

# Notas DE EPISODIO



## Episodio 38, Temporada 2

### "Cómo incrementar la paciencia"

#### Idea principal del episodio:

En este episodio hablamos sobre cómo cultivar la paciencia en medio de las situaciones cotidianas que ponen a prueba nuestro carácter: el tráfico, la crianza, la vida en pareja. Descubrirás que la paciencia no llega de la noche a la mañana, sino que es un fruto que requiere tiempo, intención... y la ayuda de Dios.

---

#### Versículo base

Colosenses 3:13 — "Soportándoos unos a otros, y perdonándoos unos a otros si alguno tuviere queja contra otro. De la manera que Cristo os perdonó, así también hacedlo vosotros."

#### Preguntas para reflexionar y conversar

##### 1. Identificación de escenarios:

- ¿En qué situaciones de tu vida sientes que tu paciencia se pone más a prueba?

##### 2. Entendiendo el proceso

- ¿Cómo se parece el crecimiento de la paciencia al proceso de maduración de un fruto?

##### 3. Impacto en el hogar

- Gary Chapman dice: "La paciencia es uno de los pilares de un hogar saludable".
- ¿Estás de acuerdo? ¿Por qué?
- ¿Cómo afecta la impaciencia el ambiente familiar?

### Aplícalo a tu vida:

- a. Pausa antes de reaccionar.
- b. Piensa en el panorama general.
- c. Practica la empatía.
- d. Celebra los pequeños avances.

Piensa: ¿Cuál necesitas trabajar más? ¿Cuál ya practicas bien?

### Actividad sugerida:

- Ejercicio de la pausa: Durante una semana, cuando enfrentes una situación que normalmente te irrita, respira profundo y cuenta hasta 10 antes de responder. Luego anota cómo cambió tu reacción.
- Celebración intencional: Elige a una persona en tu hogar o trabajo y celebra al menos un detalle positivo que haya hecho cada día.

### Oración sugerida

"Señor, gracias porque Tu Espíritu produce en nosotros la paciencia. Ayúdame a reconocer las oportunidades que me das para desarrollarla. Enséñame a pausar, a mirar el panorama general, a tener empatía y a celebrar los pequeños avances. Haz de mi vida un reflejo de Tu carácter. Amén."