



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y SICLOGÍA

Núm. 91
09-30-2013

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

El poder de un saludo

Todos poseemos una poderosa herramienta de comunicación y socialización. Sin embargo algunos la utilizan poco. Me refiero al saludo. El saludo es una expresión de respeto, cortesía y amabilidad hacia los demás. Además, es la señal más básica de civismo y el vehículo verbal para mantenernos en contacto con las personas, dejándoles saber de una manera sencilla su existencia en este mundo y que tanto ellos como nosotros somos importantes y debemos respetarnos. Es a través del saludo que se ofrece la oportunidad para establecer una conversación.

El diccionario de la Real Academia Española (2005) lo define como dirigirse a alguien al encontrarse o despedirse con ciertos gestos o fórmulas de cortesía.

El saludo es una forma de expresar amor y paz hacia el prójimo de una manera sencilla considerando las situaciones cotidianas que se nos presentan día a día.

¿No nos ha pasado que estamos en la fila para pagar y cuando nos van a atender decimos “buenas tardes” y la otra persona no nos responde el saludo? ¿Cómo nos sentimos cuando saludamos con un “buenos días” a los compañeros de trabajo y no nos responden? O al encontrarnos con un vecino, entrar a un ascensor o cuando nos dirigimos a una persona y le vamos a preguntar algo. Esto es algo que ocurre en muchos lugares diariamente. Al no responder un saludo le falta ese toque de humanidad y respeto que debemos tener hacia todos.

Esto se puede percibir como falta de interés y poca motivación. Nos hace sentir ignorados. Entonces, ¿Porque no usamos el saludo en nuestro diario vivir? Cuando das y recibes un “buenos días” en la mañana, recibes paz espiritual y obtienes la energía necesaria para comenzar con buen ánimo y trabajar con empeño. Un simple saludo puede cambiar el estado de ánimo de una persona que esté pasando por un mal momento. Observa que ocurre cuando alguien ofrece un “buenos días” o un “buenas tardes” al llegar a una oficina médica. Notarás que todos vuelven su mirada a ver quien llegó. Validan su presencia y el ambiente se energiza.

Un simple saludo puede dar paso a una conversación con esa persona que no veías hace mucho tiempo. Puede facilitar establecer contactos importantes y añadir amistades duraderas. Recuerda el saludo es muestra de una buena educación y un recordatorio de que no estamos solos en este planeta. Co-existimos y debemos aprender a hacerlo en armonía. Practica el saludo y acompáñalo con una sonrisa.



Prof. Maribel Pagán Delgado, MA, CPL

Consejera, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSI
Decanato de Estudiantes, 787-758-2525 Exts. 5209/5210/5212/5216