

CUANDO NO ES PACIENCIA LO QUE NECESITAS

Ser un gran líder se muestra en tiempos difíciles. Con buena mar y viento a favor todos saben navegar bien. Pero en la tormenta, cuando la mar se vuelve brava, es donde los buenos navegantes demuestran su capacidad.



¿Te desesperan los anuncios que aparecen cuando vas a ver un vídeo? ¿Te pone de los nervios tener que esperar una larga cola para pagar la compra? ¿Te molesta que te interrompan cuando estás explicando algo en una reunión? ¿Y que tu jefe te diga “ponte con esto, es urgente, lo necesito para ayer”?

Sí, hay muchas cosas que acaban con nuestra paciencia. Y a lo largo del día, se van sumando una tras otra. Y así cada día de la semana y cada semana, hasta el punto de generar que vivamos en un estado de ansiedad que afecta, no sólo a nuestro ámbito personal, sino también a nuestra forma de trabajar.

En demasiadas ocasiones, **pensamos que casi todo se tiene que hacer más rápido, actuamos de forma apresurada**, reducimos a la mínima expresión el tiempo dedicado a escuchar de verdad, a entender a los otros, a comprender las situaciones. Y acabamos comportándonos incluso con arrogancia. Vamos **tan orientados a la acción, que lo queremos todo inmediatamente**, tanto que nos estamos convirtiendo en seres impacientes. Y **la impaciencia tiene consecuencias negativas en los resultados**, porque nos lleva a tomar decisiones apresuradas, cuando estamos bajo presión, y también a **reducir nuestro rendimiento**.

La buena noticia es que la paciencia también se puede entrenar. A continuación, te proponemos 7 formas de ejercitarla:

1. **ADELANTAR LA ALARMA DEL DESPERTADOR.** Empezar el día unos minutos antes, cada uno los que necesite. ¿Para qué? Para elaborar o revisar la lista de cosas que queremos hacer en el día. Esto nos ayuda a tener una visión más global de lo que queremos que ocurra y de los temas que queremos resolver. Y así lo afrontamos con la calma, que nos da el mirar las cosas con perspectiva.

2. **PRACTICAR LA CORTESÍA.** No interrumpir o terminar las frases de los demás. Dejar que expresen sus argumentos y luego gestionarlos. También es importante observar nuestro lenguaje no verbal, porque delata nuestra impaciencia. Y hay que tratar de cambiarlo por una gestualidad más serena. Esto facilita la comunicación con los demás y también nos ayuda a no perder el control cuando estamos bajo presión.

3. **ESCUCHAR MÁS DE LO QUE HABLAMOS.** Recordemos aquello de que “la naturaleza nos dio dos orejas y sólo una boca, con el objetivo de escuchar el doble de lo que hablamos”. Las personas impacientes siempre dan respuestas y soluciones muy pronto. Es mejor pensar en las preguntas que se deberían responder para resolver los problemas con los que nos encontramos. Y escuchar a las personas con las que trabajamos, qué es lo que tienen que decir sobre ello. Las personas pacientes obtienen buena información, porque dedican tiempo a escuchar a los otros y con buena información toman mejores decisiones.

4. **TENER CLAROS LOS OBJETIVOS.** En las situaciones complicadas, guiarnos por nuestros objetivos nos ayudará a pensar con claridad sobre cuál es nuestra mejor opción, la que nos acerca a esas metas. Y así podremos gestionar la paciencia necesaria para priorizar y salir de dichas situaciones con éxito.

5. **FOCO EN LA SOLUCIÓN.** Cuando las cosas no salen como esperamos o como necesitamos, es muy recomendable dejar de pensar en todo lo que nos falta o en lo que queremos evitar y concentrarnos en lo que queremos conseguir. Si pensamos en cómo encontrar una solución, pondremos toda nuestra energía en ello y acabaremos encontrando una forma de gestionarlo.

