

1160

VISTAZO

Noviembre 22 2025



CAMINANDO HACIA LA NUEVA PROVINCIA

¿BURLARNOS O INVOCAR?



Lucas describe con acentos trágicos la agonía de Jesús en medio de las burlas y bromas de quienes lo rodean. Nadie parece entender su entrega. Nadie ha captado su amor a los últimos. Nadie ha visto en su rostro la mirada compasiva de Dios al ser humano.

Desde una cierta distancia, las «autoridades» religiosas y el «pueblo» se burlan de Jesús haciendo «muecas»: «A otros ha salvado; que se salve a sí mismo, si es el Mesías». Los soldados de Pilato, al verlo sediento, le ofrecen un vino avinagrado, muy popular entre ellos, mientras se ríen de él: «Si tú eres rey de los judíos, sálvate a ti mismo». Lo mismo le dice uno de los delincuentes, crucificado junto a él: «¿No eres el Mesías? Pues sálvate a ti mismo».

Hasta tres veces repite Lucas la burla: «Sálvate a ti mismo». ¿Qué «Mesías» puede ser este si no tiene poder para salvarse? ¿Qué clase de «Rey» puede ser? ¿Cómo va a salvar a su pueblo de la opresión de Roma si no puede escapar de los cuatro soldados que vigilan su agonía? ¿Cómo va a estar Dios de su parte si no interviene para liberarlo?

De pronto, en medio de tanta burla, una invocación: «Jesús, acuérdate de mí cuando llegues a tu reino». Es el otro delincuente, que reconoce la inocencia de

JESUCRISTO, REY DEL UNIVERSO

Jesús, confiesa su culpa y, lleno de confianza en el perdón de Dios, solo pide a Jesús que se acuerde él. Jesús le responde de inmediato: «Hoy estarás conmigo en el paraíso». Ahora están los dos agonizando, unidos en el desamparo y la impotencia. Pero hoy mismo estarán los dos juntos disfrutando de la vida del Padre.

¿Qué sería de nosotros si el Enviado de Dios buscara su propia salvación escapando de esa cruz que lo une para siempre a todos los crucificados de la historia? ¿Cómo podríamos creer en un Dios que nos dejara hundidos en nuestro pecado y en nuestra impotencia ante la muerte?

Hay quienes también hoy se burlan del Crucificado. No saben lo que hacen. No lo harían con Martin Luther King. Se están burlando del hombre más humano que ha dado la historia. ¿Cuál es la postura más digna ante ese Crucificado, encarnación suprema de la cercanía de Dios al sufrimiento del mundo, burlarnos de él o invocarlo?

José Antonio Pagola- Grupos de Jesús

PREGUNTAS A UN REY EN CRUZ

¿Qué corona es esa que te adorna,
que por joyas tiene espinas?
¿Qué trono de árbol te tiene clavado?
¿Qué corte te acompaña, poblada
de plañideras y fracasados?
¿Dónde está tu poder?
¿Por qué no hay manto real
que envuelva tu desnudez?
¿Dónde está tu pueblo?

Me corona el dolor de los inocentes.
Me retiene un amor invencible.
Me acompañan los desheredados,
los frágiles, los de corazón justo,
todo aquel que se sabe fuerte en la debilidad.

Mi poder no compra ni pisa,
no mata ni obliga, tan solo ama.
Me viste la dignidad de la justicia
y cubre mi desnudez la misericordia.
Míos son quienes dan sin medida,
quienes miran en torno con ojos limpios,
los que tienen coraje para luchar
y paciencia para esperar.
Y, si me entiendes, vendrás conmigo.

José María R. Olaizola, SJ – Rezando Voy

NOTICIAS DE FAMILIA



orando

Oremos por la salud de:

Rosa Ekena Cárdenas rscj– Se encuentra hospitalizada.

Jorge Enrique Pinzón, sobrino de Inés y Leonor Calle, muy delicado de salud.

Doña Celina, madre de Elizabeth Gómez.

Otoniel Castañeda, hermano de Ana de Jesús.

Darío García, sobrino de Otilia García.

Nicolás Cifuentes, hermano de Ana Joaquina.

Ma. Eugenia Escobar, cuñada de Marta Eugenia.

Cecilia Torres, hermana de Beatriz Elena.

