

# EMMW

## PR-2 - Tarea 2-1

### Módulos Teóricos

#### Paciencia

Gestión Emocional para Mujeres Migrantes

Welcome Home International

BÉLGICA



|                                                       |           |
|-------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Introducción al tema y a los subtemas</b>       | <b>3</b>  |
| 1.1. Antecedentes                                     | 3         |
| 1.2. Definición del concepto                          | 3         |
| 1.3. Diferentes perspectivas culturales sobre el tema | 4         |
| 1.4. Perspectiva de género                            | 5         |
| <b>2. ¿Qué es la paciencia?</b>                       | <b>6</b>  |
| 2.1. Antecedentes                                     | 6         |
| 2.2. Grupo destinatario y objetivo de la actividad    | 11        |
| 2.3. Resultados de aprendizaje de la actividad        | 11        |
| 2.4. Descripción de la actividad                      | 11        |
| 2.5. El procedimiento de la actividad                 | 16        |
| 2.6. Bibliografía                                     | 18        |
| <b>3. ¿Es la paciencia una opción?</b>                | <b>19</b> |
| 3.1. Antecedentes                                     | 19        |
| 3.2. Grupo destinatario y objetivo de la actividad    | 19        |
| 3.3. Resultados de aprendizaje de la actividad        | 19        |
| 3.4. Descripción de la actividad                      | 20        |
| 3.5. El procedimiento de la actividad                 | 22        |
| 3.6. Bibliografía                                     | 24        |
| <b>4. Paciencia y duelo</b>                           | <b>25</b> |
| 4.1. Antecedentes                                     | 25        |
| 4.2. Grupo destinatario y objetivo de la actividad    | 25        |
| 4.3. Resultados de aprendizaje de la actividad        | 25        |
| 4.4. Descripción de la actividad                      | 26        |
| 4.5. El procedimiento de la actividad                 | 28        |
| 4.6. Bibliografía                                     | 31        |
| <b>5. La paciencia y lo desconocido</b>               | <b>32</b> |
| 5.1. Antecedentes                                     | 32        |
| 5.2. Grupo destinatario y objetivo de la actividad    | 32        |
| 5.3. Resultados de aprendizaje de la actividad        | 32        |
| 5.4. Descripción de la actividad                      | 33        |
| 5.5. El procedimiento de la actividad                 | 35        |
| 5.6. Bibliografía                                     | 37        |

# 1. Introducción al tema y subtemas

## 1.1. Antecedentes

El diccionario de estudiantes de Oxford (*Patience Noun - Definition, Pictures, Pronunciation and Usage Notes | Oxford Advanced Learner's Dictionary at OxfordLearnersDictionaries.com*, n.d.) define la paciencia como "la capacidad de mantener la calma y aceptar un retraso o algo molesto sin quejarse." ¿Pero cómo podemos aceptar y soportar los retrasos, las dificultades y el dolor sin sentirnos ansiosos? Cuando sentimos que la impaciencia crece dentro de nosotros y nos provoca escalofríos, es difícil retener esa emoción sin que se derrame. Pero, ¿cómo la expresamos sin que se derrame negativamente? ¿Afectando a quienes nos rodean?

Mudarse a un nuevo país requiere mucha paciencia: trámites, visas, un lugar para vivir, un trabajo y, sobre todo, aprender el idioma a un nivel que garantice un buen trabajo. También se necesita paciencia para establecer amistades en un nuevo país. Debemos ser pacientes con nosotros mismos y darnos tiempo y espacio para adaptarnos a nuevas experiencias, conocer gente nueva y comprender las normas sociales locales y los códigos no escritos. Los lugareños no hablan de ellos porque están arraigados en sus huesos, lo que lo convierte en un desafío para los recién llegados que no están familiarizados con la historia y los hábitos de la zona.

## 1.2. Definición del concepto

La paciencia es una cualidad fundamental que implica la capacidad de esperar con calma ante la frustración, la adversidad o el sufrimiento. Este rasgo se aplica a muchas situaciones y períodos de tiempo, desde problemas cotidianos como esperar en el tráfico hasta acontecimientos importantes de la vida, como ser padre o lidiar con una enfermedad grave. La paciencia no sólo es necesaria en situaciones que implican esperar sino también en situaciones que requieren tratar con personas difíciles. La paciencia se describe a menudo como un rasgo de personalidad. Aún así, también puede considerarse un estado, lo que significa que alguien puede mostrar paciencia en un momento dado, incluso si generalmente no es paciente. Estas dos interpretaciones de la paciencia están interconectadas, ya que aquellos que poseen el rasgo de la paciencia tienen más probabilidades de mostrar paciencia en una situación determinada. La paciencia genuina requiere ambos aspectos conductuales,

Las siguientes competencias de paciencia parecen ser las más frecuentes en nuestro trabajo social diario y hemos sugerido formas de mejorarlas si existen deficiencias. En esta unidad teórica discutiremos:

1. **¿Qué es la paciencia?**  
 — ¿Qué nos impacienta?  
 — Paciencia sana y reconocimiento de nuestros límites  
 — Paciencia en la historia y la religión (Foco cultural)
2. **¿Es la paciencia una opción?**  
 — Paciencia en las relaciones: familia, matrimonio y pareja. Lugar de trabajo.
3. **Paciencia y dolor**  
 — Paciencia con uno mismo y con los demás que atraviesan una pérdida y un duelo. Las cinco etapas del duelo.
4. **La paciencia y lo desconocido**  
 — Tener paciencia con cosas que están fuera de tu control (burocracia, proceso de asilo, permiso para trabajar, tener casa propia, futuro de tu familia).

Hemos elegido estos temas porque la paciencia frecuentemente se demuestra a puerta cerrada y no en un escenario público. Para los inmigrantes, podría ser: esperar a que se apruebe su solicitud de asilo, solicitar cosas esenciales como alojamiento y abonos al transporte público y enfrentar formas flagrantes de discriminación y racismo.

Sin embargo, la paciencia es esencial para la vida diaria y es el secreto de una existencia feliz. La paciencia es la capacidad de esperar con calma ante la frustración o la dificultad, de modo que pueda practicarse casi en cualquier lugar donde exista frustración o dificultad. En casa con nuestros hijos, en la oficina de inmigración y en una sociedad donde abunda la falta de aceptación, la paciencia puede marcar la diferencia entre irritación y serenidad, ansiedad y paz.

Las religiones y los filósofos han ensalzado la fortaleza durante siglos. Ahora, los investigadores están empezando a hacer lo mismo. Investigaciones recientes indican que las cosas positivas les llegan a quienes esperan.

### 1.3. Diferentes perspectivas culturales sobre el tema

— Paciencia en la historia y la religión (foco cultural)

A los refugiados y migrantes que se someten a un procedimiento complicado se les prohíbe proceder una vez que expire la prohibición. Un refugiado que apele una decisión negativa perderá todas sus credenciales médicas y de seguridad. Deben empezar desde cero, incluyendo todas las entrevistas y valoraciones. Esto podría requerir dos años más.

Los ciudadanos pueden fácilmente pedir paciencia mientras nos sentamos en nuestros cálidos hogares, rodeados de nuestras familias y sin la amenaza inmediata de guerra, hambruna, bombardeos, ejecuciones, violaciones o torturas. Debemos darnos cuenta de que pedir paciencia demuestra una ignorancia extrema de la situación actual y de lo que significa esta orden ejecutiva/prohibición temporal para aquellos en todo el mundo que han luchado a través de todos los canales LEGALES para venir a nuestro país, sólo para que les digan que los 3+ Años de entrevistas, pruebas de ADN y otras medidas extremas de investigación ya no son suficientes.

La paciencia ha jugado un papel importante en las experiencias de los migrantes, particularmente en el tema recurrente de la liminalidad. Cuando buscan asilo en un nuevo país, los migrantes a menudo enfrentan largos períodos de espera, a veces semanas, meses o incluso años, antes de que se les conceda la documentación oficial. A pesar de poder vivir, trabajar y sobrevivir en su nuevo hogar, obstáculos burocráticos como el estatus "legal" e "ilegal" pueden impedir que los inmigrantes accedan a una verdadera ciudadanía y protección estatal, dejándolos en un estado de limbo como internos y externos.

