

ACCIÓN Y VIDA

Segundo Periodo UNESAM 2026

Tecnología con Propósito:

Usar con libertad, conciencia y equilibrio



Mensaje del Evangelio

“Todo me es lícito, pero no todo conviene; todo me es lícito, pero no todo edifica”.



La sabiduría de nuestras decisiones

No todo lo que podemos hacer me conviene, ni todo lo que me conviene a mí edifica a los demás. Que cada una de mis decisiones esté guiada no solo por mi libertad, sino también por el amor, la prudencia y el deseo de construir un mundo mejor.





(Daniel Goleman, 1995) “El autocontrol emocional es la base para la atención, la empatía y las relaciones saludables”.

(Turkle, 2015) “Estamos cada vez más conectados digitalmente, pero muchas veces menos conectados emocionalmente”.

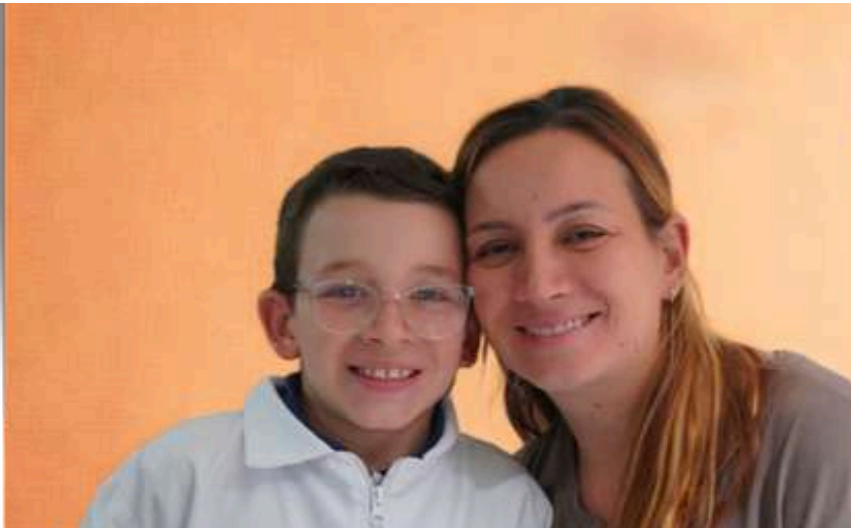
Un corazón presente en un mundo conectado

La tecnología hace parte de nuestra vida cotidiana. A través de ella aprendemos, trabajamos, estudiamos, nos entretenemos y mantenemos contacto con personas que amamos. Los celulares, videojuegos, redes sociales y plataformas digitales no son enemigos; de hecho, bien utilizados pueden convertirse en herramientas valiosas para aprender, crear, servir y acercarnos a otros. Gracias a la tecnología muchas familias pueden mantenerse unidas aun en la distancia, acceder al conocimiento y descubrir nuevas maneras de comunicarse.

