



CÓMO *Aprovechar* EL TIEMPO

Organizarse, ordenar, pararse a reflexionar y encontrar espacios para el disfrute y el ocio son la mejor garantía para ganar la partida al reloj. Por *Jenny Moix*. Ilustración de *Alberto Vázquez*.

Si realizáramos un *ranking* de las frases que más pronunciamos en la actualidad, en los primeros puestos seguro que encontraríamos la de "no tengo tiempo". Si este mismo análisis lo hubieran llevado a cabo con nuestros abuelos, esta queja no la habríamos encontrado como una de las primeras. Y sería bonito pensar que vamos a superar esta fase de obsesión por el reloj y que en las próximas generaciones esta lamentación por la escasez de tiempo volverá a desaparecer.

Sólo tenemos una vida, y desaprovecharla nos da pánico. Vivimos con una sensación de fondo de que quizá podríamos aprovechar más el tiempo, que podríamos estar haciendo más cosas, que podríamos llegar más lejos. Nos sentimos culpables si el tiempo no es "productivo" o "rentable".

El tiempo improductivo nos pesa, y

no sólo en el terreno laboral, sino incluso en nuestros espacios de ocio. Las vacaciones son un buen ejemplo; más que saborearlas, las convertimos en productivas de alguna forma: para dar una imagen ante los demás, para acopiar recuerdos y fotografías para el futuro..., para algo más que el simple disfrute.

Les propongo reflexionar sobre nuestro tiempo con el siguiente cuento:

"Había una vez un leñador que se presentó a trabajar en una maderera. El sueldo era bueno, y las condiciones de trabajo, mejores aún, así que el leñador se propuso hacer un buen papel.

El primer día se presentó al capataz, que le dio un hacha y le asignó una zona del bosque. El hombre, entusiasmado, salió al bosque a talar. En un solo día cortó dieciocho árboles.

-Te felicito, sigue así -dijo el capataz.

Animado por estas palabras, el leña-

dor se decidió a mejorar su propio trabajo al día siguiente. Así que esa noche se acostó temprano.

A la mañana siguiente se levantó antes que nadie y se fue al bosque. A pesar de todo su empeño, no consiguió cortar más de quince árboles.

-Debo de estar cansado -pensó. Y decidió acostarse con la puesta del sol.

Al amanecer se levantó decidido a batir su marca de dieciocho árboles. Sin embargo, ese día no llegó ni a la mitad. Al día siguiente fueron siete, luego cinco, y el último día estuvo toda la tarde tratando de talar su segundo árbol.

Inquieto por lo que diría el capataz, el leñador fue a contarle lo que le estaba pasando y a jurarle y perjurarle que se estaba esforzando hasta los límites del desfallecimiento. El capataz le preguntó:

-¿Cuándo afilaste tu hacha por última vez?

“Sólo tenemos una vida, y desaprovecharla nos da pánico. Nos sentimos culpables si el tiempo no es productivo o rentable”

—¿Afilarse? No he tenido tiempo para afilar: he estado demasiado ocupado talando árboles”.

Es obligatorio que paremos y afilemos nuestra hacha. La forma de hacerlo es conociendo las trampas en las que solemos caer por culpa de esa sensación de falta de tiempo.

TRAMPA 1: CORRER

La rapidez, que es una virtud, engendra un vicio, que es la prisa
(Gregorio Marañón)

Los humanos somos tan inocentes que nos llegamos a creer que si corremos podremos llegar a todo lo que nos hemos propuesto. Incluso queda bien correr y decir “estoy muy ocupado, no tengo tiempo, tengo prisa”. De hecho, si alguien dice que le sobra tiempo, empezaremos a sospechar que no trabaja mucho, que no es muy normal.

Lo lamentable es que en aquellos casos en que no queremos correr, los demás nos contagian. Tendríamos que apearnos todos a la vez de las prisas. La gran mayoría de mis alumnos de primero de la licenciatura de Psicología son jóvenes de unos 18 años que, obviamente, están estudiando la carrera porque quieren ejercer como psicólogos. Sin embargo, entre mis alumnos hay unos pocos que son personas más mayores, de entre 30 y 50 años. Las motivaciones de esta minoría son muy distintas. Cuando hablo con ellos me comentan que estudian psicología por placer. A medida que avanza el curso, cada vez los veo más estresados, y al preguntarles el porqué de su estado, me suelen comentar que es el ambiente del resto de compañeros jóvenes lo que les genera estrés. Entran en la universidad para aprender y disfrutar, pero acaban preocupados por las notas. Ellos no tienen ninguna prisa por acabar, pero terminan teniéndola al igual que el resto de los estudiantes. Y con esas prisas, sus ilusiones iniciales de disfrutar se ven truncadas. El río de las prisas los arrastra a ellos y a todos.