La fe musulmana pone gran énfasis en la virtud de la paciencia, conocida como "sabr", que abarca rasgos como la perseverancia, la resistencia, la paciencia, la diligencia y la moderación. Esta virtud integral se considera un rasgo de iluminación que se desarrolla dentro del espíritu de un musulmán. Sabr implica soportar y soportar el dolor, el sufrimiento y las dificultades y afrontar los problemas con calma. La paciencia es una de las acciones internas más esenciales mencionadas en el Corán y se considera la mitad de la existencia devocional de una persona, siendo la otra mitad el aprecio.

## 1.4. Perspectiva de Género

Practicar la paciencia como refugiado o migrante es una experiencia de género influenciada por las normas sociales y las expectativas impuestas a las personas en función de su género. Las mujeres refugiadas y migrantes enfrentan desafíos únicos que impactan su capacidad de tener paciencia en su viaje. Pueden ser más vulnerables a la violencia de género, incluidas las agresiones y el acoso sexuales, y pueden correr el riesgo de ser separadas de sus familias.

A menudo se espera que las mujeres refugiadas y migrantes sean cuidadoras y responsables del bienestar de sus familias, lo que puede aumentar sus niveles de estrés y dificultarles encontrar el tiempo y los recursos para buscar asistencia o buscar remedios legales. Es posible que enfrenten discriminación y barreras para acceder a la atención médica y la educación, lo que exacerba aún más sus sentimientos de impotencia y frustración.

La interseccionalidad del género y otros factores como la raza, el origen étnico, la religión y la orientación sexual pueden agravar los desafíos que enfrentan las mujeres refugiadas y migrantes. Por ejemplo, las personas LGBTQ+ pueden experimentar discriminación y violencia en sus países de origen y durante su viaje migratorio.

En este contexto, practicar la paciencia puede ser tanto una virtud como un desafío para las mujeres refugiadas y migrantes. Por un lado, la paciencia puede ayudarles a navegar los complejos y a menudo burocráticos procesos de buscar asilo o reasentamiento en un nuevo país. También puede ayudarlos a mantener el bienestar mental y emocional durante una experiencia larga y traumática.

Por otro lado, las expectativas sociales puestas en que las mujeres sean pacientes y tolerantes también pueden utilizarse para silenciar sus voces y legitimar su exclusión y maltrato. Para las mujeres refugiadas y migrantes que han sufrido violencia o abuso, la paciencia puede interpretarse como la aceptación de su situación o una falta de voluntad para buscar justicia y restitución.

En conclusión, la experiencia de género de practicar la paciencia como refugiada o migrante debe entenderse dentro del contexto más amplio de la dinámica de poder y las expectativas sociales. Las mujeres refugiadas y migrantes enfrentan desafíos únicos que requieren enfoques y soluciones sensibles al género para garantizar su seguridad, bienestar y empoderamiento.

## **2. Subtema 1: ¿Qué es la paciencia?**

### **2.1. Antecedentes**

Cuando las personas tienen paciencia, pueden mantener la compostura incluso cuando esperan períodos prolongados, cuando las cosas avanzan extremadamente lentamente o cuando le enseñan a alguien algo que no parecen comprender. Implica soportar cosas que tal vez no sean agradables, y hacerlo suele ser más fácil cuando las personas obtienen algo a cambio. Desarrollar la paciencia puede llevar tiempo, pero es una habilidad que las personas pueden practicar y mejorar.

La frase proverbial "la paciencia es una virtud" resalta la importancia de la paciencia. Sin embargo, ¿qué significa esto exactamente? La definición de paciencia es multifacética e implica la capacidad de aceptar o tolerar retrasos, dificultades o sufrimiento sin enojarse o agitarse. Además de ser un rasgo, la paciencia es una habilidad que las personas pueden desarrollar mediante la práctica y el esfuerzo concertado.

Antes de discutir formas de cultivar la paciencia, es fundamental comprender qué implica la impaciencia. La impaciencia es una respuesta típica a dificultades o retrasos inesperados en la vida. La paciencia es la antítesis de la impaciencia e implica aceptar que las "interferencias" o las "interrupciones" son una parte habitual de la vida, ya que las cosas rara vez salen según lo planeado. Desarrollar la paciencia puede ser un desafío si las personas asumen que todo saldrá como se espera.

Un enfoque para desarrollar la paciencia es ajustar las expectativas a niveles más razonables. Los individuos pueden acostumbrarse a que se produzcan "interrupciones" y reconocer que la capacidad de aceptación o tolerancia es un componente esencial de la paciencia. La aceptación o la tolerancia pueden malinterpretarse como indicación de aprobación o agrado, pero significa "rendirse". En la vida pueden ocurrir varios eventos adversos y los individuos pueden resistirlos e intentar cambiarlos o darse por vencidos y aceptar la situación.

La rendición a menudo se considera negativa, probablemente debido a su asociación con el combate. Sin embargo, los individuos frecuentemente aceptan aspectos de la vida sin cuestionarlos, como las fuerzas naturales de la gravedad, las estaciones y los ciclos alternos de luz y oscuridad. Reconocer estas verdades no es negativo; simplemente reconoce que algunos aspectos de la vida están fuera de nuestro control y debemos aprender a aceptarlos.

La impaciencia a menudo surge cuando las personas se niegan a darse por vencidas ante una situación que no pueden cambiar. Cuando están atrapados en el tráfico, esperando a que alguien llegue tarde a una reunión o experimentando una interrupción causada por el error de otra persona, las personas deben aceptar lo que no pueden alterar. Desarrollar la capacidad de aceptación y tolerancia en tales situaciones es esencial para desarrollar la paciencia. Al hacerlo, las personas pueden cultivar la capacidad de mantener la compostura y evitar enojarse o agitarse en situaciones difíciles.

**En esta sección, exploraremos lo siguiente:**  
— ¿Qué nos impacienta?

Incluso después de que se les haya concedido el estatus de refugiado, las largas demoras para obtener alojamiento, empleo y educación pueden ser muy perjudiciales para los refugiados. Esto se debe a que el sistema de apoyo estatal debe ser más favorable para los refugiados. Por ejemplo, otorgar a los refugiados sólo cinco años de estatus protegido y no reconocer sus calificaciones profesionales y experiencias laborales obstaculiza significativamente su capacidad de planificar para el futuro. Las restricciones impuestas a los solicitantes de asilo y refugiados son parte de políticas más amplias de control y exclusión que pueden generar desafíos y obstáculos importantes para los refugiados.

La espera es un aspecto inevitable y significativo de la experiencia migratoria que erosiona significativamente la autonomía de los migrantes. La experiencia de espera suele asociarse con estancamiento, suspensión, vacancia y retraso. La incertidumbre sobre el futuro y la ausencia de rutinas son fuentes importantes de estrés, que pueden suponer un desafío mental. A menudo es necesario reemplazar a la familia extendida y a los viejos amigos con nuevas relaciones, lo que requiere mucha fuerza y energía.

Es posible que los inmigrantes sólo puedan encontrar un trabajo adecuado después de un período considerable y también pueden experimentar dificultades de vivienda, financieras y alimentarias. Esto suele provocar reacciones y emociones intensas que pueden resultar preocupantes. A pesar de esto, las emociones intensas son componentes normales y comprensibles de la adaptación.

Las personas pueden quedarse estancadas en varias etapas del procedimiento de inmigración. El derecho a la unidad familiar es universal. Cuando se ven obligadas a huir de su país de origen, las familias de refugiados suelen quedar desgarradas y separadas durante largos períodos. Los Estados son responsables de salvaguardar y restaurar la vida familiar de los refugiados mediante procedimientos de reunificación familiar.

Es esencial reconocer que los refugiados enfrentan numerosos desafíos y obstáculos que impactan significativamente su bienestar y perspectivas futuras. El sistema de apoyo estatal debe ser más favorable para los refugiados, proporcionándoles los recursos y oportunidades necesarios para reconstruir sus vidas. También debe abordarse la experiencia de la espera, ya que es una fuente importante de estrés y puede erosionar la autonomía de los migrantes. También se debe dar prioridad a los procedimientos de reunificación familiar para garantizar que los refugiados puedan reunirse con sus seres queridos y comenzar a reconstruir sus vidas.