ITINERARIO DEL EQUIPO DE ANIMACIÓN

Marujita	La Plata, Huila
Alette	Bogotá
Beatriz Elena	Barranquilla
Carmen Cecilia	Cali
Ma. Zulema	Armenia

“No tenemos un Dios desconocido que está allá arriba en el cielo, poderoso y distante, sino un Dios cercano, tierno y compasivo, cuyos brazos abiertos consuelan y acarician”

Francisco Fiesta Cristo Rey 2022



Después de la elección, nos implicamos en conversaciones sobre las Prioridades Apostólicas, la gobernanza, la formación y el poner nuestros recursos en común. En un camino sinodal, que busca favorecer la vivencia de una escucha profunda, de discernimiento, de participación y responsabilidad, imaginamos la Sociedad en el futuro y lo que podría ayudarnos a realizar nuestros sueños en cada una de estas importantes áreas.

Pág. 27

Imagen– Capítulo general Pág. 27 -“Transmisión”. Pensando en la transmisión del Capítulo, así como en nuestro carisma. Un llamado para que cada una de nosotras nos convirtamos en esta luz que se transmite desde la luz de la vela de Sofía. Creado por Sofía Maille, RSCJ. 27 de agosto de 2024.

CONGREGACIÓN



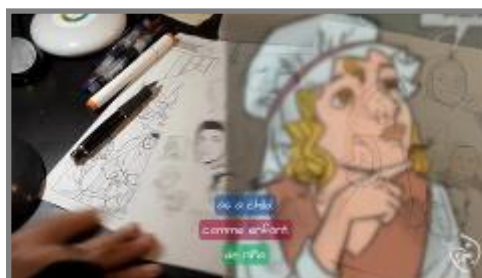
Celebramos los 225 años de la Sociedad con una novela gráfica



El 21 de noviembre de 1800, en la Rue de Touraine de París, Sofía Barat y otras tres mujeres se consagraron a una nueva congregación religiosa, la Sociedad del Sagrado Corazón. Al celebrar su 225 aniversario, así como el centenario de la canonización de Magdalena sofía, la Casa Madre y los Archivos Generales presentan una novela gráfica sobre la vida de Sofía, su canonización y los primeros días de la Sociedad: Sofía, la Niña del Fuego.

Puede ver un breve vídeo al respecto aquí, en italiano con subtítulos en inglés, francés y español.

[Puedes ver el video en este enlace](#)



Web rscj Internacional

INTERNACIONAL



Una mirada retrospectiva a la peregrinación a la ciudad natal de Magdalena Sofía

Del 8 al 17 de octubre, siete probantistas y dos directoras recorrieron Francia para descubrir los lugares históricos de Santa Magdalena Sofía Barat. Entre París y Joigny, esta peregrinación espiritual estuvo marcada por el estudio de la historia, la oración, los encuentros con las comunidades y una profunda experiencia interior.



Una peregrinación tras los pasos de Sofía: ideal para crecer juntas

Tuvimos la fortuna de vivir una peregrinación verdaderamente enriquecedora, organizada de forma impecable y armoniosa. El grupo, muy maduro y colaborativo, garantizó que todo el viaje transcurriera en paz.

Las comunidades de la RSCJ en París (Löwendal y La Courneuve) y Joigny nos recibieron con los brazos abiertos. Löwendal, recientemente renovada y en obras hasta diciembre, ya ofrecía un ambiente muy confortable. El buen tiempo durante toda nuestra estadía hizo que la experiencia fuera aún más maravillosa.

París:

De viaje con Santa Magdalena Sofía

A nuestra llegada, visitamos la iglesia de San Francisco Javier, donde está Santa Magdalena Sofía Barat.

Los cuatro días siguientes los dedicamos a recorrer los lugares históricos del Sagrado Corazón, siguiendo los pasos de la misión de Sofía y su intuición fundadora.

Rue de Touraine, Calle de la Oficina de Correos, Calle Varenne, Calle Babilonia

Cada visita se alternaba con momentos de oración, sobre acontecimientos históricos y su relevancia para la vida religiosa y apostólica actual.

Por las tardes, participábamos en momentos de adoración y eucaristía en la catedral de Notre-Dame y en

la basílica del Sacré-Cœur en Montmartre .
Las probanistas también disfrutaban paseando por las orillas del Sena o cerca de la Torre Eiffel en un ambiente fraterno.

Joigny:

Un momento de silencio en casa de Sofía

En Joigny, lugar de nacimiento de Sofía , la peregrinación se transformó en una auténtica experiencia interior.

Cada mañana, exploramos cuatro temas principales de la vida de Santa Magdalena Sofía a través de momentos de enseñanza, reflexión personal, oración comunitaria y compartir.