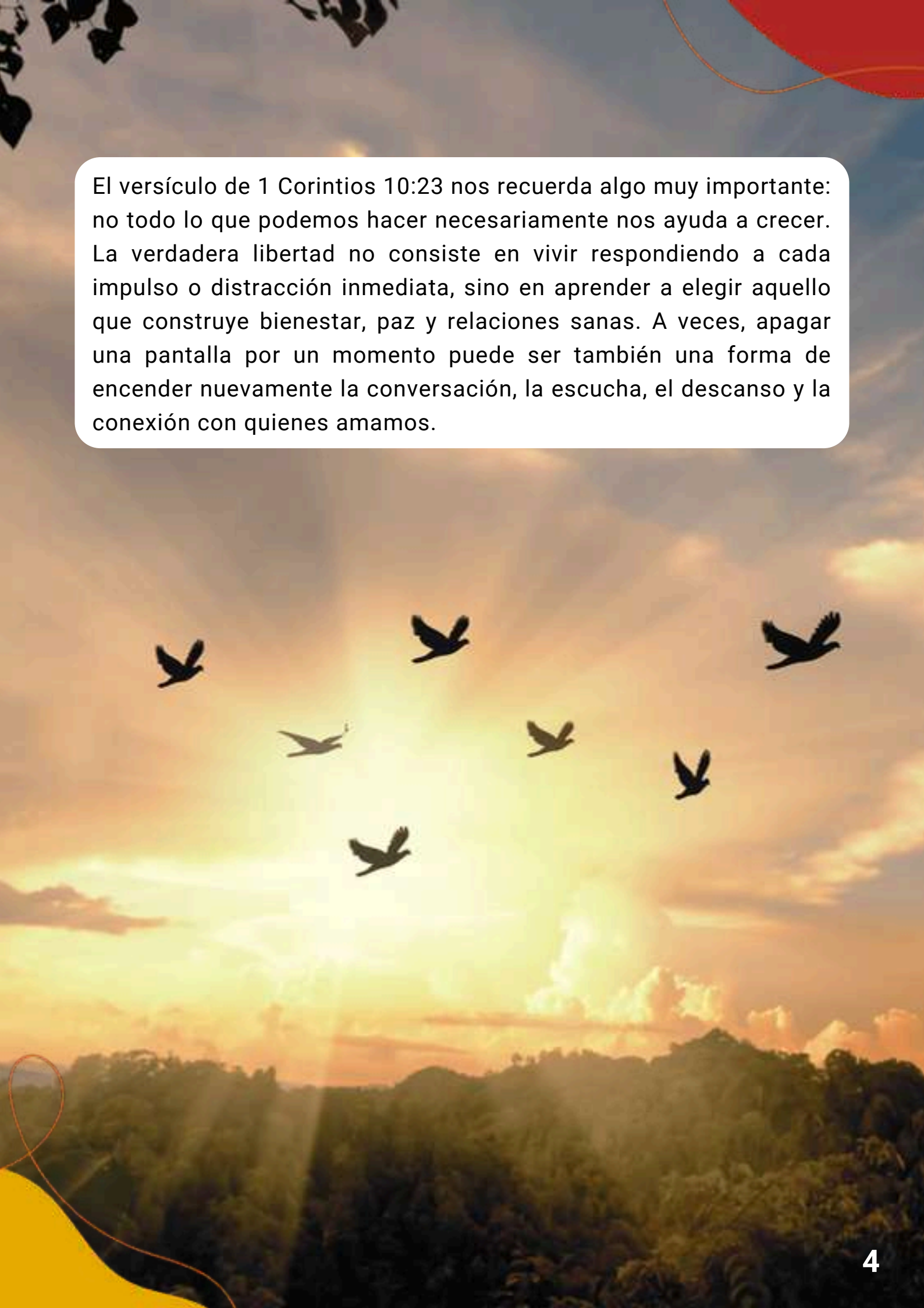
Sin embargo, en medio de tantos mensajes, pantallas y notificaciones, existe algo importante que poco a poco puede comenzar a perderse: la capacidad de estar verdaderamente presentes. A veces compartimos el mismo espacio físico, pero cada persona se encuentra emocionalmente lejos, atrapada en una pantalla diferente.

Otras veces el cansancio mental, la comparación constante o la necesidad de revisar el celular todo el tiempo terminan ocupando silenciosamente lugares importantes de nuestra vida: el descanso, la conversación, el juego, la oración o simplemente el poder escuchar al otro con atención.

Desde la psicología, sabemos que el ser humano necesita vínculos reales para desarrollarse saludablemente. Los niños necesitan miradas, escucha y tiempo compartido para fortalecer su seguridad emocional. Los adolescentes necesitan espacios donde puedan sentirse vistos y comprendidos más allá de una pantalla. Y los adultos también necesitan momentos de pausa, conexión y descanso interior. Ninguna tecnología puede reemplazar completamente la experiencia de sentirse amado, acompañado y escuchado de verdad.



La espiritualidad también nos ayuda a comprender esto desde una mirada profundamente humana. Jesús dedicaba tiempo a mirar a las personas, caminar junto a ellas, escucharlas y compartir la mesa. Su presencia hacía sentir valiosos a quienes lo rodeaban. Dios creó al ser humano para el encuentro, para el vínculo y para el amor. Por eso, el desafío no es alejarnos de la tecnología, sino aprender a usarla sin permitir que nos robe aquello que más alimenta el corazón.

A sunset over a forest with birds flying in the sky. The sun is low on the horizon, casting a warm glow over the scene. The sky is filled with soft, golden light and scattered clouds. Several birds are silhouetted against the bright sky, flying in various directions. The foreground shows the dark, dense foliage of a forest. The overall mood is peaceful and serene.