#### — Cómo tener una paciencia sana

¿Cómo se puede gestionar la impaciencia y soportar el período de espera sin ansiedad ante los problemas, los retrasos y el sufrimiento? A pesar de sentir la energía de la impaciencia, es importante encontrar una manera de contener estos sentimientos sin impactar negativamente a quienes nos rodean. Un enfoque eficaz es tener una conversación con un compañero que esté dispuesto a escucharnos y brindarnos apoyo en lugar de silenciarnos con sus propias experiencias o consejos. Esto nos permite expresar plenamente nuestros pensamientos y emociones sin interrupciones.

Participar en otras actividades también puede ayudar a controlar la impaciencia. El ingenio y la priorización de tareas pueden ayudar a soportar la angustia de la espera, dependiendo de la importancia del objeto de la impaciencia o de la persona en cuestión. La actividad física es otra



estrategia valiosa para aliviar el malestar de la impaciencia. Esto puede incluir correr, caminar, nadar o cualquier ejercicio que implique mover el cuerpo o estimular la mente. Para quienes tienen pasatiempos, puede resultar útil realizar actividades como dibujo, costura, pintura, carpintería, jardinería o tareas domésticas. Vale la pena señalar que todas estas actividades implican algún tipo de actividad física.

En resumen, controlar la impaciencia durante tiempos de espera e incertidumbre se puede lograr mediante la comunicación activa con personas que lo apoyen, la participación en otras actividades y la priorización de tareas. Al utilizar estas técnicas, las personas pueden soportar mejor el período de espera y controlar sus emociones y reacciones.

¿Hay algo que se pueda hacer?

¿Cómo beneficia a la situación perder los estribos y volverse agitado o aprensivo?

Hay que ser paciente consigo mismo y darse suficiente tiempo y espacio para absorber las nuevas impresiones, las nuevas personas que conocemos a diario y el nuevo sistema social. Ha llegado el momento de observar las reglas sociales documentadas y descubrir los códigos no escritos. Estos temas son tabú porque son fundamentales para la existencia humana y no es necesario que los lugareños los discutan. Sin embargo, puede resultar difícil si uno no está familiarizado con la historia y las costumbres locales de su nuevo país.

En general, hay que tener perseverancia. Para poder esperar lo que les depara el nuevo entorno, necesitan paciencia.

La paciencia abarca la relación de uno con el tiempo a medida que se ha crecido en él. En numerosas culturas, el "tiempo pasa" es el recurso más valioso porque no se puede recuperar. En otras culturas, "el tiempo llega", y el tiempo es un recurso utilizado deliberadamente para lograr resultados positivos que han sido "madurados" en la mente y el corazón de las personas. Deben sentirse cómodos con el procedimiento que conduce a los resultados deseados. Estos individuos están más preocupados por "cómo" logran un resultado, en lugar de centrarse únicamente en el resultado.

—Cómo reconocer nuestros límites

Para desarrollar la autocompasión, es fundamental reconocer y aceptar sus limitaciones. Cada persona tiene límites tanto humanos como personales que están determinados por factores como su personalidad, experiencias de vida, conocimientos y habilidades. Estas limitaciones no son debilidades sino hechos neutrales sobre nuestra existencia.

Por ejemplo, una limitación humana evidente es la necesidad de dormir suficiente y regularmente, mientras que otra menos evidente es la necesidad de ocio y disfrute. Otras limitaciones pueden incluir la cantidad de dinero necesaria para tener una sensación de seguridad financiera, la tolerancia hacia las personas difíciles o la paciencia con los conductores lentos.

Sin embargo, algunas personas luchan por aceptar estas limitaciones por diversas razones. Asocian erróneamente las limitaciones con la vulnerabilidad, percibiéndolas como signos de insuficiencia o incapacidad. Esta negación de sus límites obstaculiza el desarrollo de una genuina autocompasión. Es fundamental comprender que negar tus limitaciones no aumenta tu valor ni tu valor como persona.

Al reconocer y aceptar tus límites, podrás identificar cuándo los has superado y reconocer la validez de las emociones resultantes. Por ejemplo, si sabe que necesita descansos regulares durante el trabajo pero se ve obligado a trabajar sin pausa, comprenderá por qué se siente agotado.

Reconocer la legitimidad de tu angustia emocional te prepara para otro aspecto de la autocompasión, que es mostrarte bondad hacia ti mismo. Para tener compasión por su sufrimiento, es importante reconocer que es legítimo y merece atención y cuidado. Al reconocer, aceptar y permitir que existan tus limitaciones, validas tu propia angustia.

Concederte permiso para aceptar tus limitaciones actuales es otro aspecto del reconocimiento. Es fundamental reconocer que sus limitaciones no son necesariamente las que desea o cree que deberían ser. Algunas limitaciones, como la cantidad de sueño necesario, no se pueden modificar. Otros, como los niveles de tolerancia, se pueden modificar, pero si superas tu límite, has ido demasiado lejos.

Si bien es loable y una señal de crecimiento trabajar para ampliar sus límites, no puede hacerlo negando que los ha superado. En lugar de criticarte duramente por tener limitaciones, practica reconocer cuándo las has superado y aceptarlo. En lugar de reprenderte por sentirte agotado al final de una jornada laboral sin descansos, reconoce que tu fatiga se debe a que has superado tu límite, no a tu incompetencia.

La autocompasión comienza con reconocer su dolor o angustia y reconocer que merece atención y cuidado. Al reconocer tus limitaciones personales y humanas en el momento presente, validas la legitimidad de tu dolor y la necesidad de abordar tu angustia. Recuerda que eres totalmente capaz de cultivar una mayor autocompasión y, si sientes la necesidad de apoyo profesional, no dudes en buscar la asistencia de un profesional capacitado.

## 2.2. Grupo objetivo y objetivo de la actividad

El grupo objetivo de la actividad es

- Profesionales que trabajan con mujeres inmigrantes
- Mujeres migrantes

La actividad tiene como objetivo:

- Introducir la paciencia y la impaciencia y métodos para afrontarlas.
- Analizar las barreras para ser paciente y cómo superarlas.
- Equipar a las mujeres con herramientas prácticas para aumentar la paciencia.

## 2.3 Resultados de aprendizaje de la actividad

Al final de esta actividad, las mujeres habrán expresado sus propias experiencias de paciencia y aprenderán a escuchar y responder a las experiencias de paciencia de otros participantes. También aprenderán a ser más pacientes mediante un ejercicio práctico de respiración consciente.

## 2.4. Descripción de la Actividad

Presentación: ¿Qué es la paciencia?

La capacidad de paciencia es la capacidad de soportar el aburrimiento o de esperar algo con paciencia. Esperar a que te quiten los frenillos, manejar la rabieta de un niño pequeño o construir una casa con palillos de dientes requiere mucha paciencia.

La definición de paciencia es "la capacidad de aceptar o tolerar retrasos, dificultades o sufrimiento sin enojarse o agitarse". Esta definición tiene numerosos componentes vitales. La paciencia también es una habilidad. Podemos practicar ser más pacientes y tomar medidas para mejorar nuestra paciencia.

Incluso después de obtener el estatus de refugiado, retrasos en alojamiento, empleo o educación son perjudiciales para los refugiados porque el sistema de apoyo estatal debe ser más favorable para ellos.

Por ejemplo, otorgar a los refugiados sólo cinco años de estatus protegido y no reconocer sus

calificaciones profesionales y experiencias laborales obstaculiza su capacidad de planificar el futuro. Las restricciones impuestas a los solicitantes de asilo y refugiados son un componente de políticas más amplias de control y exclusión.

La espera es un aspecto inevitable y significativo de las experiencias migratorias que erosiona la autonomía de los migrantes. Generalmente, la espera se asocia con estancamiento, suspensión, vacancia y retraso.

### **Cómo tener una paciencia sana**

- ¿Cómo podemos aceptar y soportar los problemas, los retrasos y el sufrimiento sin sentirnos ansiosos?
- ¿Cómo se puede tener paciencia cuando se siente la energía de la impaciencia tan difícil de contener?
- Hay que liberarlo, pero ¿cómo es posible sin impactar negativamente a quienes nos rodean?

### **Sentirse escuchado**

Podemos discutir los beneficios y desventajas de tener que esperar, así como sus consecuencias. Para ello, necesitamos un compañero de conversación que no nos silencie describiéndonos qué tan bien manejaron la misma situación o contándonos un momento en el que enfrentaron un desafío similar. Se nos debe permitir hablar hasta el final. Se necesita alguien que sepa escuchar.

