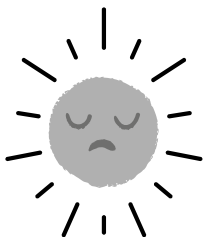


LA PACIENCIA

LA FÁBRICA DE
LAS EMOCIONES

Nº9 FEBRERO 2025



¿QUÉ ES LA PACIENCIA?

LA DEFINICIÓN DE PACIENCIA ES...

La paciencia es la capacidad de mantenerse sereno y tolerante ante la espera, las dificultades o la provocación. Implica tener la habilidad de manejar la frustración y el estrés de manera tranquila, lo cual nos permite tomar decisiones más acertadas y mantener relaciones saludables.

La paciencia es un **estado** que te permite estar en **paz** cuando hay **dificultades** fuera, cuando todo está bien es fácil estar en Paz. La habilidad de adueñarte de tu paz es, cuando alguien te está **agitando** o algo se está adueñando de tus **circunstancias** y no te mueve, sigues alineado en tu **centro**, en **equilibrio**, eso es estar en estado de **paciencia**.

En la paz, **no hay conflicto**, la **negatividad** está **ausente** y el **amor** se experimenta como **serenidad**, **tranquilidad**, plenitud, **quietud**, felicidad. Hay sentimiento de **felicidad** y de **libertad** total, las acciones no requieren esfuerzo y su efecto es espontáneo, **armonioso** y amoroso.

La paz interior es una zona tranquila dentro de nostras mismas. Nos permite estar serenos en medio del caos.

Pero para llegar a ese estado de paz, debemos primero ver de dónde viene nuestro caos y qué mensaje nos trae, **¿para qué viene?** entender nuestra batalla interna, nosotras mismas somos nuestra propia enemiga y aliada a la vez. *Debemos conocer primero al enemigo y luego ver qué fortalezas tenemos para poder “derrotarlo”.*



PREGUNTAS DE AUTO-INDAGACIÓN

¿Qué es lo que te produce tranquilidad, serenidad, paz?

¿Con qué frecuencia, lo que te produce tranquilidad, serenidad y paz, lo practicas en tu día a día?

CON BASTANTE
FRECUENCIA

MUY
REGULARMENTE

CASI
NUNCA



LAS EXPECTATIVAS

Tener **metas**, objetivos a corto, mediano y largo plazo, es **condición humana**. Las **expectativas** son **necesarias**, porque nos **mueve**, nos **motiva** a la acción, a la **búsqueda**, pero la contrariedad llega cuando hay **apego** a las expectativas o a los proyectos. Uno puede desarrollar un plan muy específico, muy concreto y **no aferrarse** a ese plan, tener la **apertura** y la **flexibilidad**, que cuando llega el momento de ejecutarlo, podemos ajustarnos al **presente** actual, a la ocasión que estamos viviendo. Si dejamos que todo surja como tenga que **surgir**, seguimos nuestro **corazón**, nuestra **intuición** y nos enfocamos en el presente, para crear **causas** y condiciones **buenas**, y nos olvidamos de la **proyección de futuro**, tendremos el **éxito** prácticamente asegurado.

EL APEGO

Todo **malestar** empieza con el aferramiento o **apego** a las **expectativas**, a cualquier tipo de expectativa, no tiene el porqué ser un objetivo o proyecto, puede ser expectativas hacia alguien o hacia un situación concreta, por ejemplo: *cuando alguien hace o dice algo que no nos gusta o cuando alguien bloquea algo que nos gusta*. Lo más probable que tendremos **enfrentamientos** por el **resultado inesperado**.

Si no podemos **asimilar** esa **realidad**, surge la **aversión** a la **situación** que estamos viviendo y tendemos a alejarnos, a rechazar esa realidad, eso nos lleva a **desilusionarnos**, al no cumplir las **expectativas** que estaban muy **arraigadas** a nosotros, hay una gran **carga emocional**.

