

LA REALIDAD COTIDIANA REVELADA A TRAVÉS DE LOS SILENCIOS

EVERYDAY REALITY REVEALED THROUGH SILENCES



Miguel-Ángel Talavera-Valverde

Doctor en Ciencias de la Salud. MSc. Terapeuta ocupacional. Integrante de la unidad de investigación INTEGRAL SAÚDE (UDC. España). Profesor Departamento de Ciencia de la Salud. Universidade da Coruña. España. Integrantes del grupo de investigación SINERGIA (UVALLE. Colombia). Terapeuta ocupacional en Área Sanitaria de Ferrol. España Director TOG (A Coruña) www.revistatog.com
ORCID: 0000-0002-9817-373XE

El discurso sobre los silencios, se destaca su poder tanto en la psicoterapia como en la vida diaria. Se describe cómo estos momentos de quietud pueden ser reveladores, sirviendo como espejos que reflejan los laberintos de la mente. Además, se exploran situaciones cotidianas, desde cenas incómodas hasta reuniones laborales, donde los silencios actúan como magos que disuelven tensiones o revelan conflictos subyacentes. Se enfatiza la importancia de aceptar y disfrutar los silencios, aprender a escucharlos en las demás personas y reconocer que no siempre necesitan respuestas inmediatas. En resumen, se aboga por abrazar los silencios como parte integral de la sinfonía de la vida.

The discourse on silences highlights their power both in psychotherapy and daily life. It describes how these moments of stillness can be revealing, serving as mirrors that reflect the mazes of the mind. Additionally, it explores everyday situations, from awkward dinners to work meetings, where silences act as magicians that dissolve tensions or reveal underlying conflicts. The importance of accepting and savoring silences is emphasized, encouraging the ability to listen to them in others and acknowledging that they don't always require immediate answers. In summary, it advocates for embracing silences as an integral part of life's symphony.

DeCS Terapia ocupacional MeSH Occupational therapy.

Texto recibido: 26/11/2023 Texto aceptado: 29/11/2023 Texto publicado: 30/11/2023

Derechos de persona autora



¡Ah, los silencios! Esos momentos en los que el mundo decide tomarse un respiro, pero no un respiro cualquiera, ¡ino! Un respiro cargado de significado, un respiro que grita más fuerte que mil palabras porque la importancia de los silencios no solo reside en la psicoterapia, también se cuela sigilosamente en los rincones más inesperados de nuestra vida cotidiana.

Imagínense por un momento una sesión de psicoterapia. Ahí está usted, confesándole al o a la terapeuta sus más oscuros secretos y preocupaciones. De repente, un silencio. No, no es la persona terapeuta quedándose dormida, es un silencio estratégico. Un silencio que invita a la reflexión, que pide a gritos ser explorado. En ese momento, usted se encuentra cara a cara con sus propios pensamientos, como si el silencio fuera un espejo que le muestra el laberinto de su mente⁽¹⁾. Es un juego sutil, un baile entre las palabras y la ausencia de ellas⁽²⁾.

Pero, ¿qué pasa cuando trasladamos esta danza de los silencios a la vida cotidiana? Aquí es donde la cosa se pone interesante⁽³⁾. ¿Cuántas veces hemos intentado llenar los silencios incómodos con parloteo innecesario? ¿Cuántas conversaciones han sido sacrificadas por miedo al vacío sonoro? Pues bien, déjenme decirles que esos momentos de silencio pueden ser auténticos maestros.

Imaginen una cena incómoda con familiares distantes. Las risas forzadas y los chistes de segunda categoría flotan en el aire como una nube gris. Pero, de repente, alguien decide romper la monotonía con un silencio⁽²⁾. La tensión se disuelve como azúcar en agua caliente. Es como si el silencio fuera un mago o una maga, haciendo desaparecer la incomodidad y dejando en su lugar un espacio para respirar, para realmente conectarse.

Pero no todo es color de rosa en el reino de los silencios. También tienen su versión oscura, su lado siniestro. Imaginen una reunión de trabajo en la que todas las personas participantes están más calladas que un cementerio a medianoche. El silencio aquí no es un aliado⁽³⁾, es un enemigo silencioso que se alimenta de la falta de comunicación. Es en estos momentos cuando los silencios se vuelven incómodos, revelando tensiones



COTOGA
COLEGIO OFICIAL
DE TERAPEUTAS OCUPACIONALES
DE GALICIA

y conflictos subyacentes. O una llamada silenciosa no respondida, que indica la cruda realidad de lo que el silencio significa⁽²⁾.

