



# CECSi

## CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y SICLOGÍA

Núm. 43  
03-31-2010

TRABAJANDO  
POR  
TU  
BIENESTAR

### La Necesidad del Silencio

¿Qué tan necesario es el silencio en nuestras vidas? Muchos definimos el silencio de distintas maneras. Para algunos es la ausencia de sonidos desagradables, como por ejemplo, el ruido de la calle, discusiones en la casa o en el trabajo, tapones, sonidos desagradables en equipos electrónicos (TV, computadora, celulares, etc.) o música. Sin lugar a duda, nos hemos acostumbrados a ruidos que alteran nuestra paz.

Se puede estar en silencio aun cuando se escuche un sonido, siempre y cuando sea agradable y relajante. Por otro lado, el silencio es saber escuchar mejor a los demás, pensar antes de hablar, meditar, estar en paz conmigo y ordenar ideas.

Definiré el silencio como el tiempo de análisis e introspección en donde estamos en contacto con nuestro "yo" interior. Es una reconciliación con nosotros mismos para ordenar nuestros pensamientos.

Silencio es paz, es un modo de encontrarse con uno mismo. Cuando consigues el silencio puedes entender el porqué de las cosas, puedes comprender y sentir lo importante de la vida. Silencio es escucharte y es un modo de relajar tu cuerpo hasta poder encontrar las respuestas a todas tus preguntas. El silencio es invaluable y te da fuerzas para seguir luchando en el mundo en que vivimos.

Vivimos tan de prisa y ajorados que nos olvidamos de lo necesario del silencio. Desde que nos levantamos en la mañana estamos con prisa de llegar temprano a los trabajos y hacer tantas cosas. Son tantas las situaciones que nos afectan como los despidos, la carga académica, la criminalidad, la política, los chismes y los desastres en países cercanos como lo es Haití y Chile lo que ha hecho que nos olvidemos del silencio.

Muchas veces, olvidamos la gran necesidad de estar en silencio por muchas razones. Lo evitamos ya que no deseamos o no estamos preparados para estar en contacto con nuestros sentimientos y pensamientos optando por no enfrentarnos con nosotros. Es aquí en donde descubrimos que no es una tarea fácil.

El estar en silencio nos da tantas respuestas a preguntas que nos hacemos diariamente ya que es un momento de quietud. Sólo por unos minutos piensa en cuantas veces, cuando eras pequeño escuchabas a tu papá o mamá decirte "¿tú no puedes estar en silencio por un momento?". Usualmente cuando vamos manejando el carro lo primero que hacemos es encender el radio. Pero qué tal si la próxima que estés en tu carro decides no encender el radio. Tomate ese tiempo para disfrutar de ese valioso silencio.

*Recupera el silencio y hazlo tu momento de reflexión*

Prof. Maribel Pagán Delgado, MA, CPL

Consejera

Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSi)

Decanato de Estudiantes

787.758-2525 Ext. 5209 / 5210