### **Redirigir**

Cuando se requiere esperar un evento o la decisión de una persona, uno también puede encontrar algo más que hacer. Ser ingenioso y priorizar puede ayudar a soportar la angustia de la espera. También depende del significado del objeto de la impaciencia o de la persona en cuestión.

### **Actividad física**

Otra forma de ayudar a la impaciencia es mediante la actividad física. Una hora de correr/caminar, nadar o realizar cualquier actividad que implique mover el cuerpo o el intelecto es un método excelente para aliviar el malestar de la impaciencia. Las personas con un pasatiempo pueden sacarle provecho. Luego, dedícate a este pasatiempo, independientemente de su naturaleza: dibujo, costura, pintura, carpintería, jardinería, limpieza, etc. Observa que todas las actividades mencionadas implican actividad física de alguna manera.

## Meditación y respiración

- Encuentre una posición sentada cómoda, asegurándose de que su espalda esté recta y relajada. Cierra los ojos suavemente, permitiéndote entrar en un estado de calma y quietud.
- Apoye las manos suavemente sobre la parte superior de los muslos, con las palmas hacia abajo. Siente la conexión entre tus manos y tu cuerpo, conectándote al momento presente.
- Inhale profundamente por la nariz, imaginando que la respiración fluye hacia la base de la columna. Experimente cómo su vientre se expande con cada respiración, llenando su abdomen con una calidez reconfortante y una relajación profunda.
- Exhale lentamente por la nariz, liberando cualquier tensión o estrés que pueda estar reteniendo. Deje de lado cualquier pensamiento o preocupación, permitiendo que se disuelva con cada exhalación.
- Una vez más, respira profundamente, dirigiéndolo hacia la base de tu columna. A medida que la respiración llega a este punto, imagínese que rebota suavemente hacia arriba hasta el área entre la pelvis y el ombligo. Siente la energía vibrante y la vitalidad de la respiración en este espacio.
- Exhale constantemente por la nariz, liberándose de cualquier energía estancada o negatividad que pueda residir allí. Experimente una creciente sensación de ligereza y claridad a medida que libera cargas innecesarias.
- Continúe con otra respiración profunda, guiándola hacia la base de la columna. A medida que la respiración llega al fondo, visualízala rebotando aún más, superando tu ombligo. Abraza la sensación de expansión y apertura en esta parte de tu cuerpo.
- Exhale profundamente, permitiendo que se disuelva cualquier tensión o malestar restante. Permita que su respiración se lleve cualquier pensamiento o perturbación que lo distraiga, dejándolo con una mayor sensación de tranquilidad y serenidad.
- Ahora, respira profundamente por última vez. Imagine la respiración

descendiendo hasta la base de su columna y elevándose hasta su corazón. Siente todo tu torso envuelto por este aliento rejuvenecedor, que nutre y revitaliza cada célula de tu interior.

- Exhale lenta y completamente, liberando cualquier estrés o negatividad persistente de su cuerpo y mente. Permita que su respiración elimine cualquier pesadez residual, dejándolo sintiéndose ligero, renovado y rejuvenecido.
- Con una sensación de tranquilidad y energía renovada, abre poco a poco los ojos y regresa al momento presente. Lleve consigo este estado de calma y rejuvenecimiento mientras continúa con su día.
- Recuerde, aprovechar estos momentos para conectarse con la respiración y cultivar la quietud interior puede contribuir significativamente a su bienestar general y su paz interior.
- Deseándoles un día lleno de tranquilidad y serenidad.

### **Cómo reconocer nuestros límites**

Para poder reconocer tu sufrimiento o angustia, debes aceptar tus limitaciones. Cada uno de nosotros tiene límites humanos, así como límites personales basados en nuestra personalidad, experiencias de vida, niveles de conocimientos y habilidades, y otros factores.

Algunas personas tienen dificultades para aceptar estas limitaciones humanas e individuales. Este deseo de ilimitación se origina en una diversidad de fuentes. La gente suele combinar limitaciones, que son hechos neutrales, con vulnerabilidades. Para decirlo de otra manera, algunas personas creen (erróneamente) que si tienen límites, son defectuosas, inadecuadas o incapaces de grandes cosas; por tanto, niegan la existencia de sus fronteras. Negarse a reconocer sus limitaciones no aumenta su valor o valor, pero impide la genuina autocompasión.

### **Necesidades operativas/logística**

En línea o presencial: Ambos

Un formador con/sin co-formador: Un formador

¿Cuántos participantes/aprendices? Ilimitado

Presentación: ¿Qué es la paciencia?: [What is patience.pptx](#)

Materiales: Acceso a Internet, papel y lápices

<https://www.psychologies.co.uk/test/test-how-impatient-are-you>  
<https://www.youtube.com/watch?v=U796Hfe7x9w>

## 2.5. El procedimiento de la actividad

| N. | Actividad                                     | Detalles                                                                                                                                                                                                                                    | Duración |
|----|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1  | Introducción                                  | Bienvenida y presentaciones                                                                                                                                                                                                                 | 10min.   |
|    |                                               | Breve descripción de los objetivos y la agenda del taller.                                                                                                                                                                                  |          |
| 2  | Presentación:<br>"¿Qué es la paciencia?"      | Utilice las diapositivas de presentación proporcionadas para explicar el concepto de paciencia.                                                                                                                                             | 20min.   |
|    |                                               | Discuta la definición y los componentes esenciales de la paciencia.                                                                                                                                                                         |          |
|    |                                               | Explore los desafíos y beneficios de desarrollar la paciencia                                                                                                                                                                               |          |
|    |                                               | Destacar el impacto de la impaciencia en diferentes ámbitos de la vida.                                                                                                                                                                     |          |
| 3  | Discusión interactiva: compartir experiencias | Anime a los participantes a compartir experiencias personales relacionadas con la paciencia.                                                                                                                                                | 15min.   |
|    |                                               | Facilite una conversación que permita que todos se sientan escuchados sin juzgar.                                                                                                                                                           |          |
|    |                                               | Discutir las consecuencias de la impaciencia y la importancia de la empatía en las interacciones.                                                                                                                                           |          |
| 4  | Estrategias para cultivar la paciencia        | Presente varias técnicas para desarrollar una paciencia saludable: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Redirigir la atención y encontrar actividades alternativas.</li> <li>● Participar en actividad física y pasatiempos.</li> </ul> | 25min.   |



|   |                                        |                                                                                                                                   |         |
|---|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|   |                                        |                                                                                                                                   |         |
|   |                                        | Practicar meditación y ejercicios de respiración profunda.                                                                        |         |
|   |                                        | Proporcionar consejos prácticos para aplicar estas estrategias en la vida cotidiana.                                              |         |
| 5 | Prueba de autorreflexión e impaciencia | Comparte el enlace al test de impaciencia online<br>Asigne tiempo para que los participantes completen la prueba individualmente. | 15 min. |
|   |                                        | Discuta los resultados de la prueba y fomente la autorreflexión sobre los niveles personales de impaciencia.                      |         |
| 6 | Preguntas y respuestas y debate        | Atender cualquier duda o inquietud de los participantes.                                                                          | 15 min. |
|   |                                        | Facilitar una discusión grupal sobre el contenido y las estrategias del taller.                                                   |         |
|   |                                        | Anime a los participantes a compartir consejos o experiencias adicionales relacionados con la paciencia.                          |         |
| 7 | Conclusión y recursos                  | Recapitular los puntos principales tratados en el taller.                                                                         | 10 min. |
|   |                                        | Proporcionar a los participantes recursos adicionales, incluido el vídeo de YouTube sobre la paciencia.                           |         |
|   |                                        | Concluya el taller con un mensaje final sobre la importancia de la paciencia.                                                     |         |

## 2.6. Bibliografía

- G. (n.d.). *Breathing Meditation for Patience*. Gaiam.  
<https://www.gaiam.com/blogs/discover/breathing-meditation-for-patience>
- *Self-Compassion, Part II: Recognizing Your Limits - GoodTherapy.org Therapy Blog*. (2011, September 2). GoodTherapy.org Therapy Blog.  
<https://www.goodtherapy.org/blog/growing-self-compassion-recognizing-limits/>
- <https://lingualeo.com/it/jungle/growing-selfcompassion-by-recognizing-your-limits-44919>. (n.d.). <https://lingualeo.com/it/jungle/growing-selfcompassion-by-recognizing-your-limits-44919>
- *The Skill of Patience - Columbia Metropolitan Magazine*. (n.d.). Columbia Metropolitan Magazine. <https://columbiametro.com/article/the-skill-of-patience/>
- *Example Of Patient Definition Analysis - 434 Words | Bartleby*. (n.d.). Example of Patient Definition Analysis - 434 Words | Bartleby. <https://www.bartleby.com/essay/Example-Of-Patient-Definition-Analysis-PJGTB92TQB>

## 3. Subtema 2: ¿Es la paciencia una opción?

### 3.1. Antecedentes

Incluso en las mejores circunstancias, establecer un sentimiento de paciencia y serenidad ante la incertidumbre y el sufrimiento es uno de los desafíos más difíciles. La vida suele ser impredecible y en constante cambio. Cosas que no queremos que sucedan ocurren con frecuencia, y cosas que queremos que sucedan a veces no suceden. Lo que más podemos influir en nosotros mismos es cómo respondemos a esa experiencia continua.

