

¿Cómo cultivar **la paciencia** en el día a día?



Una herramienta para avanzar con calma.

La paciencia también se aprende

La paciencia no significa resignarse ni quedarse quieto. Significa seguir avanzando, incluso cuando los resultados todavía no aparecen.

Cada proyecto, hábito, aprendizaje o meta necesita tiempo para crecer.

Esta guía reúne pequeñas herramientas que pueden ayudarte a vivir esos procesos con mayor tranquilidad.





1. ¿Qué es realmente la paciencia?

La paciencia es la capacidad de afrontar la espera, las dificultades y los procesos con calma, sin dejar que la frustración tome el control.

Ser paciente no significa que todo te guste o que nunca te desespere. Significa darte el tiempo para responder con mayor serenidad.

¿En qué momentos siento que más pierdo la paciencia?





2. ¿Por qué a veces perdemos la paciencia?

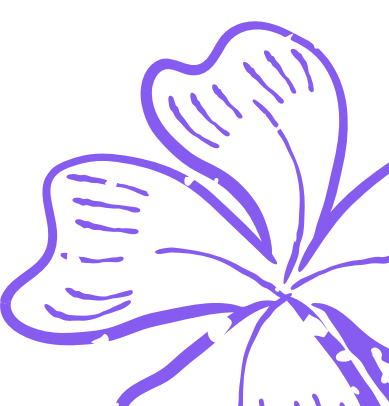
Situaciones comunes que pueden generar frustración:

- Cuando esperamos el transporte.
- Cuando hacemos una fila.
- Cuando aprendemos algo nuevo.
- Cuando queremos resultados rápidos.
- Cuando un proyecto avanza lentamente.
- Cuando estamos formando un hábito.

La frustración aparece cuando esperamos que las cosas ocurran más rápido de lo que realmente pueden suceder.

Reconocerlo es el primer paso para responder con más calma.

¿Qué situación te hace perder la calma?:

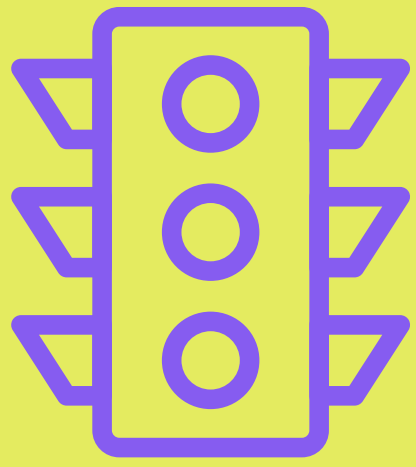




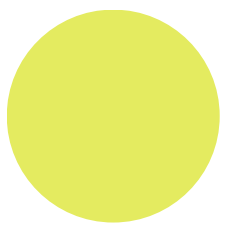
3. Cinco formas de cultivar la paciencia

- **Respira antes de reaccionar.**
Haz una pausa y toma unas respiraciones profundas antes de responder.
- **Observa el momento presente.**
Lleva tu atención a lo que está ocurriendo aquí y ahora.
- **Recuerda que todo proceso necesita tiempo.**
No todo sucede al ritmo que esperamos, y eso también hace parte del camino.
- **Háblate con amabilidad.**
Trátate con la misma comprensión que ofrecerías a otra persona.
- **Celebra los pequeños avances.**
Cada paso cuenta, incluso si parece pequeño.

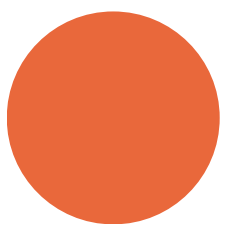




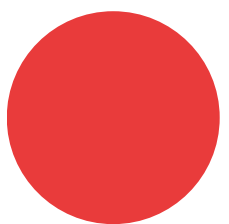
4. Semáforo de la paciencia



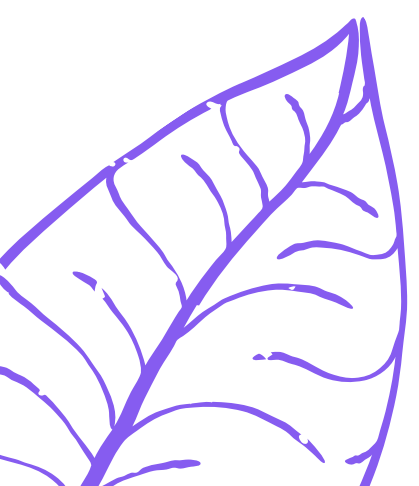
¿Qué hago cuando me siento tranquilo(a)?



¿Qué señales me indican que estoy perdiendo la paciencia?



¿Qué puedo hacer antes de reaccionar?





5. Los pequeños hábitos construyen grandes cambios

- Dormir mejor.
- Aprender un idioma.
- Ahorrar dinero.
- Hacer ejercicio.
- Leer.
- Desarrollar un proyecto.

Todas estas metas tienen algo en común: necesitan repetición, no perfección.

¿Qué cambios te gustaria hacer pero te cuesta realizarlos?

Los grandes cambios no suceden de un momento a otro. Se construyen con pequeños pasos, repetidos con paciencia, día tras día.

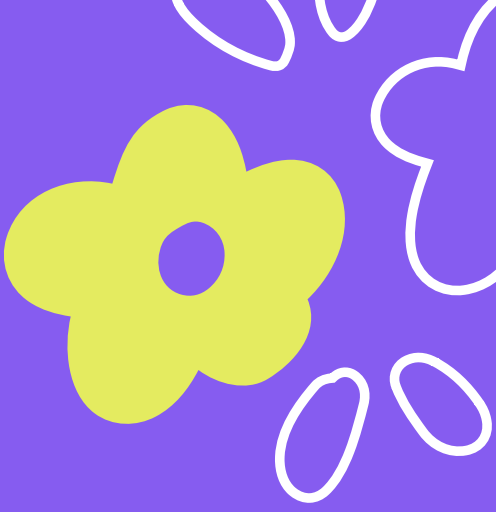


6. Mi reto de paciencia

¿Qué proceso de mi vida requiere más paciencia?

¿Qué pequeño paso puedo dar hoy?

¿Cómo voy a celebrar mis avances?



Universidad

icesi

POLIS

Centro de Estudios
del Bienestar

