

# EL SILENCIO

En mi reflexión de la semana, comienzo por decir un proverbio hindú, el mismo dice, así: **«Cuando hables, procura que tus palabras sean mejores que el silencio»**, este proverbio, no solo abriga el valor de la prudencia; sino también, una extraordinaria sabiduría, debido a que uno nunca debe **romper el silencio, si no es para mejorarlo**. A veces, nosotros mismos, hemos hablado por hablar, eso impide escuchar a los demás con mayor concentración. De modo, que **EL SILENCIO**, es un recurso que nos permite elegir las palabras con **sabiduría**, en lugar de reaccionar por **ego**. Diferenciar entonces, cuándo **hablar** y cuándo hacer **silencio**, es una táctica para no ser **impulsivo** y así, darle mayor peso a nuestras **palabras cuando finalmente las usamos**.

Así que, sin más preámbulo, **EL SILENCIO**, es una capacidad que tenemos los seres humanos para calmar la mente y reducir el estrés, elevando el **nivel de concentración, mejorando la salud mental y la introspección**. Además, es un recurso para el **autoconocimiento**, el encausamiento de emociones, la conexión con uno mismo y la toma de decisiones; más aún, el **silencio** es un poderoso comunicador en las relaciones interpersonales.

Además, por otro lado, **EL SILENCIO** es un poder que favorece procesos cognitivos, como la memoria, y la capacidad de **centralización**. Así mismo, invita a la **reflexión**, permitiendo entender mejor las emociones y a tomar **decisiones importantes con mayor claridad**.

Según el **estoicismo**, **EL SILENCIO** radica en que permite controlar las emociones, reflexionar profundamente y a percibir el mundo de manera más **consciente**, en lugar de **reaccionar impulsivamente**.

**EL SILENCIO** no es una simple ausencia de ruido, sino una herramienta para la introspección, el autoconocimiento y la claridad, ayudando a tomar decisiones con **sensatez** y a mantener la **paz interior**.

En resumen, hay que estar claro, en que **EL SILENCIO**, no es solo una ausencia de sonido, sino una presencia atenta que permite escuchar y analizar de mejor forma lo que **dicen los demás**.

Para finalizar, **EL SILENCIO** es un poder que va de la mano, con el virtud de la prudencia, ambos debemos cultivarlos y practicarlo, para que al momento de hablar, no vayamos decir cosas sin **sentidos e improductivas**, sino elegir palabras que envuelven una profunda **sabiduría**, cómo lo explican los **estoicos**, al valorar cuándo hablar y cuándo callar. Además, **calladitos** nos vemos más **bonitos** y,

efectivamente, **EL SILENCIO** bien aplicado, influye significativamente en nuestro **crecimiento personal**.

Si le gustó mi reflexión de la semana, cuánto le agradezco que me ayude a compartirla.

¡Un abrazo lleno de paz e infinitas bendiciones!

**Por Fredis Villanueva**