La meditación fomenta el desarrollo de este tipo de paciencia. No siempre nos sentimos relajados cuando nos sentamos a meditar; frecuentemente es bastante difícil. Nuestros cuerpos y pensamientos pueden experimentar malestar o inquietud. Luego, durante unos minutos, practicamos deliberadamente reconocer y dejar ir esa experiencia. En lugar de depender de nuestros comportamientos, ideas o hábitos habituales, prestamos atención a lo que puede desencadenarnos y decidimos dejarlo ir. Otras veces, podemos determinar que hay algo hábil que hacer, pero practicamos la paciencia con lo que sea que nos esté causando angustia en este momento durante unos minutos.

### 3.2. Grupo objetivo y objetivo de la actividad

El grupo objetivo de la actividad es

- Profesionales que trabajan con mujeres inmigrantes
- Mujeres migrantes

La actividad tiene como objetivo:

- Enseñar métodos de meditación para ayudar con la paciencia.
- Enseñar calma ante la incertidumbre
- Enseñar cómo frenar la mente y aceptar al adversario.

### 3.3 Resultados de aprendizaje de la actividad

Lo más importante que debemos recordar es que la paciencia no es algo que debamos aprender. En cambio, debemos aprender a dejar de lado nuestra impaciencia. Aunque pueda parecer lo mismo, no lo es. La paciencia es un componente esencial de una mente tranquila y clara. Si

sabemos esto, si lo comprendemos, no nos esforzamos por "crear" paciencia; en cambio, simplemente dejamos de lado el ruido y nuestra participación en esa actividad y, como resultado, sentimos paciencia. En este caso, la falta de impaciencia ha resultado en la experiencia de la paciencia. Sin embargo, si sentimos la necesidad de "crear" paciencia, probablemente nos preocuparemos más por el proceso, dedicaremos más tiempo a pensar en el proceso, las posibilidades y el potencial, e incluso podremos generar mayor impaciencia en la mente.

### 3.4. Descripción de la Actividad

#### Actividad de meditación de respiración consciente

1. Encuentre una posición cómoda para sentarse ahora mismo. Sentarse derecho y consciente le da a tu cuerpo una sensación de poder y comodidad. Deja de concentrarte y cierra o deja los ojos parcialmente abiertos.
2. Comience a notar que hay un movimiento físico de tu cuerpo con cada respiración. Toma nota de cómo tu barriga o pecho sube y baja. O preste atención al movimiento del aire que entra y sale por la nariz y la boca.
3. Lo más probable es que su mente esté preocupada y los sentimientos en su cuerpo, como el peso o la carga de ciertas emociones, puedan tomar el control. Tome nota de todo lo que observe en todo momento. Luego regresa tu atención a la respiración. Trate de traer una sensación de relajación y tranquilidad a tus próximas respiraciones.
4. Ahora, expande tu conciencia a las sensaciones de todo tu cuerpo. Puede haber una sensación de malestar, inquietud corporal o picazón emergente. Es posible que detectes una sensación de malestar físico en cualquier parte de tu cuerpo. Si algo es demasiado urgente o desagradable, practique el propósito y haga un cambio. Este práctico le permite cuidarse constantemente.
5. Sin esforzarte ni provocarte más dolor o angustia, comprueba si puedes observar y dejar de lado estas sensaciones. Practica ser paciente con el sufrimiento de tu cuerpo mientras mantienes un sentido de cuidado y compasión. Permítete ser amable contigo mismo si necesitas hacer algo para cuidarte.
6. Ahora lleva tu conciencia a tus pensamientos. A lo largo de nuestra vida, nuestra mente produce pensamientos continuamente. Muchos de estos pueden ser inquietantes, inductores de ansiedad o abrumadores. Con frecuencia nos subimos al tren equivocado y nos montamos en esas ideas, como suele explicar el maestro de meditación Joseph Goldstein. Entonces, durante

los próximos segundos, observe y registre sus pensamientos: pensamientos futuros, pasados, pensamientos, cavilaciones, malestar.

7. Luego, con determinación, concéntrate en la siguiente o dos respiraciones. Continúe tomando notas mentales y déjelas ir, o transfiera su atención a las emociones. Las emociones son un componente de nuestra experiencia momento a momento que no podemos controlar por completo. Se requiere conciencia de nuestras emociones para el arte y la capacidad de controlarlas. Sin embargo, las emociones se consideran frecuentemente desencadenantes. Es como si estuviéramos enganchados y tuviéramos que hacer algo al respecto.

8. Vea si puede soltar ese gancho para la siguiente sección de la práctica. Reconoce tu estado emocional, ya sea feliz, triste, abrumado, nervioso, furioso o incómodo. Traiga un sentido de compasión a esta sección de la práctica y recuerda que todos sufrimos de vez en cuando. Tome nota de la emoción si genera ideas o un impulso para actuar. Luego, regresa al ancla de tu respiración.

9. En los últimos minutos de la práctica, amplía tu conciencia para abarcar la totalidad de tu experiencia. Acepta una conciencia abierta con cada inhalación. Así están las cosas ahora para mí. Sostenga todo con aceptación, conocimiento y claridad.

10. Ofrécete cualquier deseo que te parezca más adecuado en este momento con cada exhalación. “Que pueda recuperar mi coraje y resolución. Que tenga una vida feliz y saludable”. Encuentra las palabras que mejor expresen tus deseos actuales para ti.

11. A medida que la práctica llega a su fin, presta atención a cualquier propensión en tu mente a saltar hacia el futuro o cualquier tentación a saltar de tu asiento de meditación. Regresa a cada una de tus respiraciones. Elige cuándo concluir tu práctica y continúa con el resto de tu día con intención y compromiso.

### **Necesidades operativas/logística**

En línea o presencial: Ambos

Un formador con/sin co-formador: Un formador

Nº de participantes/aprendices: Ilimitado

Materiales: <https://www.mindful.org/a-15-minute-meditation-for-patience-and-resolve/>

### 3.5. Procedimiento de la Actividad

| N. | Actividad                                                  | Detalles                                                                                                                  | Duración |
|----|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1  | Introducción e instalación                                 | Explicar el propósito y los beneficios de la actividad de meditación de respiración consciente.                           | 5 min.   |
|    |                                                            | Indique a los participantes que encuentren una posición cómoda para sentarse y que cierren o abran parcialmente los ojos. |          |
|    |                                                            | Guíelos para que tomen conciencia de las sensaciones de su cuerpo y del movimiento de la respiración.                     |          |
| 2  | Darse cuenta de los pensamientos y volver a la respiración | Reconocer que la mente puede estar preocupada y que pueden surgir emociones.                                              | 5 min.   |
|    |                                                            | Anime a los participantes a observar sus pensamientos sin juzgarlos y a volver a centrarse en la respiración.             |          |
|    |                                                            | Enfatizar la relajación y la tranquilidad en la respiración.                                                              |          |
| 3  | Ampliando la conciencia al cuerpo                          | Guíe a los participantes para que expandan su conciencia a las sensaciones físicas en todo el cuerpo.                     | 5 min.   |
|    |                                                            | Anímelos a notar cualquier malestar o inquietud y a practicar el autocuidado si es necesario.                             |          |
|    |                                                            | Fomentar la paciencia y la compasión hacia el sufrimiento del cuerpo.                                                     |          |
| 4  | Observar y dejar ir                                        | Indique a los participantes que observen y dejen ir cualquier sensación sin empujar ni causar más angustia.               | 5 min.   |

