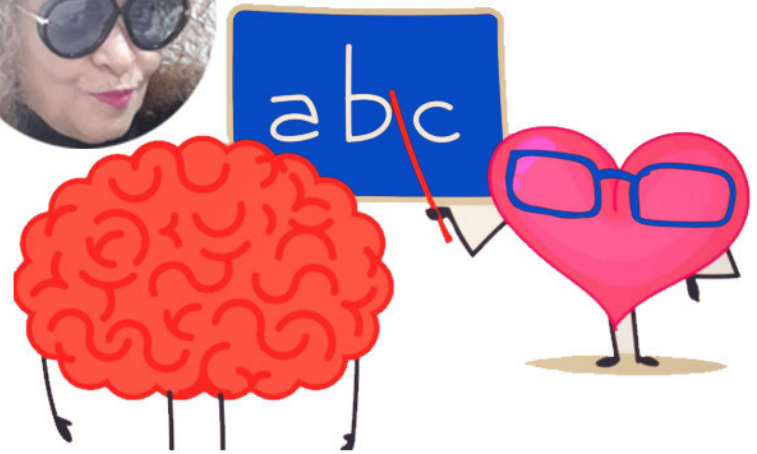
Resulta imposible desvincular el progreso de una sociedad de la calidad de su enseñanza. Aunque nuestra biología y herencia genética condicionan muchos aspectos de nuestra conducta, la educación tiene el poder de esculpir las actitudes y emociones que definen a un pueblo. No es un decreto gubernamental ni una política abrupta lo que transforma el sentir colectivo, sino el influjo constante de la familia, los medios, las instituciones y, de manera preeminente, las aulas. Así, mientras nuestros genes permanecen inalterables, nuestra capacidad de razonar, de empatizar y de convivir en armonía puede ser redirigida por el aprendizaje.

Sin embargo, el sistema educativo actual tropieza con inercias que lo alejan de las inquietudes reales de los estudiantes. Mi propia experiencia y la de muchos padres revela que los programas rígidos imponen lecturas clásicas y teorías distantes de la vida cotidiana, sin generar en el alumno una chispa de curiosidad. ¿Por qué no aprovechar el interés de los jóvenes por los grandes temas contemporáneos, la sostenibilidad, la biotecnología, la inteligencia artificial para introducirlos en el análisis filosófico de nuestro tiempo? Nada impide, por ejemplo, dialogar sobre los desafíos éticos de la edición genética o el futuro del trabajo automatizado a través de textos accesibles y estimulantes.

Un currículo verdaderamente dinámico debería fomentar la exploración activa: sustituir la memorización pasiva por proyectos experimentales, debates guiados y lecturas que conecten la historia de la ciencia con la cotidianidad. Imaginen alumnos reconstruyendo localmente los experimentos del Beagle para comprender la selección natural, o creando un "calendario cósmico" que sitúe los hitos de la evolución en proporción temporal. Ese tipo de vivencias convierte la teoría en descubrimiento personal, despierta la imaginación y forja mentes críticas.



Autora: Judeira Batista



Además, la formación no puede limitarse a contenidos técnicos. Debe integrar competencias emocionales: reconocer y gestionar los propios impulsos, valorar la colaboración por encima del individualismo, y entender que el juicio crítico requiere humildad y respeto. Aprender a distinguir falacias lógicas, pulir la escritura para comunicar con claridad o disfrutar de la contemplación artística son destrezas tan esenciales como resolver una ecuación o entender un mapa histórico.

Es urgente que la educación sentimental ocupe un lugar central en el currículo. Esto implica hablar sin tabúes de los placeres y las pasiones, equipar a los jóvenes con herramientas para comprender sus emociones y las de los demás, y mostrarles que el conocimiento ético es tan práctico como el científico. Una educación que invite a reflexionar sobre la felicidad en Epicuro y Montaigne, que promueva el silencio creativo y la conversación profunda, prepara ciudadanos capaces de vivir con sentido y responsabilidad.

Solo así, integrando cabeza y corazón, podremos formar personas plenas: imaginativas, empáticas y con criterio propio. No es un lujo ni un añadido ornamental, sino la única vía que desde este tiempo considero que podemos construir sociedades solidarias, innovadoras y conscientes de su historia y su destino. El reto está en nuestras manos: refundar la escuela para que no solo enseñe datos, sino que también encauce el sentir humano.

Gracias Vida por la reflexión-