Cuando estamos **desilusionamos insistimos** en que salga como no nosotros queremos y volvemos a **intentarlo** de nuevo, pero sin **cambiar nada** del viejo **patrón inicial**, de la antigua estrategia o expectativa, quizás, como mucho, cambiamos algo externo para poder obtener otro resultado, pero en verdad, debemos **modificar** una **pieza** nuestra **interna**, y como no lo hacemos, volvemos a recibir el mismo o similar resultado, esto nos causa **frustración** por ver que, una vez más, la realidad no cambia como nosotros queríamos. Esa frustración nos deriva a un **enfado** con aquellas personas o situaciones que consideramos **responsables**, porque algo que no nos gusta, ha ocurrido o porque algo que nos gusta se ha bloqueado. Ese **enfado** puede crecer en un brote de **ira**, que es completamente irracional y se apodera de nosotros. Con la ira podemos causar mucho **daño**, *palabras hirientes, acciones agresivas o violentas*. Una vez que se nos pasa ese foco de ira o rabia hay un periodo de **enfriamiento**, pero cualquier cosa en ese transcurso, puede reanimar la “*llama*”. Después de que nos enfriemos de es episodio vivido, queda una **huella emocional**, esto quiere decir que esa “*llama*” puede ser **avivada, activada** si hay un mismo referente, un patrón similar o persona.

GARABATO PARA EL NERVIOSISMO, ESTRÉS Y TENSIÓN

Coge tu cuaderno y dibuja este tipo de garabato sin levantar el lápiz o rotulador, como se muestra en el ejemplo.

Ejemplo

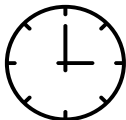
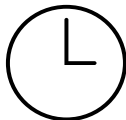




**LO CONTRARIO DE...
LA PACIENCIA
ES
LA IMPACIENCIA**



Intranquilidad producida por algo que molesta o que no acaba de llegar.



CUADERNO DE ACTIVIDADES DE LA PALABRA EXACTA MIGUEL ÁNGEL VELASCO

LA VIDA APRIETA, PERO NO AHORCA

Vas a necesitar a alguien para poder jugar, pero seguro que encuentras a otra persona dispuesta a descubrir estas palabras relacionadas con el hecho de sentirse arropado.



— C —



— M —



— G —



— P —

1. Beso en la mejilla o en los labios.
2. Abrazar y acariciar.
3. (tagalo) Describe el deseo irresistible de apretar o abrazar a alguien debido a su encanto.
4. Abrazar con el alma.

¡LO QUIERO TODO PARA YA!

“EL TIEMPO ES ORO”

La **percepción emocional** del **tiempo** ha estado expuesta a grandes cambios en los últimos tiempos. Para muchas personas, la **ausencia** de **resultados inmediatos** suele convertirse en fuente de **angustia** y **malestar**, las cosas tienen que **estar** o **ser YA**.

Hasta hace no muchos años, la **demora** no tenía una **connotación** tan **negativa**. Se aceptaba como un hecho **natural**, se asumía que hay **procesos** que necesitan más **tiempo** que otros y por eso se dejaban **fluir sin presionar**.

Está claro que estamos inmersos en un **sociedad** en el que nos tenemos que “ganar la vida”, pero esto, no nos debería **atrapar**, la existencia no consiste en ir del trabajo a casa y de casa al trabajo, sin prestar atención al significado de la vida. Nuestra tarea como seres humanos, y a lo que hemos venido en verdad hacer aquí, es **vivir** esta **experiencia** a través del **filtro** de las **emociones**, para llegar a un **equilibrio**, encontrar un camino intermedio sin sobrecargarnos de **preocupaciones** y de actividades **superficiales**, debemos llegar a la **simplicidad** de las cosas. Todo es mucho más simple, la mente es la que hace, a través de sus miedos, generar un estado **irreal complejo**.

Con la **síntesis** llegamos a un **paz metal**, **reduce** toda la **información** que parlotea tu mente a una sola información o como mucho a dos, quédate con lo **nuclear**, con lo **esencial**.

**En el próximo número del
Fanzine de Faemo hablaremos
del estrés**





¿QUÉ PROVOCA LA IMPACIENCIA?

Hay una parte **cultural**, “evitar” cualquier tipo de **sufrimiento**, otra **educacional**, a los niños/as se les enseña a **no frustrarse**, y otra parte es la **personal**, la que nosotros **activamos**.

La propia **impaciencia**, de no querer **sufrir** ante cualquier **dificultad**, nos **agita** para que tomemos **ciertos atajos**, pero esto es **circunstancial**, tarde o temprano cualquier problema, situación incómoda..., volverá a llamar a nuestra puerta y quizás con **más fuerza**.

Desde pequeños/as deberían educarnos, en que hay que buscar el **beneficio**, de lo que hacemos, a **medio-largo** plazo, y que muchas veces merece la pena **esperar** y tener **paciencia** porque el beneficio será mayor.