|   |                                         |                                                                                                                                                         |        |
|---|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|   | las sensaciones                         | Fomentar la amabilidad y el autocuidado durante la práctica.                                                                                            |        |
| 5 | Llevar la conciencia a los pensamientos | Explique que los pensamientos surgen continuamente y pueden ser inquietantes.                                                                           | 5 min. |
|   |                                         | Indique a los participantes que noten y registren brevemente sus pensamientos, como pensamientos futuros, pensamientos previos, reflexiones o malestar. |        |
|   |                                         | Guíelos para redirigir su atención a la respiración o las emociones.                                                                                    |        |
| 6 | Cultivar la compasión por las emociones | Destacar la conciencia de las emociones como un aspecto esencial de la regulación emocional.                                                            | 5 min. |
|   |                                         | Aliente a los participantes a dejar de lado los desencadenantes emocionales y reconocer su estado emocional.                                            |        |
|   |                                         | Fomente la compasión y recuérdelos que el sufrimiento es una experiencia universal.                                                                     |        |
| 7 | Ampliando la conciencia y la aceptación | Guíe a los participantes para que amplíen su conciencia y abarquen toda su experiencia.                                                                 | 5 min. |
|   |                                         | Promover la aceptación, el conocimiento y la claridad con cada inhalación.                                                                              |        |
|   |                                         | Anímelos a ofrecerse deseos o intenciones con cada exhalación.                                                                                          |        |
| 8 | Conclusión y transición                 | Alertar a los participantes sobre cualquier tendencia a saltar hacia el futuro o apresurarse en la práctica.                                            | 5 min. |
|   |                                         | Guíelos para que vuelvan a concentrarse en cada respiración y elijan cuándo concluir la práctica.                                                       |        |

|  |                                                                       |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------|--|
|  | Recuérdelos que lleven la intención y el compromiso al resto del día. |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------|--|

### 3.6. Bibliografía

- Bertin, M. (2020, October 27). *A 15-Minute Meditation for Patience and Resolve - Mindful*. Mindful. <https://www.mindful.org/a-15-minute-meditation-for-patience-and-resolve/>
- *On meditation and . . . patience - Headspace*. (n.d.). On Meditation and . . . Patience - Headspace. <https://is-it-possible-to-develop-patience-through-meditation>
- Sacco, C. (2022, January 8). *Let's Talk About Patience + Non-Striving - Thrive Global*. Thrive Global. <https://community.thriveglobal.com/lets-talk-about-patience-non-striving/>
- P. (2021, December 20). *Taking a Mindful Moment*. Wildland Fire Leadership: Taking a Mindful Moment. <http://wildlandfireleadership.blogspot.com/2021/07/taking-mindful-moment.html>



## 4. Subtema 3: Paciencia y duelo

### 4.1. Antecedentes

Mudarse a un país diferente a largo plazo suele conllevar múltiples pruebas emocionales. A medida que los migrantes soportan la montaña rusa del choque cultural y se adaptan a un entorno extranjero, muchos a menudo sienten una sensación compleja de desplazamiento y pérdida de identidad.

El duelo tiene varias capas en el contexto de la migración. Desde el aislamiento geográfico hasta la pérdida de familiaridad y redes de apoyo y un sentimiento de pertenencia y lugar, los nuevos migrantes a veces experimentan muchas pérdidas simultáneamente.

Aparte de la tensión del choque cultural, las oleadas de nostalgia y los problemas causados por los obstáculos idiomáticos, muchos migrantes y refugiados sufren una serie de pérdidas concretas e intangibles que pueden socavar gravemente su bienestar y sus relaciones.

Estas emociones a veces se denominan duelo migratorio. Aunque la intelectualización, el estudio y las tácticas de autoayuda pueden parecer beneficiosas a corto plazo, la paciencia es esencial para la curación.

### 4.2. Grupo objetivo y objetivo de la actividad

El grupo objetivo de la actividad es:

- Profesionales que trabajan con mujeres inmigrantes
- Mujeres migrantes

La actividad tiene como objetivo:

- Enseñar sobre las cinco etapas del duelo.
- Enseñar sobre el dolor y la paciencia.

### 4.3 Resultados de aprendizaje de la actividad

Los participantes comprenderán mejor los procesos del duelo y la necesidad de tener paciencia para sanar.

## 4.4. Descripción de la Actividad

### Presentación sobre el duelo y la paciencia

#### **Paciencia y dolor**

Es común concebir el duelo como una única experiencia, emoción o estilo de pensamiento. El duelo puede durar mucho tiempo, un período corto o nada de tiempo.

Cuando no dedicas tiempo al duelo por una pérdida, un acontecimiento terrible, una muerte u otra pérdida, normalmente implica negación o conmoción. No existe una forma correcta o incorrecta de afrontar la tristeza; Muchas formas diferentes de duelo pueden ocurrir a lo largo de la vida.

No es útil comparar tu dolor con el de los demás; en cambio, reconozca que los abortos espontáneos, la pérdida de mascotas, el fin de amistades, el racismo y los ciclos generacionales son causas válidas para llorar.

No es necesario ser una especie de persona en duelo para reclamar. Cuando puedas definir y explicar diferentes tipos de duelo, podrás comenzar a recuperarte si estás dispuesto a sentir sentimientos dolorosos. El trabajo del duelo puede resultar difícil.

**Cuando esté de duelo, puede tomarse todo el tiempo que necesite para superarlo.**

El duelo puede manifestarse como un sentimiento de tristeza o rabia y como un método de afrontamiento como la disociación o la negación. Independientemente de las reglas no declaradas que se haya fijado, no tiene que justificar cuánto tiempo le llevará recuperarse.

No existe un cronograma establecido según el cual "ya deberías haberlo superado". No es necesario que usted pase por el dolor solo. Hay apoyo disponible y podría ser beneficioso ser escuchado por alguien con un historial de preocupación, como un terapeuta o personas que hayan pasado por algo similar.

**Hay varios tipos de duelo:**

Duelo anticipado: esta forma de tristeza es exactamente lo que parece. Te estás preparando para una pérdida, muerte o desastre en tu vida. Debido a la pandemia, es posible que haya tenido a un ser querido en el hospital durante un período prolongado por diversas razones.

Si sabía que iba a perder a un familiar o a un ser querido, ha experimentado un duelo anticipado.

Duelo colectivo: esta forma de duelo es ampliamente discutida y sentida por una sociedad, cultura o incluso la humanidad. La gente tiene un vínculo compartido de tristeza. Algunas personas pueden sentirse cómodas reconociendo lo que está pasando. Otros tal vez no. A veces, es posible que el dolor pase desapercibido, ya que todos los que te rodean también lo sienten, pero no siempre hablan de ello.

Duelo complicado: el duelo complicado abarca subcategorías como duelo crónico, retrasado y distorsionado. La tristeza complicada es generalmente un duelo prolongado que interfiere con las actividades habituales. Cuando experimenta un dolor difícil, es posible que se sienta paralizado por la pérdida y no tenga ganas de seguir adelante, o puede que experimente arrebatos inesperados. Si esto ocurre con regularidad, un profesional, como un terapeuta del duelo, puede ayudarlo a desarrollar un plan para sentirse mejor y brindarle apoyo o asesoramiento para el duelo.

Duelo enmascarado: El duelo enmascarado eventualmente se manifiesta en síntomas corporales y el uso de técnicas desadaptativas que ya no le sirven.

Aunque no es exhaustivo, este es un punto de partida para comprender que el duelo es más que simplemente un tipo de tristeza o enojo no expresado durante un corto período de tiempo. No existe un enfoque único para el dolor, la reacción de duelo o el proceso de duelo, por lo que un profesional como un terapeuta puede ser beneficioso, ya sea que desee ser proactivo o que actualmente no esté satisfecho con su situación actual.

Existen técnicas que le ayudarán cuando experimente tristeza, incluso si es lo que consideraría un duelo típico. Aunque la intelectualización, el estudio y las tácticas de autoayuda pueden ser beneficiosas a corto plazo, la paciencia es esencial para la curación.