TRAMPA 2: ELIMINAR ACTIVIDADES GRATIFICANTES

El trabajo más productivo es el que sale de las manos de un hombre contento (Victor Pauchet)

El día tiene 24 horas, así que como no podemos alargarlo recortamos la lista de cosas por hacer. Desgraciadamente, las que eliminamos son las actividades no productivas, es decir, las placenteras. Y pensamos que si nos queda algún hueco ya iremos a tomar un café con nuestro amigo o nos daremos un paseo, lo cual al final no sucede nunca.

No somos conscientes de que si vamos eliminando lo que realmente nos gusta, nuestro estado de ánimo se resentirá y nos influirá negativamente en nuestra productividad. Tener nuestra hacha afilada para poder cortar muchos árboles significa, entre otras cosas, tener un buen estado de ánimo. Y lo más peligroso es que si dejamos de hacer lo que nos gusta, al final no nos gustará hacer nada.

Entre las actividades gratificantes que eliminamos es usual encontrar el ejercicio físico. Los gimnasios viven de las personas apuntadas que tienen el firme propósito de ir, pero que por falta de tiempo no acuden nunca. Tener una hacha afilada significa también estar en buen estado físico. Si eliminamos el ejercicio físico porque nuestro trabajo no nos deja suficiente tiempo para él, paradójicamente también acabaremos produciendo menos.

TRAMPA 3: NO HACER UN HUECO PARA ORDENAR Y PLANIFICAR

No hay como el orden para enseñar a ganar tiempo (anónimo)

Recordemos las últimas palabras del leñador: “¿Afilarse? No he tenido tiempo para afilar: he estado demasiado ocupado talando árboles”. Estamos demasiado ocupados trabajando para parar y ordenar. Y el orden es imprescindible para optimizar nuestro rendimiento.

Las madres nos solemos asombrar de cómo pueden las guarderías manejar >

PARARSE A REPOSAR

PELÍCULAS CON MUCHO TIEMPO

‘El naufrago’, de Robert Zemeckis.
‘El gran silencio’, de Philip Gröning.
‘Primavera, verano, otoño, invierno... y primavera’, de Kim Ki-duk.
‘Un buen año’, de Ridley Scott.

LIBROS

‘Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva’, de S. R. Covey.
Paidós. Barcelona, 1997.
‘El respirar de los días’, de J. M. Esquirol. Barcelona. Paidós, 2009.
‘Aprender a organizar el tiempo’, de L.L. Casado. Barcelona. Paidós, 2002.

MÚSICA

Seis horas de música donde parece que el tiempo no existe: ‘Cuarteto de cuerda II’, de Morton Feldman.

“Preparar, desarrollar y recoger. Tener en cuenta estas tres fases es importante para que cualquier actividad sea productiva”

> a tantos pequeños, cuando nosotras sólo con los nuestros tenemos tanto trabajo.

Fijémonos cómo suelen organizar el tiempo: cada actividad tiene tres partes muy marcadas: 1) preparación, 2) desarrollo de la actividad, y 3) recoger. En nuestro trabajo, en nuestra vida, la parte dedicada a recoger muchas veces nos la saltamos para pasar directamente al siguiente punto de la lista de cosas por hacer. Y es muy importante ordenarlo todo si queremos ser realmente productivos. Los beneficios del orden no hace falta ni nombrarlos: ¿cuántos ratos hemos perdido por papeles traspapelados?

Tener en cuenta las tres fases también es imprescindible cuando planificamos el día. Normalmente no somos muy buenos calculando el tiempo, y por eso siempre nos frustramos cuando no logramos tachar todas las tareas de la lista. Cuando calculamos, no somos conscientes de las tres fases, sólo pensamos el tiempo que nos va a llevar realizar la actividad, pero no computamos el tiempo de preparar y recoger. Ser conscientes de que cualquier actividad requiere de estas tres fases nos hará ser mucho más realistas cuando calculemos nuestro tiempo.

