

Tu agenda habla por vos

La idea de que podemos administrar el tiempo nos abstrae de la responsabilidad de generar un cambio interno y asumir decisiones personales. La creencia de que vamos a conocer nuevas técnicas para que nos alcance nos remite a creer que seguiremos haciendo lo mismo de siempre y que, utilizando algún recurso, por ejemplo confeccionar una agenda novedosa, nos va a alcanzar el tiempo para hacer todo lo que hacemos habitualmente. Nos autoengañamos.

Nuestra primera reflexión es preguntarnos qué es el tiempo.

Los invito a pensar 10 minutos para responder esta pregunta. Pasado ese tiempo se darán cuenta de que no es tan sencillo responderla. La primera imagen que se nos aparece es el reloj, o el pensamiento de que es un recurso que hay que administrar, o que es algo que usamos, etc. Si profundizamos un poco más en esta idea sabremos intuitivamente que no responde verdaderamente a la pregunta.

El primer cambio de concepto es que el tiempo no es un recurso. La definición de recurso es: "algo que se puede guardar y utilizar cuando lo necesitamos". Como vemos, no se aplica al tiempo.

Nuestra primera conclusión es que el tiempo no es externo a nosotros, no es "algo". Nuestra vida es tiempo. Por lo tanto, pensar en el tiempo es pensar en nosotros y en las actividades que hacemos en un lapso.

La segunda reflexión se relaciona con la constante creencia de que después tendremos tiempo.

Tenemos muy presente que debemos cuidar los recursos, nuestras pertenencias, nuestros afectos, pero, ¿pensamos de igual modo respecto del tiempo? La idea es que siempre habrá, siempre hay un después: *Después lo hago* (cuando esté más tranquila/o); *después hago lo importante* (ahora me sacó de encima las pequeñeces); *después vamos a jugar* (cuando termine esto).

Actuamos sin tener consciencia del valor del tiempo. Imaginemos que jugamos a la ru-

leta y, en lugar de utilizar fichas, utilizamos el dinero directamente. ¿Lo haríamos con tanta liviandad?

Segunda conclusión: ser conscientes del valor del tiempo es ser conscientes de nosotros mismos. Como no es un objeto tangible, nos exige un esfuerzo personal e individual ser conscientes de que existe.

En tercer lugar, reflexionemos acerca de qué hacemos en nuestra vida, o, lo que es lo mismo, qué hacemos en nuestro tiempo.

La línea del tiempo de un día de nuestra vida es una de las particiones que hacemos.

Por supuesto, utilizaremos un ejemplo estándar; cada cual deberá realizar el propio.



Si queremos hacer un análisis estricto, cada subpartición podrá partirse a su vez. ¿Qué es lo que vemos? En cada lapso definido realizamos una serie de actividades, pero el tiempo, en cada partición, es finito e inamovible.

Tercera conclusión: si en un lapso realizamos más actividades de las posibles, estaremos ocupando el tiempo de las actividades siguientes.

Éstas son nuestras decisiones, el cambio de nuestras conductas, a qué actividades les decimos que no. En síntesis, ¿qué es lo más importante para nosotros? Planificar es primordialmente definir objetivos, qué quiero y a dónde quiero ir; estas definiciones nos permitirán elegir las actividades que nos lleven a ellos.

Responder esta pregunta es absolutamente individual, no hay una más valiosa que la otra, dependerá de nuestra propia escala de valores y del momento que estamos viviendo. Eso sí, nosotros lo decidimos.

El gran impacto que genera esta línea es darnos cuenta del tiempo que le dedicamos a la familia. ■

Josefina Elisii
Instructora de IDEA
josefina@elisii.com.ar
www.elisii.com.ar

Aprender implica cambio. Cambiar implica esfuerzo consciente, decisión y la convicción de que lo que elegimos es lo más importante para nosotros y para nuestra familia.