### **Cinco etapas del duelo**

El duelo persistente y doloroso puede llevarnos a pasar por las fases del duelo (a menudo rápidamente):

- Negación
- Ira

- Negociación
- Depresión
- Aceptación

Estas etapas representan nuestros esfuerzos por digerir el cambio y protegernos mientras nos adaptamos a un mundo nuevo.

### **Necesitamos paciencia**

- ¿Cuándo terminará todo esto?
- ¿Cuándo volveré a sentirme normal?
- ¿Cuánto tiempo llevará este paso?

Nadie lo sabe. Estamos acostumbrados a saber cuánto tiempo llevará algo. Nos sentimos ansiosos cuando algo queda abierto, pero una de las lecciones del duelo es no centrarse en el resultado. Uno de los aspectos más difíciles del proceso de duelo es ser paciente consigo mismo y comprender en qué parte del proceso se encuentra.

### **Necesidades operativas/logística**

En línea o presencial: Ambos

Un formador con/sin co-formador: Un formador

Nº de participantes/aprendices: Ilimitado

Presentación: [Patience and Grief.pptx](#)

## **4.5. El Procedimiento de la Actividad**

| N. | Actividad                | Detalles                                                                                                             | Duración |
|----|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1  | Introducción y propósito | Explique el propósito de la presentación: discutir el duelo y la importancia de la paciencia en el proceso de duelo. | 5 min.   |
|    |                          | Compartir los objetivos de la actividad.                                                                             |          |

|   |                      |                                                                                                                                               |         |
|---|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|   |                      | Proporcionar una visión general de los temas a tratar.                                                                                        |         |
| 2 | Entendiendo el duelo | Discutir el concepto de duelo y sus diferentes manifestaciones.                                                                               | 10 min. |
|   |                      | Explore la idea de que no existe una forma correcta o incorrecta de llorar                                                                    |         |
|   |                      | Enfatizar que diversas experiencias, como la pérdida, la muerte u otros acontecimientos importantes de la vida, pueden desencadenar el duelo. |         |
|   |                      | Resaltar la importancia de reconocer y validar las experiencias individuales.                                                                 |         |
| 3 | Tipos de duelo       | Introducir diferentes tipos de duelo, como duelo anticipado, duelo colectivo, duelo complicado y duelo enmascarado.                           | 10 min. |
|   |                      | Explicar las características y ejemplos de cada tipo.                                                                                         |         |
|   |                      | Enfatizar la necesidad de apoyo profesional en casos de duelo complicados o enmascarados.                                                     |         |
| 4 | Las cinco etapas     | Presentar las cinco etapas del duelo: negación, ira, negociación, depresión y aceptación.                                                     | 10 min. |
|   |                      | Explique que estas etapas son respuestas comunes a la pérdida y al cambio.                                                                    |         |
|   |                      | Enfatice que las etapas no necesariamente ocurren                                                                                             |         |

|   |                                            |                                                                                                      |         |
|---|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|   | del duelo                                  | de manera lineal o con la misma intensidad.                                                          |         |
|   |                                            | Proporcionar ejemplos y animar a los participantes a reflexionar sobre sus propias experiencias.     |         |
| 5 | La importancia de la paciencia en el duelo | Discutir los desafíos del proceso de duelo y el deseo de un cronograma o una resolución.             | 10 min. |
|   |                                            | Explique que el duelo no tiene un cronograma fijo y varía para cada individuo.                       |         |
|   |                                            | Resaltar la importancia de tener paciencia con uno mismo durante el proceso de duelo                 |         |
|   |                                            | Compartir estrategias y técnicas para cultivar la paciencia y la autocompasión durante el duelo.     |         |
| 6 | Preguntas y respuestas y debate            | Abierto el piso para preguntas, comentarios y reflexiones personales.                                | 10 min. |
|   |                                            | Facilite una discusión sobre las experiencias de los participantes con el dolor y la paciencia.      |         |
|   |                                            | Proporcionar orientación y apoyo en función de las preguntas y comentarios planteados.               |         |
| 7 | Conclusión y recursos                      | Resumir los puntos clave discutidos durante la presentación.                                         | 5 min.  |
|   |                                            | Reiterar la importancia de la paciencia en el proceso de duelo                                       |         |
|   |                                            | Comparta recursos adicionales, como libros, artículos o grupos de apoyo, para una mayor exploración. |         |

## 4.6. Bibliografía

- D. (2021, December 15). How To Process Grief With Patience And Love For Yourself - Denver Metro Counseling. Denver Metro Counseling.  
<https://denvermetrocounseling.com/how-to-process-grief-with-patience-and-love-for-yourself/>
- What is migratory grief? Can migrants ever overcome their sense of loss and displacement? (n.d.). SBS Language.  
<https://www.sbs.com.au/language/english/en/podcast-episode/what-is-migratory-grief-can-migrants-ever-overcome-their-sense-of-loss-and-displacement/k5bhbp420>
- SBS Kurdish - SBS Kurdî: What is migratory grief? Can migrants ever overcome their sense of loss and displacement? - Xemgîniya koçberiyê çî ye? Ma tu dikarî hestê xwe yê windabûn û koçberbûnê derbas bikî? on Apple Podcasts. (n.d.). Apple Podcasts.  
<https://podcasts.apple.com/sk/podcast/what-is-migratory-grief-can-migrants-ever-overcome/id350447050?i=1000606834584>
- *The Stages of Grief: Accepting the Unacceptable*. (2020, June 8). Counseling Center.  
<https://www.washington.edu/counseling/2020/06/08/the-stages-of-grief-accepting-the-unacceptable>

## 5. Subtema 4: La paciencia y lo desconocido

### 5.1. Antecedentes

En su concepción original, la paciencia era una virtud que permitía a una persona superar su dolor y, de alguna manera, mostrar empatía frente a los defectos y limitaciones de los demás. La paciencia hoy puede evocar una noción de inacción, como si se tratara simplemente de esperar a que las cosas pasen. Consideremos en su lugar el término "paciente". Como adjetivo, se refiere a la capacidad de una persona para superar obstáculos y mostrar empatía por los demás. Como sustantivo, se refiere a una persona que necesita comprensión y, más particularmente, atención médica.

La paciencia implica reconocer y soportar las dificultades y desafíos en la propia vida y en la vida de los demás. Si bien puede asociarse con la pasividad en los tiempos contemporáneos, cuando se la ve desde una perspectiva más amplia que reconoce la abundancia de tiempo, la paciencia se convierte en un medio para soportar las desgracias. A diferencia de la resiliencia, que implica recuperarse del estado original, la paciencia implica aceptar el cambio y permitir la transformación como forma de superar los obstáculos. Es un acto valiente y compasivo, que abarca una existencia compleja que rompe barreras suavemente.

### 5.2. Grupo objetivo y objetivo de la actividad

El grupo objetivo de la actividad es

- Profesionales que trabajan con mujeres inmigrantes
- Mujeres migrantes

La actividad tiene como objetivo:

- Dar una meditación guiada sobre cómo dejar de lado el miedo a lo desconocido

### 5.3 Resultados de aprendizaje de la actividad

La Meditación Guiada te enseña cómo permanecer en el momento presente. Esto reduce el estrés y la preocupación innecesarios causados por problemas emocionales relacionados con sucesos anteriores o circunstancias imaginadas.



La meditación con una guía le enseña cómo responder de manera más eficiente en una variedad de circunstancias estresantes. Durante una competición difícil, por ejemplo, puedes utilizar la meditación para responder de forma más eficaz concentrándote en el momento presente, relajando los músculos, calmando la respiración y liberando el estrés.

## 5.4. Descripción de la Actividad

### Meditación guiada para el miedo a lo desconocido

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=KUMB9bW1y0s&list=PPSV>

Ponte cómodo ya sea sentado o acostado.

Me gustaría invitarte a cerrar los ojos y llevar tu atención a tu respiración. Inspirar profundamente, espirar y volver a respirar. Inspirar profundamente, esta vez aguantando arriba un par de segundos y espirando del todo. Repítelo de nuevo, inspirando profundamente, aguantando la cuenta hasta dos o tres y espirando hasta el final, y ahora permítete a ti mismo y a tu cuerpo encontrar su ritmo respiratorio natural. Con cada exhalación, suaviza un poco más tu cuerpo.