Un momento especialmente emotivo se produjo cuando todas hicieron su elección:

escribir una carta personal a Sofía ,o recibir una carta de Sofía .

Muchas han dado testimonio de sentir una nueva cercanía con ella y un profundo diálogo interno.

Encuentros inspiradores y lugares simbólicos

Nos alegró mucho escuchar el relato que Marie-Paul Preat publicó recientemente sobre su trabajo de edición de la obra de Sofía.

A continuación, participamos en una meditación bíblica en los viñedos con Agnieszka , centrada en Juan 15: «Yo soy la vid verdadera » .

Finalmente, una visita al cementerio de las primeras hermanas (Josephine Göetz Adèle Lehon, De Sartorius, etc.) nos brindó la oportunidad de un encuentro silencioso con quienes llevaron la visión de Sofía hasta sus cimientos, a través de



la oración y la acción de gracias.

Todos las participantes se marcharon con una profunda alegría:

la de haber descubierto a Sofía no sólo a través de los libros, sino siguiendo sus pasos, rezando en sus lugares y compartiendo un encuentro íntimo con ella .

Por mi parte, me siento cada día más cerca de Madeleine-Sofía: como si esta peregrinación hubiera abierto una relación viva y duradera.



-Kim Hyo Seung, rsc—Publicado en WEB Provincia Francia-Bélgica-Países Bajos

INTERNACIONAL



Vietnam: las nuevas fronteras de la Sociedad por Digna Dacay, rscj

Aproximadamente 200 años después de que Filipina Duchesne zarpara hacia nuevas fronteras, una comunidad de RSCJ surgió discretamente en Vietnam: primero, con Marie-Gisele Tram (BFN), vietnamita, que vivió muchos años en Francia y se había unido a la Sociedad allí. Siendo ella aún la primera vietnamita, posteriormente, en 2018, se unió Kim Sook Hee (KOC) tras finalizar su mandato en el Consejo General. Luego, en 2022, Digna Dacanay (PHI) se convirtió en la tercera RSCJ comprometida con el proyecto. Dado el contexto político, donde las opciones de ministerio son limitadas, la entonces Superiora General, Barb Dawson aconsejó a nuestro incipiente grupo: «Hagan amigos y hagan el bien».

Buscamos nuestro lugar en este país joven y en rápido desarrollo. Nos unimos en red con otras congregaciones que, discretamente, continuaban con su apostolado. Conectamos con las hermanas de San Pablo de Chartres, que nos invitaron a enseñar en su escuela a niños con dificultades auditivas. Impartíamos clases de francés e inglés a personas y grupos pequeños e invitábamos a amigos a la oración y cena dominical abierta, o al grupo de oración bíblica. Con una serie de



voluntarios, realizábamos programas comunitarios en comunidades marginales. Finalmente, nos decidimos por dos ministerios corporativos con los que podíamos empezar: una comunidad residencial para un pequeño grupo de mujeres jóvenes con quienes compartir nuestra vida y espiritualidad, y un programa educativo de inglés para niños en la parroquia los sábados.

Objetivos comunitarios para 2025

En pocos años fuimos bendecidas con vocaciones: la primera, Ha Trang, ahora PTV; la segunda, Hang, se unió al noviciado de ASIANZ en agosto; una candidata le siguió, y otra está a punto de comenzar su experiencia de convivencia.

Hicimos pública la celebración del centenario de la canonización de Santa Magdalena Sofía. El 30 de mayo de 2025, organizamos una celebración eucarística y una cena en nuestra gran iglesia parroquial. La misa concelebrada fue presidida por el obispo auxiliar de Saigón, Mons. Joseph Nguyen Cong Trac, quien habló con cariño sobre el legado y el espíritu de Sofía. El coro, compuesto por voluntarios y amigos conectados con Taizé, cantó bellamente la Oración Diaria de Sofía compuesta por un profesor de la Escuela Conventual del Sagrado Corazón (USC): «Oh Sagrado Corazón de Jesús, dame un corazón que sea uno con el tuyo...». Más de cien religiosos y laicos, amigos, padres y asociados celebraron a Sofía con nosotras.

Somos una unidad pequeña, pero pronto ampliaremos nuestros horizontes y consolidaremos las estructuras de la Sociedad con la creación de la provincia SE-SASIA, junto con India, Indonesia y Filipinas.

