

Management and Performance Associates | Enero 2014

¿Quién se robó mi tiempo?

En un pasado no muy distante las personas lograban visitar a todos, o casi todos sus amigos y parientes antes de las fiestas de fin de año; nadie se molestaba en esperar 2 horas (si era un día caluroso) la fermentación de la masa de la pizza que sería preparada en la noche para los amigos; todos esperábamos felices la llegada del cartero con una tarjeta postal o una carta de amigos y tampoco se molestaban en esperar tres interminables días para revelar las fotos de las vacaciones.

Estas situaciones, moneda corriente hace algún tiempo, hoy dejarían loco a cualquiera. ¿Qué sucedió con nuestra paciencia? ¿Qué pasó que el tiempo parece, cada vez, más escaso? El día finaliza y la lista de temas pendientes sigue creciendo. En un abrir y cerrar de ojos un año se acaba y ya comenzó el otro...

¿Qué pasó con el tiempo, entonces? ¿Es la manera cómo lo contamos? ¿O el exceso de tareas? ¿Es la ansiedad de querer todo “ya mismo”? ¿O es apenas nuestra sensación de que el tiempo pasa volando? ¿O será todo lo anterior, junto?

Evidentemente, no tenemos la menor pretensión de encontrar una respuesta a semejante enigma. Pero creemos que podemos desarrollar algunos pocos hábitos, que pueden lograr que nuestra rutina sea menos estresante y un poco más placentera.

1. Sentido de urgencia

Poseer sentido de urgencia es una característica importante para encausar la pro actividad y finalizar las tareas que debemos cumplir.

No obstante, en exceso, este sentido acaba generando ansiedad e imprime un ritmo que nos hace pensar siempre en la próxima tarea y no en cómo podemos evitar estas urgencias. Cuando nos damos cuenta, el día finalizó, la semana se esfumó, el mes se fue y el fin de año está nuevamente entre nosotros.

Otro problema del exceso del sentido de urgencia es que tenemos la sensación de estar siempre corriendo detrás del reloj, y esto puede desestimular la planificación y la organización, elementos críticos de una buena gestión de nuestro tiempo.

Si en este momento se siente en el ojo de un huracán, pare para un café, organice sus cuestiones pendientes y evalúe si la urgencia es real o un hábito muy poco saludable.

2. Importancia

Nuestra memoria se compone de tres sistemas: adquisición, consolidación y recuperación.

La adquisición es el contacto con los datos que queremos mantener. Pero, para que podamos archivar debidamente dichos datos en nuestra memoria (consolidación), debemos prestarles atención durante la adquisición, dedicarles tiempo para comprenderlos mejor, y una buena noche de sueño, entre otras cosas. En una sociedad permanentemente bombardeada por millones de informaciones, con un mínimo tiempo de respuesta, gran parte del contacto con los datos que adquirimos es superficial y esto, por supuesto, dificulta la consolidación y, consecuentemente, la recuperación. Esto explica nuestra sorpresa cuando llega el fin de mes, del trimestre o del año.

Es como si estuviésemos apenas reaccionando a los estímulos, sin tener la oportunidad de profundizar nuestro conocimiento, de reflexionar con la debida atención lo que estamos viviendo. Finalmente, percibimos una sensación, en algunos casos, de poca realización o menor a lo que nos hubiera gustado. ¿Nos faltó tiempo? Probablemente no. Es probable que no hayamos usado un criterio muy claro para seleccionar aquello que realmente es importante de aquello que es apenas un dato sin mucha relevancia.

3. El disfrute del momento

Si quisiéramos trabajar 24 horas por día, sin dudas tendríamos algo para hacer. Si quisiéramos quedarnos conectados las 24 horas a Facebook o a Instagram, sin dudas tendríamos novedades para ver. El exceso de estímulos o de requerimientos pueden robarnos el placer de disfrutar el momento, la compañía de alguien, la broma. No importa como usted trabaja, se conecta o se divierte. Aproveche cada momento para dar un significado más placentero a lo que esté haciendo. Sin dudas, esto lo hará valorizar la experiencia.

4. El tiempo es suyo

No importa lo que hacemos con el tiempo. El día siempre tendrá 24 horas, la semana 7 días y el año 365 o 366 días. Nadie le roba el tiempo. Lo que con el tiempo hacemos es puramente una decisión personal. Cada día, cuando nos levantamos, tenemos la oportunidad de tomar una decisión estratégica: ¿cómo voy a usar el recurso más preciado que tengo?

Haga planes, defina sus prioridades y accione. Corra detrás de sus metas, sueños y deseos. Pero no se olvide de vivir y aprovechar intensamente cada momento, en el trabajo, por placer, en la escuela o atrapado en el medio del tránsito.

Si sus metas, sueños y deseos resultan en un cambio de hábitos, lo invitamos a ver un breve video, de solo 3 minutos, cuyo link se encuentra al pie del artículo. No desaproveche estas óptimas recomendaciones sobre cómo, en solo 30 días, puede usted adquirir un nuevo hábito. Vale la pena...

http://www.ted.com/playlists/81/ted_in_3_minutes.html

¡Hasta la próxima!