

# LA PACIÈNCIA



**PER DEFINICIÓ, LA PACIÈNCIA ÉS LA  
CAPACITAT QUE TÉ LA PERSONA PER  
TOLERAR UNA DETERMINADA  
SITUACIÓ SENSE EXPERIMENTAR  
NERVIOSISME NI PERDRE LA CALMA.**

**LA PACIÈNCIA ÉS EL PUNT D'ORIGEN DE LA FORTALESA HUMANA,  
NO ÉS SÍMPTOMA DE DEBILITAT.**

**LA PACIÈNCIA ES POT APRENDRE I UTILITZAR EN SITUACIONS  
COMPLICADES, ÉS L'ACTITUD PER VISUALITZAR I TROBAR RESPOSTES.**

**ENS PERMET ACCEPTAR AMB SERENITAT EL QUE ENS PASSA I  
MANTENIR-NOS ACTIUS .**

**AJUDA A CONQUERIR ELS OBJECTIUS QUE VOLEM ACONSEGUIR.**

# **ASPECTES IMPORTANTS DE LA PACIÈNCIA**

- LA PACIÈNCIA ENS ENSENYA A SABER ESPERAR, SABER PARLAR I CALLAR QUAN ÉS CONVENIENT I EVITAR CONFLICTES.**
- ÉS UN INTEGRANT MOLT IMPORTANT PER LES RELACIONS PERSONALS.**
- NECESSITEM EQUILIBRI ENTRE LA PACIÈNCIA, LA TOLERÀNCIA, LA JUSTÍCIA I LES SEGONES OPORTUNITATS.**
- DÓNA EQUILIBRI A LA PERSONALITAT I ENS FA MÉS TOLERANTS.**
- LA PACIÈNCIA HA PORTAT A LA MAJORIA D'ÈXITS DELS CIENTÍFICS.**

- **CONCEDEIX UNA OPORTUNITAT AL TEMPS , AMB TRANQUIL·LITAT EVITA LA DESESPERACIÓ I NEUTRALITZA L'ANSIETAT.**
- **ENS DÓNA FORTALESA PER ACCEPTAR AMB SERENITAT EL DOLOR I ELS MOMENTS DIFÍCILS DE LA VIDA I ENS ELS FA VEURE AMB CLAREDAT.**
- **ÉS UN TRET DE PERSONALITAT MADURA, EN PERMET ESPERAR AMB CALMA PER DONAR TEMPS A LES COSES QUE NO DEPENEN DE NOSALTRES.**

# **LA PACIÈNCIA DESENVOLUPA EN LES PERSONES...**

- **Saber comprendre els altres**
- **Controlar el dolor**
- **Conviure amb els altres**
- **Demostrar amor**
- **Dialogar**
- **Desenvolupar l'autodisciplina i l'autocontrol**
- **Saber escoltar**
- **Saber estudiar**
- **Millorar el caràcter**
- **Saber obeir**
- **Pensar**
- **Perdonar i demanar perdó**
- **Poder reflexionar**
- **Poder respectar**

<https://www.ccma.cat/tv3/alacarta/economia-en-colors/pero-es-pot-educar-la-paciencia-la-disciplina-i-lautocontrol/video/5699440/>

<https://www.youtube.com/watch?v=2JUMKvHzXe8> Juan Manuel Alarcón . Educar la paciència. En castellà