Ahora imagínate en un hermoso prado. Este prado linda con un bosque. Respira realmente este prado y disfruta de todo lo que te rodea. Tal vez notes la hierba bajo tus pies, el canto de los pájaros, el sol sobre tu piel, una ligera brisa en tu cara. Respíralo todo. Cuando empiezas a caminar por el prado, ves una preciosa mariposa blanca volando a tu alrededor. Cuando empieza a volar, te sientes atraído a seguirla por el prado. La mariposa empieza a volar hacia el bosque como si te estuviera guiando. Decides seguirla. Cuando la mariposa se adentra en el bosque, continúas siguiéndola mientras serpentea entre los árboles.

A medida que avanzas por el bosque, notas que tus pies y tus piernas pesan más a cada paso. Te das cuenta de que has estado cargando con el peso acumulado de viejos miedos, ansiedades, creencias negativas, heridas y preocupaciones sobre el futuro. Todo ello pesa sobre tu alma y te impide alcanzar la libertad, la paz y la alegría.

Más adelante ves aparecer una luz entre los árboles. Te das cuenta de que la mariposa te ha estado guiando hacia esa luz. Empiezas a seguir la luz, pero a cada paso te resulta más pesada que la anterior y justo cuando sientes que ya no puedes más con tus piernas llegas a un claro en el bosque. En el centro hay una columna de luz blanca que brilla intensamente. La columna atraviesa las copas de los árboles y llega hasta el suelo. Te acercas lentamente a la columna de luz y, de pie frente a ella, introduces suavemente una mano en la columna. Al hacerlo, te invade

una sensación de esperanza y ligereza. Retiras la mano y empiezas a respirar profundamente a través de las plantas de los pies. Con cada inhalación subes la pesadez que sentías en los pies por la parte inferior de las piernas, por los muslos, por el estómago, por el pecho y, con cada inhalación profunda, la pesadez sube más y más. Desde los dedos hasta el cuello, pasando por los brazos y, por último, hasta la cabeza.

Ahora voy a contar hacia atrás desde tres y cuando llegue a uno vas a exhalar esta pesadez hacia la luz. Tres, dos, uno: exhala, exhala largo todo el camino y mientras exhalas eres capaz de dejar ir todo el miedo acumulado, la duda y la preocupación. Dejando que todo se vaya y observando cómo esta pesadez se disuelve en la luz, entras de lleno en la columna de luz dejando que esta luz blanca te inunde y te atraviese. Respirándola, dejando que llene tu cuerpo y alimente tu alma y cada momento que permaneces en esta luz te sientes más y más ligero, más y más claro. La sensación de paz interior y libertad te inunda. Esta luz blanca restaura la armonía en tu mente, tu cuerpo y tu espíritu. Te invade la certeza de que estás a salvo, de que cuentas con apoyo y de que puedes confiar en el momento siguiente. Estás lleno de ligereza, una sensación de calma interior, de alegría y libertad.

Inhala profundamente por última vez y al exhalar te encuentras de nuevo en el prado, pero los colores parecen más brillantes ahora, hay una sensación de vitalidad en el aire y tú irradias esta luz. Puedes afrontar la vida con valentía, capaz de adaptarte a los cambios porque puedes confiar en el momento siguiente.

Cuando te sientas preparado, vuelve a tu respiración en el aquí y ahora, y cuando te sientas preparado puedes abrir los ojos.

### **Necesidades operativas/logística**

En línea o presencial: Ambos

Un formador con/sin co-formador: Un formador

Nº de participantes/aprendices: Ilimitado

Vídeo de meditación guiada:

[Guided Meditation for Anxiety - Letting Go of the Fear of the Unknown — Zen Bear](#)

## 5.5. El Procedimiento de la Actividad

| N. | Actividad                | Detalles                                                                                                                       | Duración |
|----|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1  | Introducción             | Explique el propósito de la actividad, que es ayudar a los participantes a dejar de lado el miedo y encontrar la paz interior. | 5 min.   |
|    |                          | Proporcione instrucciones a los participantes para que se sientan cómodos, ya sea sentados o acostados.                        |          |
| 2  | Ejercicio de respiración | Indique a los participantes que cierren los ojos y presten atención a la respiración.                                          | 5 min.   |
|    |                          | Guíe a los participantes a través de una serie de respiraciones profundas, enfatizando la inhalación y la exhalación.          |          |
| 3  | Visualización            | Pida a los participantes que se imaginen en una hermosa pradera, rodeados de naturaleza.                                       | 5 min.   |
|    |                          | Anime a los participantes a activar sus sentidos al notar la hierba, los sonidos de los pájaros, el sol y la brisa.            |          |
| 4  | Siguiendo a la mariposa  | Presente la imagen de una hermosa mariposa blanca volando alrededor del participante.                                          | 5 min.   |
|    |                          | Indique a los participantes que sigan a la mariposa mientras ésta los lleva hacia un bosque.                                   |          |

|   |                         |                                                                                                                                                        |        |
|---|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 5 | Liberar peso acumulado  | Explique a los participantes que mientras caminan por el bosque, comienzan a sentir pesadez en las piernas y los pies.                                 | 5 min. |
|   |                         | Conecte esta pesadez con viejos miedos, ansiedades, creencias negativas y preocupaciones sobre el futuro.                                              |        |
| 6 | Exhalación<br>Pesadez   | Guíe a los participantes para que respiren profundamente y visualicen la pesadez que se eleva desde sus pies, a través de su cuerpo y hasta su cabeza. | 5 min. |
|   |                         | Cuente regresivamente desde tres e indique a los participantes que exhale, liberando la pesadez hacia la luz.                                          |        |
|   | Abrazando la luz        | Anime a los participantes a entrar completamente en la columna de luz, permitiendo que los inunde y los atraviese.                                     | 5 min. |
|   |                         | Enfatice los sentimientos de ligereza, paz interior, libertad y confianza en el siguiente momento.                                                     |        |
|   | Regresando a la pradera | Guíe a los participantes para que respiren profundamente por última vez y se visualicen de regreso en el prado.                                        | 5 min. |
|   |                         | Resalte los colores vibrantes y la luz que irradia en su interior, infundiendo una sensación de valentía y adaptabilidad.                              |        |
|   | Volviendo al presente   | Indique a los participantes que regresen gradualmente a su respiración y al momento presente.                                                          | 5 min. |
|   |                         | Invítelos a abrir los ojos cuando se sientan                                                                                                           |        |

|  |             |  |
|--|-------------|--|
|  | preparados. |  |
|--|-------------|--|

## 5.6. Bibliografía

- *THE SKILL OF PATIENCE*. (n.d.). THE SKILL OF PATIENCE.  
<https://www.linkedin.com/pulse/skill-patience-deepanshi-khandelwal>
- *Example Of Patient Definition Analysis - 434 Words | Bartleby*. (n.d.). Example of Patient Definition Analysis - 434 Words | Bartleby. <https://www.bartleby.com/essay/Example-Of-Patient-Definition-Analysis-PJGTB92TQB>
- Taylor, H. (2021, March 29). *How to become a patient person*. - *Taylor in Time*. Taylor in Time. <https://www.taylorintime.com/how-to-become-a-patient-person/>
- Sirbu, G. (2021, July 13). *5 ways to deal with Impatience as an immigrant/expat - Migration. . . of Emotion*. Migration. . . Of Emotion.  
<https://migrationofemotion.com/2021/07/13/5-ways-to-deal-with-lack-of-patience-as-an-immigrant-expat/>
- Sirbu, G. (2021, July 13). *5 ways to deal with Impatience as an immigrant/expat - Migration. . . of Emotion*. Migration. . . Of Emotion.  
<https://migrationofemotion.com/2021/07/13/5-ways-to-deal-with-lack-of-patience-as-an-immigrant-expat/>
- *Self-Compassion, Part II: Recognizing Your Limits - GoodTherapy.org Therapy Blog*. (2011, September 2). GoodTherapy.org Therapy Blog.  
<https://www.goodtherapy.org/blog/growing-self-compassion-recognizing-limits/>
- *Lowell Public Schools / Homepage*. (2023, April 24). Lowell Public Schools / Homepage.  
<https://http%3A%2F%2Fwww.lowell.k12.ma.us%2Fdefault.aspx%3FPageID%3D1>

AVISO LEGAL: Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.