El versículo de 1 Corintios 10:23 nos recuerda algo muy importante: no todo lo que podemos hacer necesariamente nos ayuda a crecer. La verdadera libertad no consiste en vivir respondiendo a cada impulso o distracción inmediata, sino en aprender a elegir aquello que construye bienestar, paz y relaciones sanas. A veces, apagar una pantalla por un momento puede ser también una forma de encender nuevamente la conversación, la escucha, el descanso y la conexión con quienes amamos.

Pregunta del ser:



¿Qué cosas importantes florecen en nuestra vida cuando aprendemos a estar verdaderamente presentes?

Dios creó al ser humano para el encuentro. Jesús dedicaba tiempo a mirar, escuchar, caminar junto a otros y compartir la mesa. En muchos momentos del Evangelio, antes de enseñar o responder, Jesús primero se detenía a ver a las personas con atención. Su presencia transmitía amor, calma y dignidad.

Hoy vivimos en un mundo lleno de estímulos, pantallas y distracciones constantes. Y aunque la tecnología puede acercarnos muchísimo, también puede hacer que poco a poco perdamos la capacidad de habitar plenamente los momentos simples: conversar sin interrupciones, escuchar con atención, jugar, contemplar, descansar o acompañar emocionalmente a quienes amamos. Muchas veces no nos damos cuenta de cuánto necesita el corazón humano sentirse verdaderamente mirado y escuchado. Un niño que recibe atención genuina fortalece su seguridad emocional. Un adolescente que encuentra espacios reales de conversación aprende que no necesita buscar todo su valor en las redes sociales.

Y un adulto que logra desconectarse por momentos del ruido digital también puede reencontrarse consigo mismo, con los demás y con Dios.

La presencia es una forma de amor. Estar disponibles emocionalmente, aunque sea en pequeños momentos cotidianos, puede fortalecer profundamente los vínculos familiares. Porque al final, las personas no suelen recordar cuántos mensajes respondimos o cuánto tiempo estuvimos frente a una pantalla; recuerdan quién los escuchó, quién estuvo allí y quién les hizo sentir importantes.



Cuento:

El banco de las conversaciones pequeñas

En la plaza de un pequeño pueblo había un banco de madera muy especial bajo un árbol enorme de flores amarillas. Los habitantes del lugar decían que ese banco tenía algo mágico, porque cada persona que se sentaba allí terminaba sintiéndose más tranquila y acompañada.



Cuento:

Todas las tardes, después de trabajar o estudiar, las personas se reunían alrededor del banco. Algunos llevaban pan caliente, otros contaban historias y los niños jugaban mientras los abuelos observaban el cielo cambiar de color. Allí nacían amistades, se resolvían discusiones y muchas personas encontraban consuelo simplemente porque alguien las escuchaba.





Cuento:

Con el tiempo llegó al pueblo una nueva tienda llena de objetos brillantes y sorprendentes. Algunos emitían luces de muchos colores, otros mostraban imágenes que cambiaban rápidamente y otros parecían capaces de entretener a las personas durante horas enteras. Todos quedaron fascinados.

Poco a poco, la plaza comenzó a cambiar. Los niños dejaron de correr alrededor del árbol y muchas personas empezaron a caminar mirando únicamente aquellos objetos luminosos entre sus manos. Durante las comidas, las conversaciones se hicieron más cortas; las risas comenzaron a escucharse menos y hasta las flores amarillas parecían caer en silencio. El banco seguía allí, esperando.



Cuento:

Una tarde, Emilia, una niña curiosa del pueblo, notó algo extraño: aunque las personas estaban rodeadas de tantas luces y distracciones, parecían cada vez más cansadas y lejanas unas de otras. Entonces decidió sentarse sola en el viejo banco.

Al poco tiempo llegó su abuelo y se sentó a su lado. Hablaron durante horas sobre recuerdos, sueños y cosas sencillas de la vida. Emilia sintió algo cálido en el corazón, una tranquilidad distinta a la emoción rápida que producían aquellos objetos brillantes.



Cuento:

Al día siguiente invitó a sus amigos a sentarse allí un rato. Después llegaron más personas. Algunos comenzaron nuevamente a conversar, otros a reír, otros simplemente a escuchar. Poco a poco la plaza volvió a llenarse de voces, abrazos y miradas.