PRIMER OBJETIVO

Profundizar nuestro sentido de comunidad de formación, que apoya con alegría y dedicación el crecimiento de las hermanas en el seguimiento de Jesús en la Sociedad del Sagrado Corazón. Este año, al conmemorar el Centenario de la Canonización de Santa Magdalena Sofía, profundizamos en el carisma y la espiritualidad de Sofía como mujer de fuego y de corazón; una mujer para las mujeres, los jóvenes y los pobres. Ci-



mentamos la vida comunitaria mediante momentos de oración estructurados, reflexión regular, reuniones y recreo; y, con espíritu de familia, nos animamos mutuamente con amor y comprensión en los momentos de debilidad y dificultad.

SEGUNDO OBJETIVO

Participar en el movimiento hacia la nueva provincia de SE-SASIA. Nos esforzaremos por conectar con otras RSCJ en India, Indonesia y Filipinas.



TERCER OBJETIVO

Intensificar nuestros esfuerzos para consolidar la presencia y la misión de la Sociedad en Vietnam mediante la promoción vocacional, el desarrollo de nuestros dos ministerios corporativos: la comunidad residencial en NTMK y las clases de inglés en la parroquia de Lang Son y la expansión de nuestras relaciones y redes. Tenemos un profundo deseo de prestar mayor atención a los pobres y a su anhelo de una vida más plena. Esperamos lograr todo esto con nuestros valores fundamentales como educadores del Sagrado Corazón.

Publicado por rscj España



“Durante estos últimos ocho años, hemos vivido las cuatro llamadas del Capítulo General 2016: *Alcanzar nuevas fronteras*, vivir más humanamente, hacer silencio y ser y actuar como un Solo Cuerpo.

Juntas, hemos soñado con una Sociedad capaz de hacer frente a los desafíos de un mundo en constante cambio”

Pág. 16 Cap. 2024





Maria Cimperman sobre el Jubileo de los Equipos Sinodales y los Órganos Participativos

Maria Cimperman RSCJ (USC), coordinadora de la Iniciativa de Sinodalidad de la UISG en Roma, habló recientemente con la UISG sobre su experiencia en el Jubileo de los Equipos Sinodales y los Órganos Participativos.



¿Por qué ha sido un regalo el Jubileo de los Equipos Sinodales y los Órganos Participativos?

Ha sido un regalo tener esta experiencia. Pudimos ver a la gran Iglesia trabajando en la sinodalidad y el Pueblo de Dios”.

Así percibió la Hna. María Cimperman RSCJ el reciente Jubileo de los equipos sinodales y de los órganos de participación en Roma.

La Hna. María es una religiosa estadounidense que desempeña la labor de Coordinadora de la Iniciativa de Sinodalidad de la UISG en Roma.

En un video para la UISG, la Hna. María RSCJ relató lo que vio en este Jubileo:

“Fue muy gratificante escuchar al Papa León XIV comenzar su discurso y hablarnos sobre la importancia de la sinodalidad para la Iglesia y el mundo, sobre cómo todos tenemos algo que aportar, así como sobre la importancia del diálogo. Hemos dialogado mucho este fin de semana”. Por ejemplo, hubo un taller sobre la participación conjunta de hombres y mujeres en una iglesia sinodal. La hermana María comentó:

“Hablamos sobre cómo llevar a cabo la formación para ello, cómo construir comunidad y cómo permitir que los dones de hombres y mujeres se utilicen conjuntamente, porque el reino de Dios es inmenso y necesitamos a mucha gente para él”.

Obviamente, surgieron nuevas ideas en las conversaciones, observó la hermana María. Se dio cuenta de que cuando se trabaja juntos, “las recomendaciones no solo son poderosas, sino que

hay muchas cosas que las personas ya pueden hacer por su cuenta en su iglesia local y que pueden aportar mucho”.

Además, la hermana María Cimperman viajó recientemente a Fiyi, en Oceanía, para un encuentro sinodal justo antes del Jubileo de los Equipos Sinodales y los Órganos Participativos. En él participaron personas de todos los ámbitos de la iglesia: seminaristas, sacerdotes, religiosos, obispos, solteros y casados, enumeró la hermana María.

Todos juntos “discernimos la formación inicial y permanente”.

Publicado por rscj Internacional

[Puedes escuchar sus palabras en este enlace en Inglés](#)



Jubileo de los equipos sinodales: buenas prácticas para una Iglesia visionaria

En el Aula Pablo VI se vivió una intensa tarde de intercambio sobre la puesta en práctica de la sinodalidad en las Iglesias locales. Más de quince testimonios procedentes de todos los rincones del mundo mostraron la viabilidad de proyectos inspirados en un estilo de participación, colegialidad, cooperación e integración de actitudes y carismas .



