



CECSi

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA y SICOLOGÍA

Desarrolla tu paciencia

Muchas personas caen en la desesperación de la espera. La realidad es que a nadie le gusta estar mucho rato en una oficina médica u otro lugar esperando a ser atendido.

Hay muchas situaciones que nos pueden hacer perder la paciencia como: esperar largas horas para hacer trámites personales en oficinas del gobierno, resultado de los exámenes, esperar en largas filas, vuelos, el cambio de luz en un semáforo, depender de una respuesta en la toma de una decisión entre otras. Pero esos momentos también son buenos para reflexionar y mirar el lado positivo, algo que en ocasiones no hacemos por la falta de tiempo. Hemos aprendido a vivir tan acelerados, lo que hace que el término paciencia sea casi una contradicción en nuestros tiempos.



La paciencia es la capacidad que tenemos los seres humanos de ser tolerantes frente a las situaciones que nos molestan, además de saber esperar cuando se necesita hacerlo. Aunque cada uno de nosotros puede tener una manera diferente de definir y sentir lo que es este término la misma se basa en la comprensión.

La paciencia también nos ayuda a ser tolerantes y evitar problemas de salud como la hipertensión y los problemas cardiacos. Nos ayuda a llevarnos bien con el prójimo y nos capacita para comprender y llevar los contratiempos con fortaleza.

Se te hace familiar la frase "La espera desespera". Muchas personas caemos en la desesperación o intolerancia. ¿Te has preguntado como puedes desarrollar la paciencia? Sabías que a través de los ejercicios de relajación, la empatía, tomando las cosas con calma y practicando la meditación puedes desarrollarla. Identifica aquellas situaciones que te hacen impacientar, escribe sobre tus emociones y reflexiona sobre las mismas. Debes tener presente que no puedes controlarlo todo. Sólo se puede resolver lo que depende de ti; el resto depende del tiempo y debes aprender de cada situación. Vive cada día con más calma y acepta el momento. Enfócate en el presente viviendo en el aquí y ahora.

No debemos olvidar que no vivimos solos en este planeta y es importante practicar la tolerancia y la empatía en todos los aspectos de nuestra vida cotidiana.

"La paciencia es un ejercicio y una conquista sobre la propia voluntad" Albert Memmi.

Prof. Maribel Pagán Delgado, MA, CPL
Consejera, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSi
Decanato de Estudiantes
2do piso, Edif. Farmacia
(787) 758-2525 ext 5209/5210/5212/5216

Núm. 100
05-01-2014

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