Y aunque los objetos luminosos siguieron existiendo en el pueblo, todos aprendieron algo importante: hay conexiones que solo pueden suceder cuando las personas vuelven a mirarse a los ojos.



Reflexión:

Así como ocurrió en el pueblo del cuento, muchas veces las personas pueden compartir el mismo espacio sin sentirse realmente conectadas. A veces las distracciones, el afán o las múltiples actividades hacen que las conversaciones se vuelven más cortas y que pequeños momentos importantes pasen desapercibidos.

Es importante resaltar que la presencia emocional fortalece profundamente el bienestar. Un niño que se siente escuchado desarrolla mayor seguridad emocional; un adolescente que encuentra espacios reales de conversación fortalece su autoestima; y los adultos también fortalecen su bienestar emocional y sus relaciones interpersonales al vivir momentos de pausa, descanso y conexión auténtica. La tecnología puede ser una herramienta maravillosa cuando ocupa un lugar equilibrado en nuestra vida. El desafío no está en eliminarla, sino en recordar que hay cosas que el corazón humano sigue necesitando: una mirada atenta, una conversación sincera, una comida compartida, una oración en familia o simplemente sentirse acompañado. Porque, al final, muchas veces los momentos más sencillos terminan siendo los que más iluminan la vida.



Actividad para la familia:

Esta actividad tiene como nombre “La hora de reconectar” y como objetivo ayudar a las familias a reflexionar sobre sus hábitos digitales y fortalecer la conexión emocional a través de momentos de presencia real y consciente.

Materiales:

- Una hoja o cartulina
- Marcadores o colores
- Un recipiente pequeño o una caja
- Stickers o dibujos para decorar



Paso 1: Conversar juntos (5 minutos)

Reúnanse en familia y respondan juntos esta pregunta:

“¿Qué cosas importantes sentimos que nos estamos perdiendo cuando pasamos demasiado tiempo en las pantallas?”

Cada miembro puede compartir algo diferente: conversaciones, descanso, tiempo juntos, oración, juego, concentración, creatividad, tranquilidad o escucha.

La idea no es juzgar ni regañar, sino reflexionar con honestidad y respeto.

Paso 2: Crear el “espacio de reconexión” (10 minutos)

Elijan juntos un momento del día donde todos dejarán sus dispositivos electrónicos en una caja o recipiente.

Puede ser: durante la comida, antes de dormir, en la oración familiar, durante un juego, o en una caminata.

Luego decoren la caja y pónganle un nombre creativo como:

- “Tiempo para nosotros”
- “La caja del encuentro”
- “Reconectando el corazón”
- “Más miradas, menos pantallas”

Paso 3: Elegir una actividad sin pantallas (10 - 15 minutos)

Como familia, escojan una actividad sencilla para compartir durante ese tiempo: jugar un juego de mesa, cocinar juntos, hablar sobre el día, leer una historia, salir al parque, hacer una oración, escuchar música, dibujar, o simplemente conversar. Lo importante no es hacer algo perfecto, sino estar verdaderamente presentes. Implementen estas actividades en su diario vivir como familia.

Paso 4: Reflexión final (5 minutos)

Al terminar, cada integrante responde: “¿Cómo me sentí al compartir este momento sin pantallas?” Pueden escribir una palabra en la cartulina o hacer un dibujo que represente cómo se sintieron.

Todos firman la hoja como símbolo del compromiso familiar de usar la tecnología con más conciencia, equilibrio y amor. Finalmente, se deben propiciar los espacios sin pantalla, tales como “hora de lectura”, ¿cómo fue mi día?”, entre otros. Esa es la invitación.



A cartoon illustration of a young boy and girl in school uniforms. The boy is on top, wearing a white shirt, blue tie, and blue pants, with his arms outstretched. The girl is below him, wearing a white shirt, blue tie, and blue skirt, also with her arms outstretched. Both are smiling broadly.

Referencias:

- Turkle, S. (2015). Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age.
- Goleman, D. (1995). La inteligencia emocional.
- Siegel, D. y Bryson, T. (2012). El cerebro del niño.
- Rosenberg, M. B. (2015). Comunicación no violenta: Un lenguaje de vida.
- Francisco. (2020). Fratelli Tutti: Sobre la fraternidad y la amistad social.

Equipo de Psicoorientación Escolar