Resonaron también las primeras palabras pronunciadas por León XIV desde la logia de las bendiciones, justo después de su elección: “Queremos ser una Iglesia sinodal, una Iglesia que camina, una Iglesia que busca siempre la paz, la caridad y la cercanía, especialmente con quienes sufren”.

Se recordaron, además, las palabras de Papa Francisco al inicio del proceso sinodal, cuando invitaba a rezar para que en esta experiencia no nos dejemos “sofocar por el desencanto”, no se diluya la profecía ni se reduzca todo “a discusiones estériles”.



[Más en este enlace](#) 25 Octubre– Publicado por Vatican News

CARTAS DE SOFÍA



A la Madre Eulalia de Bouchaud

Roma 27 de mayo de 1842

Recibo querida Eulalia tu carta del 10. Si, que terrible acontecimiento el del tren y ¡que providencia que ninguna de las nuestras se encuentra en él! Dios mío, se sobrecoge una de horror al pensar en la muerte cruel que esos individuos habrán sufrido; y el infierno es mucho peor; además el sufrimiento es un momento, pero la eternidad... Cómo tendríamos que apreciar una vocación que debe apartar a las almas de esa desgracia. Si lo pensáramos no seríamos tan flojas para quitar los obstáculos que pueden exponer nuestra salvación y la de nuestros hermanos. ¡Apresúrate pues!



...Sin duda en Conflans, no podrás evitar tener un coche; bastará con un buen caballo. Tened uno de esos coches, cerrados que admiten cuatro personas, ligeros con buena suspensión y que cargan al caballo moderadamente. Piensa también en una vaca y una buena hermana capaz de cuidarla. Me encantará que todo esté en orden cuando lleguemos. No preveo sea antes de Septiembre u Octubre. Te lo diré más adelante.

Pide por mí y cree en mi inalterable afecto in C .J.M.

Barat



Nos colabora Virginia Henao rscj



Sofía Barat en Imágenes - Milagros para la Beatificación de Magdalena Sofía Barat, Ottaviano Corseli 1908 / **Mary Kubli rscj**

DOMINGO TIEMPO ORDINARIO



Lc 23, 35-43

—El pueblo estaba mirando y los jefes se burlaban de él diciendo:

—Ha salvado a otros, que se salve a sí mismo, si es el Mesías, el predilecto de Dios.

También los soldados se burlaban de él.

Se acercaban a ofrecerle vinagre y le decían:

—Si eres el rey de los judíos, sálvate.



El pueblo estaba mirando y los jefes se burlaban de él”.

No pude seguir leyendo porque las imágenes se me agolparon atropellándose unas a otras.

Jesús en la cruz, hoy vuelve a estar en su patria, Palestina, crucificado y agonizante. Y los jefes se siguen burlando de él. Burla de los poderosos, que se sienten con derecho a decidir quién vive y quién muere, quienes son personas con derechos y a quienes hay que eliminar porque estorban. Burla de Hamás que utiliza a los indefensos como escudos humanos. Burla del que tiene derecho a cerrar fronteras para que la Autoridad Palestina no pueda participar, en igualdad de dignidad, en la reunión de la ONU.

“Y el pueblo estaba mirando”, como la mayoría de los que somos pueblo hoy que miramos, criticamos posturas, firmamos peticiones de condena, nos escandalizamos... y la mayoría ahí nos quedamos frente al holocausto que se repite, donde el masacrado de entonces es masacrador de ahora.

Hoy contemplamos a Jesús en la cruz, frente a los que condenan y a los que miran, enseñándonos a permanecer en el dolor que redime. El dolor de Jesús sufriendo la injusticia: “No encuentro en este hombre delito alguno” (Lc 23, 14). El dolor de Jesús siendo el chivo expiatorio: “Nos conviene que un hombre muera por el pueblo” (Jn 11,50). El dolor de Jesús afrontándolo con dignidad y coherencia ante los que fueron a contemplar el espectáculo: “Si eres el rey de los judíos, ¡sálvate!”.