Cuando planificamos, solemos ser muy optimistas y no pensamos que vamos a tener imprevistos. Y los imprevistos es lo más previsible que existe. No solemos prever que quizá cuando subamos al coche tendremos que ir a poner gasolina, que hoy recibiremos algunos *e-mails* urgentes, que nos llamarán del colegio de nuestro hijo porque tiene fiebre.

Tenemos que planificar la jornada de una forma que nos quede el día muy holgado para dejar espacio a los imprevistos. Cuando vamos al médico, siempre tenemos que esperar. Si preguntamos, nos explican que necesitan más tiempo por paciente y que además hay urgencias que se cuelan. Hasta aquí se entiende; lo que es más difícil de comprender es que si siempre hay urgencias y siempre se necesita más tiempo por paciente, ¿por qué los que realizan las programaciones no lo tienen en cuenta cuando nos dan hora para la cita? Igual que ellos deberían dejar tiempo para las urgencias que

seguro aparecerán, nosotros, cuando calculamos nuestro tiempo, debemos pensar que indudablemente nos surgirán imprevistos.

TRAMPA 4: NO PARAR PARA REFLEXIONAR

El tiempo de la reflexión es una economía de tiempo (Publio Siro)

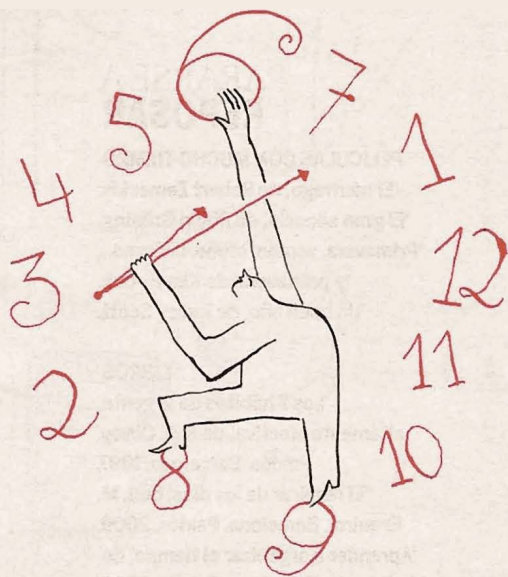
Si el día no nos llega para cumplir todas las obligaciones, o nos llega pero a costa de nuestro bienestar, está claro que nos hemos de parar a reflexionar sobre qué obligaciones eliminamos.

En los seminarios sobre este tema, cuando les propongo a los asistentes que eliminen obligaciones de su agenda, la respuesta inmediata es: “¡imposible!”. Algunas personas se quedan encalladas en este “imposible”, pero otras van más allá. Y entonces empiezan a reconocer que algunas obligaciones son en realidad autoexigencias. No es fácil llegar a esta conclusión.

Una de las autoexigencias que “desde fuera” se ve más clara es la obsesión por la limpieza. Existen muchas mujeres (porque es una obsesión más típica del sexo femenino) que no viven porque limpian. Se exigen tener la casa sin una mota de polvo. Y les resulta imposible romper esta absurda autoexigencia. Nosotros aunque quizá no tengamos autoexigencias tan claras, seguro que si nos analizamos bien a fondo y somos sinceros, también las podremos encontrar.

Todos tenemos autoexigencias diferentes, pero algunas son bastante comunes. Por ejemplo, nuestro afán por quedar bien con los demás. Y ésta es la que nos lleva a no saber decir que no y a añadir más obligaciones en nuestro largo listado. Sólo reconociendo qué obligaciones son en el fondo autoexigencias podremos empezar a ganar tiempo para construir días más holgados y calmados.

Intentemos no caer en todas estas trampas y, sobre todo, no esperemos que esta sensación de falta de tiempo que caracteriza a la sociedad actual la superen futuras generaciones, superémosla nosotros. ●



El estrés y el tiempo

Shirley MacLaine pronunció una frase sobre la que se puede reflexionar: “Conciencia del tiempo es igual a estrés y agotamiento corporal y emocional”. El estrés no lo provocan las actividades que realizamos, sino la falta de tiempo para llevarlas a cabo. Cualquier actividad, por problemática o difícil que se nos presente, si tenemos tiempo de sobra para realizarla, no nos angustiará. Al disponer de tiempo, podemos dividir la actividad en múltiples trocitos pequeños fáciles de superar. Si carecemos de tiempo, la veremos como un bloque, una enorme montaña a la que nos va a costar subir. En definitiva, el tiempo es la variable clave de nuestro bienestar.