Entonces, ¿cómo aprender a bailar con los silencios en la pista de la vida cotidiana? En primer lugar, es necesario aceptar que el silencio no es el enemigo, sino un compañero de baile que nos puede llevar a lugares inexplorados. Dejemos de temerle al vacío y permitámonos disfrutar de la riqueza que puede surgir en la ausencia de palabras.

En segundo lugar, aprendamos a escuchar los silencios de las demás personas. ¿Cuántas veces hemos pasado por alto el silencio de un amigo o amiga que necesita apoyo o la pausa en la voz de un ser querido que revela más de lo que las palabras podrían expresar? A veces, la magia está en las pausas, en los silencios que nos permiten conectarnos a un nivel más profundo⁽²⁻⁵⁾.

Por último, recordemos que los silencios no siempre requieren una respuesta inmediata. No todo necesita ser resuelto con palabras en el momento. A veces, es necesario permitirse la comodidad del silencio para procesar, reflexionar y entender. La prisa por llenar cada vacío con palabras puede privarnos de la oportunidad de experimentar la plenitud que los silencios pueden ofrecer⁽¹⁻⁵⁾.

En conclusión, abracemos los silencios con los brazos abiertos. Permitámonos disfrutar de la sinfonía de la vida, donde las palabras y los silencios se entrelazan en una danza armoniosa. Porque, al final del día, la importancia de los silencios va más allá de la psicoterapia; es una lección valiosa que la vida nos susurra constantemente. Así que, adelante, a dejarse llevar por la música de los silencios y descubrir la magia que pueden traer a cada aspecto de la vida. Que su existencia sea una sinfonía de palabras y pausas, una obra maestra en la que los silencios sean los protagonistas indiscutibles, aunque en ocasiones indique la cruda realidad de lo que el silencio significa.

Parte 2

Volumen 20 Número 2 de TOG (A Coruña) www.revistatog.com

Como entidad vinculada al Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de Galicia, nos comprometemos a ofrecer un espacio idóneo para compartir conocimiento científico con la disciplina y sus miembros. Les informamos que continuamos trabajando en la mejora de nuestro sitio web y en la revisión de las normas de publicación a lo largo de 2024. Durante 2024-2025, implementaremos importantes actualizaciones en las normas de publicación de TOG (A Coruña), afectando la composición de los artículos. Estas novedades se comunicarán en redes sociales y reflejarán en el sitio web. Agradecemos la labor crucial de la secretaria y todo el equipo de TOG (A Coruña) en la gestión eficiente de documentos.

El desarrollo de TOG (A Coruña) continúa su expansión. En esta edición, hemos incorporado nuevos miembros al comité científico, con el objetivo de mantener una rotación constante que garantice altos estándares de calidad en la revisión de manuscritos. Este enfoque implica una regeneración continua del comité, cuyos cambios se comunicarán a través de la sección "Quiénes somos" y nuestras redes sociales. Recordamos a los interesados que la dirección de correo electrónico para enviar documentos con miras a su publicación es togrevista@gmail.com Este es un paso más en nuestro compromiso con la mejora constante y la excelencia en el ámbito científico.

Apreciamos la confianza depositada en TOG (A Coruña). Reconocemos el esfuerzo que implica tomar la decisión de publicar, pero estamos convencidos de que vale la pena. Aunque el espacio editorial en terapia ocupacional crece constantemente, no tanto como desearíamos. Para mantener una publicación regular, necesitamos sus valiosas contribuciones. Les instamos a considerar la posibilidad de compartir los resultados de sus investigaciones en TOG (A Coruña), ya que esto contribuirá al crecimiento continuo de la revista.

Extendemos nuestro agradecimiento a los profesionales que colaboran altruistamente para impulsar nuestro desarrollo, así como a nuestros lectores, autoras y autores. Un agradecimiento especial al Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de Galicia y sus miembros por respaldar una revista que fomenta y reúne nuestro conocimiento.



COTOGA
COLEGIO OFICIAL
DE TERAPEUTAS OCUPACIONALES
DE GALICIA

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Talavera-Valverde MA. La creatividad del miedo TOG (A Coruña). 2009; 6(10): 1-7. Disponible en: <http://www.revistatog.com/num10/pdfs/presentacion.pdf>
2. Marina JA. Teoría de la inteligencia creadora. Barcelona: Anagrama; 2022
3. Urpí M. Aprender comunicación no verbal. Barcelona: Paidós; 2001
4. Martí Arís C. Silencios elocuentes. Barcelona: Ediciones de la UPC; 2002
5. Frankl VE. El hombre en busca de sentido. Barcelona: Herder; 2004.

Derechos de persona autora