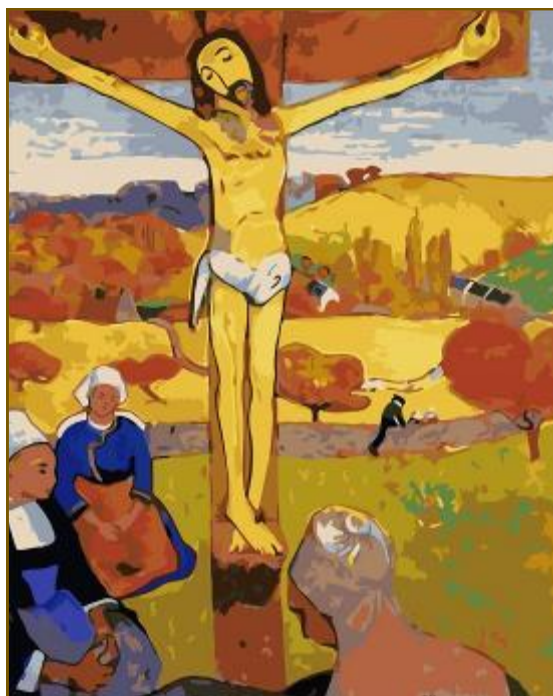
Y, sobre todo, el dolor que no le impide salir de sí para escuchar al que tiene al lado, sufriendo como él: “¡Acuérdate de mí! ...” y que acoge en el abrazo de sus brazos extendidos, con la inmediatez del amor urgente y sin poner condiciones ni preguntar por arrepentimientos: “Hoy mismo estarás conmigo en el paraíso”.

Hoy es ese Jesús que vemos durmiendo en nuestras calles, el que llega desorientado a nuestros barrios sin conocer lengua ni costumbres, la que amamanta a su bebé en el autobús mirándolo con ternura, pero con el alma rota por el calvario de la travesía y de la trata. Es ese Jesús el que hoy está condenado a muerte, porque el Jesús que nació de María, quiso quedarse entre nosotros, no solo en el pan y vino de la Eucaristía, sino en el que sufre y espera nuestra ayuda: “Cuando hacéis el bien a uno de mis hermanos pequeños. A MÍ ME LO HACÉIS”.

Creo que, en nuestra oración de hoy, basta con quedarse en silencio, dejando que el dolor de nuestro mundo roto y bendecido, traspase nuestro corazón y lo vaya conformando con el de Jesús para poder ir aprendiendo sus sentimientos y su entrega.

Y, para terminar, agradezcamos lo que la experiencia de tantos siglos de seguimiento de Jesús nos dice: en medio del mayor sufrimiento, siempre podremos descubrir la resurrección que se abre paso a empujones. Aunque parezca imposible, si estamos en la cruz con Jesús, podremos escuchar, aunque sea como un leve susurro, su promesa al compañero: “Hoy mismo estarán conmigo en el paraíso”.

Comentario de Matilde Moreno rscj web rscj España



REFLEXIÓN



Cristo, nuestro Rey



Rey nuestro y rey del mundo,
del día y de la noche,
de lo que conocemos,
y de lo que no alcanzamos a intuir.

Rey eterno en el tiempo,
y en el espacio,
sosteniendo cada segundo,
para hacer posible el verbo existir.

Rey de la vida,
y de la muerte,
teniendo siempre una palabra de esperanza,
cuando otros no saben qué decir.

Rey de los pobres y de los creyentes
y de los que te rechazan,
de los que aún no te conocen,
y de los que están por venir.

Rey de un Reino distinto,
con el Evangelio como arma y la fe como estandarte,
con la paz y la justicia como leyes,
y la fraternidad y la misericordia como fiel reflejo de ti.

Rey sin espadas ni armaduras,
con los brazos siempre abiertos,
y la pobreza como lujo,
para en todo amar y servir.

Cristo, Rey del universo,
Pastor y Padre de todos,
guíanos a través de la Historia,
para que juntos, como Iglesia, te podamos seguir.

Por Álvaro Lobo, sj/ pastoral sj.



UN POEMA



Peregrinos



Lo suyo es el camino,
no aspiran a trincheras vitalicias,
ni ambicionan
la seguridad de lo tangible.

Sus zapatos cuentan historias
y son la evidencia
de su andar sin brújula.
A veces van a prisa
urgidos de Reino,
otras, serenamente apacibles,
contemplan lo germinal
y se extasían con lo imperceptible a la mirada.

En ocasiones
se les ve de pueblo en pueblo,
y de cuando en cuando
se arraigan a un terruño,
como si les resonara una promesa.

En solitario van a lo profundo
y con otros, se aproximan proféticos

hasta la orilla de los últimos,
de los pequeños y los desheredados.
Los seduce el horizonte
y una estrella les muestra el camino.

Van donde otros no van
y permanecen cuando aturde la incertidumbre.
Una voz les marca el rumbo
y cuando aprieta el cansancio
no desisten, no flaquean.