La **impaciencia** puede **provocar**, entre otros aspectos:

- **Frustración** y **angustia** cuando las cosas no salen cuando yo quiero.
- Repercute en las **relaciones personales** y **laborales**.
- Algunas veces en el **bienestar físico** y **psíquico**.

La **frustración** es algo común en el ser humano, cuando un

objetivo no se ha cumplido, pero una persona **impaciente** necesita con más **premura** que se cumpla, por eso se frustran mucho antes. Tienen el **umbral** de frustración más **bajo**.

¿Sabías que las personas **impacientes no** tienen “**fobia**” al **tiempo**? tienen “fobia” a la **espera**. Poseen una necesidad a la **inmediatez**, por eso viven la espera con mucha **angustia** y por lo general nunca se **ajusta** a sus **demandas**. Una persona impaciente puede sufrir mucho y el entorno no suele entenderlo.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

ELIGE LO QUE HARÍAS TÚ.

Si me sobrecargo de tareas de trabajo.

1. Terminar pronto todo el trabajo y así me lo quito de encima, aunque me suponga mucho estrés.
2. Organizarme, ver lo que es urgente e importante en ese momento y realizarlo.
3. Dejar por hoy el trabajo e irme de compras o a tomarme algo con la familia, amistades etc...

Tiendo a responder demasiado rápido.

1. “Soltar” lo que se me pasa por la cabeza.
2. Esforzarme y no dar una respuesta antes de haber valorado las ventajas e inconvenientes de esa decisión.

CUÁNTO TIEMPO LE DEDICAS...

A las Redes Sociales, a ver la televisión, a contestar mensajes, a ocio...

BASTANTE FRECUENCIA	MUY REGULARMENTE	CASI NUNCA
------------------------	---------------------	---------------

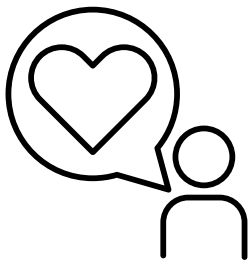
A estar en la naturaleza, a dibujar o crear, a leer, a escuchar música, a estar conmigo misma/o, a conversar, a darme un masaje...

BASTANTE FRECUENCIA	MUY REGULARMENTE	CASI NUNCA
------------------------	---------------------	---------------

En esta sociedad de Redes Sociales etc. junto con la impaciencia de quererlo todo “ahora y rápido” esta ocasionando lo que se llama, la *impaciencia cognitiva**.

La **impaciencia cognitiva es cuando uno no tiene la capacidad de prestar la atención necesaria para comprender la complejidad de un pensamiento o un argumento. Esto puede provocar el ir saltando de tarea en tarea sin llegar a terminar ninguna.*

“El empeño constante por ser eficaces nos impide mirar en profundidad” El acto de crear. Rick Rubin.



LA PALABRA EXACTA DE ESTE MES ES...

HÓZHQ (Navajo)

Esta palabra encapsula la noción de estar en sintonía con el mundo y experimentar un estado de bienestar interior y exterior.

La Palabra Exacta de Miguel Ángel Velasco. @diccionariovip



QUIEN ESPERA DESESPERA

Todo tiene su **propio ritmo**, el crecimiento de las plantas, los trenes de alta velocidad, el realizar un pastel y nosotros mismos. El ser humano necesita de **otros tiempos** para **asimilar** y **funcionar**, el problema llega cuando queremos ir más deprisa de lo que podemos. Nuestra **mente** nos **exige más** y cada vez un poco **más**, hasta que llega un momento que estamos sumergidos en un **estrés** que no nos deja **pensar** de forma **tranquila**, no nos deja **disfrutar** de las cosas, terminamos **durmiendo mal** etc. En estos momentos debemos **pararnos**, ser **conscientes** y **observar** la **naturaleza**. Cuando plantamos una semilla, en una maceta o el propio agricultor planta una semilla en la tierra, lo conveniente del proceso atiende a una “espera”, que en verdad no es una espera, deberíamos entenderlo y aceptarlo como algo **natural** del **desarrollo**. Mientras tanto, podemos cuidar de la planta, la podemos abonar, regar etc..hasta que un día ha germinado.

