

EL VALOR DE LA PACIENCIA

SI VALORA LA PACIENCIA, GUARDARÁ LA CALMA Y SERÁ FIRME
INDEPENDIENTEMENTE DE LA SITUACIÓN

¿CUÁL FUE SU PASO DE ACCIÓN LA SEMANA PASADA? ¿CUÁLES FUERON LOS RESULTADOS?

+ TOME TURNOS
PARA LEER EN VOZ ALTA
LOS PÁRRAFOS A LA
DERECHA. CONFORME
LEE, SUBRAYE LAS
IDEAS QUE CAPTAN SU
ATENCIÓN.

Vivimos y trabajamos en un mundo impaciente que raramente desacelera. Nos podemos comunicar instantáneamente con personas en el otro lado del globo. Podemos investigar cualquier tema en segundos en el internet. Los sistemas y la tecnología que nos permiten intercambiar información nunca cierran. En esta época de comida rápida, información instantánea y mensajes instantáneos, hemos desarrollado una expectativa de resultados instantáneos.

Desafortunadamente esto ha creado una cultura de impaciencia. Si nuestra expectativa es ahora nos sentimos frustrados o decepcionados cuando no sucede ahora. Como resultado, con frecuencia reaccionamos negativamente hacia otras personas. Nos olvidamos que es posible que nuestra prioridad no sea su prioridad. Algunas veces hacemos a las personas responsables por prioridades que no hemos comunicado. Nuestra impaciencia puede ser muy perjudicial para nuestras relaciones. En contraste, si desarrollamos nuestra paciencia, podemos fortalecer nuestras relaciones. Las personas aprenden a confiar que no vamos a perder el control cuando enfrentamos demoras o circunstancias frustrantes.

Cuando somos pacientes, permitimos que las cosas tomen su curso. Esto significa que comprendemos que puede ser dañino intentar forzar los resultados que deseamos. Comprendemos que podemos empeorar las cosas cuando apresuramos a las personas o acontecimientos. Existen problemas que no se pueden resolver inmediatamente y algunas veces debemos dejarlo al tiempo para que cambien. La paciencia nos permite discernir el momento correcto para actuar. También nos da tiempo para determinar el curso de acción correcto.

Hay momentos en los que atravesamos situaciones que no podemos controlar. Nos sentimos ansiosos y estresados cuando nos sentimos impotentes. Sin embargo, el mejor curso de acción es dejar ir las cosas que no podemos controlar. La paciencia crea sentimientos de paz y calma en medio de situaciones difíciles o irritantes.

Existen tres aspectos de la paciencia en los cuales podemos trabajar.

1. Perseverancia – debemos estar dispuestos a esperar aun cuando no vemos progreso o resultados inmediatos.
2. Aceptación – debemos estar dispuestos a aceptar la situación tal como es, a pesar de cómo quisiéramos que fuese.
3. Paz – debemos cultivar y practicar un comportamiento de calma y paz en medio de las pruebas y los retos. Afortunadamente, nuestra paciencia puede contagiar a las personas que nos rodean. Cuando permanecemos con calma, motivamos a las personas que nos rodean a permanecer con calma también. Podemos contribuir significativamente con nuestra familia o nuestro equipo cuando somos firmes y pacientes a pesar de las circunstancias desafiantes o difíciles.

LECCIÓN 28

BENEFICIOS

Si practica el Valor de la Paciencia, experimentará estos beneficios:

1. Se dará tiempo para determinar el mejor curso de acción cuando no sea inmediatamente aparente.
2. Desarrollará más autocontrol conforme practica controlar sus pensamientos y emociones.
3. Creará un ambiente de seguridad y paz para las personas que le rodean.
4. Creará confianza en otros porque sabrán que Usted no reacciona de forma volátil cuando las cosas no suceden como esperaba.
5. Estaremos emocionalmente preparados antes de enfrentar a una persona o situación difícil.
6. Tendrá una sensación de control sobre su actitud y comportamiento aun cuando no pueda controlar sus circunstancias.

PASOS A SEGUIR

1. **DESE TIEMPO PARA PENSAR.** Cuando se enfrenta a una situación difícil, recuérdese de analizar sus opciones.
2. **EVALÚE LAS COSAS QUE LE IMPACIENTAN.** Si analiza las cosas que lo impacientan, descubrirá un patrón. Una vez identifique el patrón, puede trabajar en una estrategia para evitar los detonantes.
3. **HABLE Y RESPIRE DESPACIO.** Si tiene un comportamiento enfocado, le dará tiempo para procesar sus emociones de manera que pueda reaccionar con paciencia.
4. **APRENDA QUE HAY UN TIEMPO APROPIADO PARA MANEJAR CADA PROBLEMA.** No siempre es bueno tratar de resolver inmediatamente. Dese la libertad de posponer su respuesta.
5. **DE UN PASEO.** Dese espacio físico y actividad física para ordenar sus pensamientos antes de reaccionar.
6. **PONGA SU PROBLEMA EN PERSPECTIVA.** Independientemente de qué tan desafiante sea su situación, busque el lado positivo. Sus problemas son menos severos que los de otra persona. Busque una razón para estar agradecido.

⊕ ELIJA ALGO QUE SUBRAYÓ QUE ES IMPORTANTE PARA USTED. TOME UN MINUTO PARA DECIRLES A TODOS LO QUE USTED ELIGIÓ Y POR QUÉ ES IMPORTANTE PARA USTED.

CARACTERÍSTICAS

Las personas que demuestren el Valor de la Paciencia muestran ciertas características.

1. Son deliberativas. No toman decisiones a la carrera, sino que ponen sus opciones en la balanza y analizan el mejor curso de acción.
2. Saben escuchar. Desarrollan una reputación de buscar información relevante antes de tomar una decisión.
3. Son controladas. Se han disciplinado a sí mismas para actuar en base a la razón y no a las emociones.
4. Son tolerantes. Aceptan las imperfecciones de las personas y son comprensivas cuando cometen errores.

EVALUACIÓN Y ACCIÓN

EVALÚESE A USTED MISMO DE 1 A 10



¿Por qué obtuvo esta calificación?

¿Qué beneficios obtendrá al mejorar su calificación?

¿A quién conoce que demuestra este valor? ¿Qué admira acerca de esa persona?

¿Qué acción específica puede poner en práctica para poner a prueba los beneficios de este valor?

Lista de verificación para la lectura diaria de este valor.



⊕ TOME UN MINUTO PARA COMPARTIR SUS RESPUESTAS A LA SECCIÓN DE AUTO-EVALUACIÓN, QUE INCLUYE EL PASO QUE TOMARÁ PARA MEJORAR EN ESTA ÁREA