Un amor los sostiene
y los reviste de fuerzas
para los tramos inéditos
e insospechados.
Son peregrinos,
van de la mano de Dios
y sus zapatos, cuentan historias.

Gloria Liliana Franco, odn.

Facebook

REFLEXIÓN



Tenemos que parar para reparar

Mario Alonso Puig, médico y escritor: "El cerebro necesita parar aproximadamente cada 90 minutos, las pausas no son una pérdida de tiempo, sino una inversión en bienestar y equilibrio"



Vivimos con la sensación de que el día se nos escapa entre los dedos. Corremos de una tarea a otra, saltamos de notificación en notificación, y aun así sentimos que no llegamos, que el tiempo se evapora. Pensamos que no hemos parado en todo el día aunque, en el fondo, tenemos la sensación de que tampoco hemos estado del todo presentes en nada. El doctor Mario Alonso Puig, médico, conferenciante y escritor, experto en desarrollo personal, propone un antídoto tan simple como revolucionario en uno de los capítulos de su podcast: practicar el silencio productivo.

Lejos de ser una moda más con tintes de mindfulness,* el silencio productivo es una pausa consciente, una invitación a detener la inercia. Puig repite constantemente en su conversación: "tenemos que parar para reparar". Porque no se trata de dejar de hacer, sino de hacer un alto para volver a ser. Lo explica con precisión: apenas unos minutos de quietud al día pueden tener un efecto fisiológico profundo — mejoran la variabilidad cardíaca, fortalecen el sistema inmunitario y reactivan la creatividad —, pero sobre todo tienen un impacto emocional: nos devuelven al presente.

En mitad de una vorágine de vida que glorifica la rapidez y la productividad, parar y bajar el ritmo parece más un lujo que una necesidad. Pero el cuerpo y la mente no están diseñados para la hiperconexión constante. Las pausas no son una pérdida de tiempo, sino más bien una inversión en claridad, bienestar y equilibrio. "Parar para reparar" debería ser un lema cotidiano para todos, una práctica tan vital e importante como el comer o el dormir.

Cronos y Kairós: las dos formas de vivir el tiempo

En la misma conversación, Alonso Puig diferencia entre dos formas de entender el tiempo procedentes de los antiguos griegos: Cronos y Kairós. Cronos es el tiempo del reloj, el que medimos en horas, minutos y segundos; el tiempo lineal y medible (cuantitativo): el que rige nuestras agendas, los deadlines ** y todos nuestros compromisos. Kairós, en cambio, es el tiempo de la experiencia, el tiempo cualitativo. Es ese instante en el que el reloj parece detenerse porque estamos plenamente presentes, ese momento perfecto, esa oportunidad: una conversación que nos nutre, un momento de risas con amigos, un atardecer al que prestamos atención sin necesidad de hacer una foto para Instagram. "Cuando una persona está agitada por dentro, altera por completo Kairós y no hay ningún Cronos que sea suficiente", dice Puig.

El problema que tenemos ahora mismo, explica el doctor, no es que nos falte tiempo Chronos, sino que hemos olvidado vivir en Kairós. Saltamos de una actividad a otra, pero rara vez nos paramos a sentir lo que estamos viviendo. Y cuando la mente está en modo "hacer", está más inquieta, dispersa y es incapaz de crear o de descansar. Y la paradoja de todo esto es que cuanto más corremos detrás del tiempo, más lo perdemos. "Lo que Kairós nos pide son varias cosas: primero, respetar la importancia de parar para reparar el organismo. El cerebro necesita parar aproximadamente cada 90 minutos, siguiendo lo que se llaman ritmos ultradianos", ex-

La importancia de usar unos minutos de pausa consciente

Más allá de la filosofía, por supuesto que hay ciencia detrás de este concepto. No son pocos los estudios que demuestran que unos minutos de pausa consciente al día —ya sea a través de la respiración, la meditación o simplemente el silencio— reducen los niveles de cortisol, el principal marcador del estrés. Además, estimulan la actividad del hemisferio derecho del cerebro, vinculado a la intuición, la empatía y la creatividad. El mismo que hoy se encuentra más apagado de lo que debería en contraposición del hemisferio izquierdo y así lo explica el experto: "Cuando uno está atrapado en ese ruido mental que proviene del hemisferio izquierdo, es muy raro que se tengan saltos creativos o de intuición. Vivimos en una época donde realmente tenemos que poner en valor el funcionamiento del hemisferio derecho del cerebro."