Como ya hemos visto, la **sociedad** actual nos “**empuja**” a que llevemos un **ritmo contrario** a nuestra **biología**, necesitamos nuestro tiempo para **asimilar**, **reflexionar**, **meditar** y **gestionar**. Nos vemos inmersos en un ritmo de manera inconsciente hasta que nuestro cuerpo dice basta y **enfermamos**, ahí es cuando **paramos**. Esto sucede porque aumenta el cortisol en sangre, las defensas del

sistema inmunitario descenden y al final, tarde o temprano, nos ponemos enfermos.



El ser **pasivos** no quiere decir que tengamos **paciencia** sino que nos sentimos **derrotados** por la vida, hemos “tirado la toalla”. Y si hay un acto injusto y vemos a alguien que está **tolerando** dicha **injusticia**, a lo mejor, no es porque acepte la situación, sino porque me es **indiferente**, no me importa lo que va pasar.

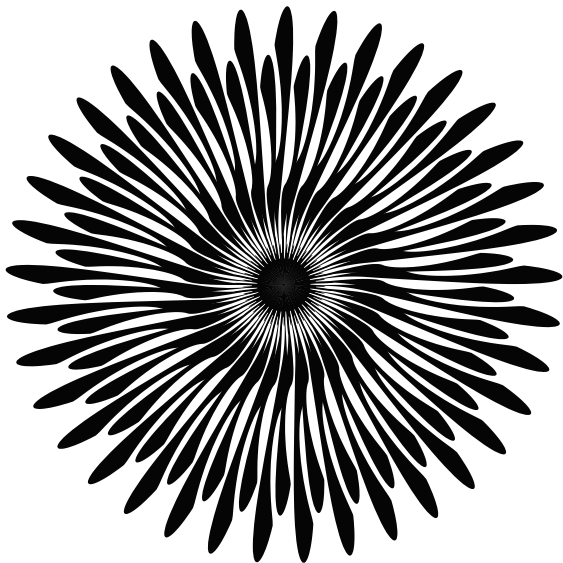
Paciencia es estar en **paz** con la **realidad**, sentir **paz dentro**, cuando **hay caos fuera** o hay **amenazas**, esa paciencia nace de **aceptar a otros**, **aceptar la situación**, pero luego permanece **comprometida**, **involucrada**, quiere hacer lo **imposible** para **mejorar la situación**, **no se rinde**.

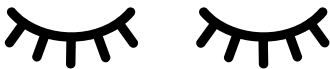
Hasta que **no estemos en Paz** con nosotras mismas, no podremos ser realmente **felices**, mientras tanto estamos tratando de **cumplir** nuestras **metas** y **objetivos**, de encontrar **inspiración fuera** de nosotros.

Si **no estamos en paz**, no estamos **libres** para **elegir** lo que más **nos conviene**, estamos tratando de encontrar un **arreglo**, una **obligación** para **solventar** nuestros **problemas inmediatos**.

FORMA RELAJANTE

Contempla la forma, durante el tiempo que tú consideres.
Enfoca tu visión en el centro de la figura.





CIERRA LOS OJOS

Y “SIÉNTETE”



Convertir la impaciencia en una fortaleza.

Identifica tus fortalezas.

Una vez identificadas las fortalezas:

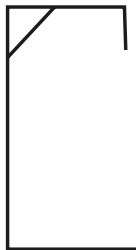
- Identifica si hay necesidad de alguna mejora.
- Considera los beneficios del cambio.
- Establece objetivos concretos.
- Acepta el desafío.
- Sé constante.

SOLUCIONES DE LA VIDA APRIETA, PERO NO AHORCA



ÓSCULO

Beso en la mejilla o en los labios.



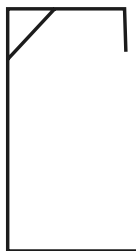
ARRUMAR

Abrazar y acariciar.



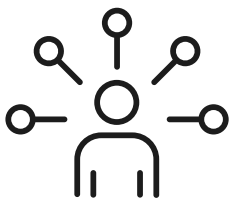
GILGIL

Deseo irresistible de apretar
o abrazar a alguien debido a su encanto
o ternura.



APAPACHAR

Abrazar con el alma.



TU APOYO ES IMPORTANTE PARA MI

El que compartas conmigo lo que has sentido cuando has dibujado el garabato “terapéutico”, la emoción o emociones que estás sintiendo en estas circunstancias de tu vida etc...

Es importante para mí. Te leo y te siento en:

faemocreatividad@gmail.com





“La impaciencia es una discusión con la realidad” El acto de crear. Rick Rubin