6. **ANTE TODO CALMA.** Ante las situaciones complicadas, las que pueden acabar con nuestra paciencia, es bueno contar hasta diez. Eso nos permite recuperar la serenidad para gestionar estas situaciones con mayor claridad mental y ser más certeros en la solución.

7. **NO TOMAR LAS COSAS COMO ALGO PERSONAL.** Si sentimos como personales las cosas que nos ocurren, entonces necesitamos entrar en conflictos para tener la razón y eso nubla nuestra capacidad de mantener la calma.

Durante mucho tiempo, siempre nos han recomendado constantemente que practiquemos: la paciencia.

*"Si quieres algo, debes tener paciencia".
"La paciencia es la madre de la ciencia".*

¿Pero qué es en realidad la palabra de 9 letras?

Cuando deseo algo mucho, no es *esperar* lo que me va a llevar a conseguirlo. Y desde luego, hacer las cosas con lentitud, pero de nuevo, **YO QUIERO LLEGAR.**

¿Y si lo hemos estado mirando mal todo el tiempo? ¿Y si no es paciencia lo que necesitamos?

«Voy a esperar a que las cosas estén más tranquilas para ponerme en marcha»

«Voy a esperar a que llegue el verano / a que mi jefe me diga lo que tengo que hacer / a que pase la crisis / a que se alineen los astros / a recibir una señal...»

Y si lo llamamos paciencia, pero ¿es sólo una excusa para no actuar?

Porque según todos, todo el tiempo que pensábamos éramos **PACIENTES**, y lo que hemos realizado ha sido currar con desesperación, entrega, ilusión, constancia y afán de mejora y superación, en realidad, según la RAE, eso no es paciencia.

Porque te aseguramos que nadie se sentado a esperar. Te aseguramos que nos hemos alterado y mucho cuando las cosas no han ido como planeábamos, y gracias a ello hemos reaccionado, hemos actuado y hemos cambiado lo que necesitaba cambiar.

Y eso en teoría, no es paciencia.

Pero es que no me iba a servir de nada soportar sin alteraciones, actuar con lentitud, tolerar la mengua del honor y **ESPERAR** – lo que se necesita es perseverar, confiar en nosotros mismos, mantenerme en el camino, poner el foco nuestros objetivos, ajustar las velas, y **RUGIR** cuando era preciso para activarme, para demostrarme, para retarme.

A lo mejor no es **PACIENCIA** lo que necesitas, a lo mejor es un propósito, una meta que realmente te mueva por dentro, que saque el león en ti y las ganas de luchar por ella, de **ACTUAR** –y no despacio, sino YA- para llegar hasta ella.

A lo mejor no es **PACIENCIA** lo que necesitas sino la determinación de hacer lo que tienes que hacer, un día sí y otro también, con constancia y a la vez, con la flexibilidad de cambiar lo que no funcione, de dejar de esperar resultados donde no los hay.

A lo mejor no es **PACIENCIA** lo que necesitas, porque la paciencia puede ser la peor excusa, paciencia equivale a pasividad, la paciencia puede ser la máscara bajo la que ocultas tus miedos, tu cabezonería, tu indecisión.

A lo mejor no es **PACIENCIA** lo que merece esa persona tóxica, esa situación que te está haciendo daño, esa insatisfacción que estás sintiendo.

A lo mejor lo que necesitas es **PONERTE EN MARCHA**, es darte cuenta que la vida es demasiado corta para pasar demasiado tiempo esperando, es darte cuenta de no tiene que ser perfecto, pero tienes que hacer algo.

Porque paciencia y vivir plenamente el momento y aprovechar todo lo que puedas y estar **PRESENTE** no me suena que sean compatibles.

A lo mejor lo que necesitas no es **PACIENCIA** sino determinación, energía, foco y **ACCIÓN**.

Y sí, podemos estar equivocado, pero si esto sirve de algo, si te hace darte cuenta de que pensabas que estás desarrollando la virtud de la paciencia... y lo único que estás haciendo es usarlo de excusa, bien dicho está!