El silencio no es ausencia, sino una presencia mucho mayor

El experto insiste en que el silencio no es ausencia, sino una presencia mucho mayor. Cuando el ruido externo disminuye, resurge todo aquello que solemos silenciar: nuestras emociones, intuiciones y pensamientos más auténticos. Y es en esa quietud cuando la mente se ordena, el corazón se calma y aparece una claridad que no se consigue a base de esfuerzo, sino de espacio. Lo explica, además, poniendo un ejemplo muy visual: "Si

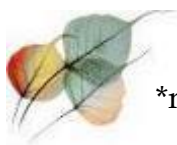
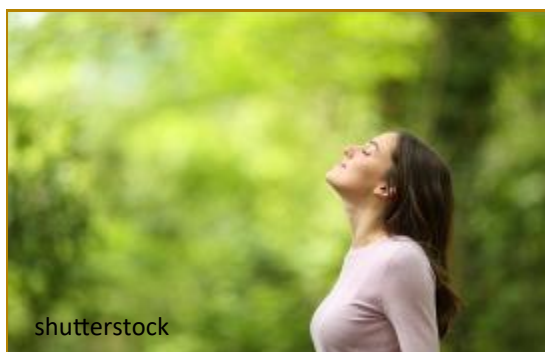
yo me hago una herida en una mano, en ese momento se pone en marcha el mecanismo de reparación. Si yo dejo esa mano tranquila, el mecanismo de reparación va a convertir la herida en una cicatriz pero si yo sigo moviendo esa mano, no es que el mecanismo de reparación no funcione, es que no le estoy dejando espacio para funcionar".

Practicarlo no supone tener que aislarse a hacer un retiro o a meditar una hora. Tal y como recuerda el experto, tan sólo se necesita constancia. Propone dedicarle unos 10 minutos al día. El silencio productivo es apagar el móvil, las notificaciones, el ruido e incluso la música. Es simplemente sentarte a respirar, a sentir cómo entra y sale el aire, en silencio y sin querer controlar nada.

Es también pararse a observar no sólo tu alrededor, sino más bien tu cuerpo, tus pensamientos... y sobre todo, hacerlo sin juicios.

Después de esos minutos contigo misma, vuelve y retoma tu actividad. Aunque no lo creas, volverás más consciente, más centrada y más presente que antes porque, como recuerda Puig, "el hecho de moverte mucho no quiere decir que estés generando mejores resultados". Con el tiempo, estas pausas terminarán por convertirse en pequeños refugios mentales, en islas de calma que permiten que el resto del día fluya con más sentido. ¿La conclusión? Que no te interese hacer más, sino SER más. Y sí, para esto, es necesario parar y silenciar tanto ruido...

Publicado en TELVA /BLANCA DEL RÍO / Colaboración de Gloria Díaz rscj



*mindfulness,(atención , conciencia plena,)

** deadlines (plazos)



*Estaremos
Orando*

"Vamos a perder vidas... Niños, familias enteras morirán": las lluvias de invierno vuelven aún más desesperada la situación de la población en Gaza.

"Esto deja a unas 260.000 familias palestinas, lo que equivale a casi 1,5 millones de personas, expuestas al deterioro de las condiciones invernales".

BBC nov 18. 2025



Edificios destruidos por ataque mortal de drones rusos en Ucrania

La OTAN envió aviones de combate al espacio aéreo de Polonia y Rumania, mientras Rusia llevaba a cabo un enorme ataque durante la noche en Ucrania, utilizando 470 drones y 48 misiles. Más de dos docenas de personas murieron y decenas más resultaron heridas.

CNN nov. 19-2025

Emergencia en Italia: al menos dos personas desaparecidas por fuertes lluvias.

Las inundaciones anegaron partes de la región italiana de Friuli-Venecia Julia, en el norte del país. Los equipos de rescate han llevado a cabo decenas de operaciones, con la llegada de unidades especializadas de las regiones vecinas para ayudar. El Espectador 18 nov. 2025



Erupción repentina del volcán Semeru en Indonesia desata alerta máxima y provoca evacuaciones.

El Tiempo Nov 19 2025



Tragedia invernal en Silvania, Cundinamarca: cinco viviendas arrasadas y tres personas siguen desaparecidas. 60 personas desplazadas

El Tiempo Nov. 19-2025

Aumentan a 10 los muertos por el terremoto registrado cerca de la capital de Bangladesh. Más de 300 heridos.

La Nación 21 nov. 2025

