



# Paciencia

Marzo 2023



Tómate descansos!

## Definir: Paciencia

Capacidad para esperar por mucho tiempo sin molestarse o alterarse

# Tipos de Paciencia

1. Paciencia interpersonal: ser paciente con los demás
2. Paciencia en las dificultades de la vida: paciencia a largo plazo necesaria cuando las cosas no salen como esperamos en la vida, conocida también como 'Perseverancia'
3. Paciencia para el vaivén diario: capacidad de mantenerse calmado durante las inconveniencias diarias

¿Puedes dar un ejemplo de alguna vez que hayas demostrado uno de estos tipos de paciencia?

# Actividad para practicar la paciencia: ¿Escuchar para responder? o ¿Esperar para hablar?

Instrucciones: Formen grupos de 4 a 5 estudiantes. Elijan a una persona por grupo para llevar la cuenta de los puntos.

Cada grupo debe utilizar los temas a la derecha para iniciar una conversación. Es importante asegurarse de que cada persona haya terminado de hablar antes de responder. Cada vez que alguien interrumpe antes de que el otro haya terminado, recibe un punto. La persona con menos puntos al final del juego, gana.

Temas:

- ¿Cuál es el trabajo de tus sueños?
- ¿Sabes algunas bromas buenas?
- ¿Cuál es el mejor platillo que hayas comido?
- ¿Cuál es la película más aterradora que hayas visto?
- ¿Quién es tu héroe?

¡Tienes solo unos 8 minutos!

**¡Ganadores!**

**¡Pónganse de pie y**

**saluden! ¡Un aplauso**

**para los ganadores!**

# Debate

Piénsalo: en conversación, ¿escuchas a los demás antes de responder? ¿o solo esperas para hablar?

1. Aquellos que fueron interrumpidos, ¿Cómo se sintieron?
2. Aquellos que interrumpieron, ¿se dieron cuenta de lo que pasó?
3. ¿Algún grupo encontró la forma de asegurarse de que no hablaran unos por encima de otros?

Para pensar:

¿Qué podrías hacer para ser más paciente?

- Practica **escuchar** de verdad a los demás cuando converses con ellos.
- A veces nos ponemos impacientes ¡cuando queremos que algo cambie **ya mismo!** Practica la paciencia aceptando las cosas que no puedes cambiar y ajustando tus expectativas.
- Investiga sobre la **Conciencia** y estar presente en el momento.
- Si comienzas a sentirte apurado o estresado, haz un esfuerzo consciente para **calmarte**.
- Haz todo lo posible por luchar contra la necesidad de **gratificación instantánea**: no mires el celular cada vez que suene. Deja que otra persona haga fila delante de ti. Dale un poco más de tiempo a las personas cuando estén retrasados.
- Explora las cosas que suelen **provocar** tu impaciencia y planifica en consecuencia. Por ejemplo, si te impacientas esperando que tus compañeros hagan su parte del proyecto, pónganse de acuerdo para terminar las diferentes partes, en lugar de esperar hasta el final para juntarlo todo.
- Identifica los **síntomas** cuando te impacientas. ¿Te sudan las palmas de las manos? ¿Hablas más fuerte? ¿Aprietas los puños? Una vez que sepas qué buscar, elabora un plan para restablecer la situación.
- ¿Qué más?



# Recuerda: Paciencia es contar hacia atrás sin estallar.

Boleto de salida: En una hoja de papel o de otra forma según indicado por tu maestro: ¿cuáles son 3 formas en que tú vas a practicar la paciencia?