1

TIEMPO = VIDA

"No malgastes tu tiempo, pues de esa materia está hecha la vida"

¡No tengo tiempo para nada! ¡Me falta tiempo!

¡Ojalá tuviera más tiempo! ¡Con qué rapidez pasa el tiempo!

Estas y otras muchas expresiones similares se oyen constantemente en todos los ámbitos, tanto profesionales como personales, y en las bocas de todo tipo de personas.

Sin embargo, por mucho que lo digamos, somos conscientes de que no vamos a poder aumentar la duración del día, por lo que nuestra elección se centra unicamente en decidir qué tareas son las que vamos a hacer durante el mismo.

En dicho ámbito, la primera pregunta que me viene a la cabeza es la de:

- ✓ **¿Qué es realmente el tiempo?**

E inmediatamente me surgen otras como:

- ✓ **¿Tan importante es el tiempo?**
- ✓ **¿Qué relación tiene el tiempo con mi vida?...**

Isaac Newton en el siglo XVII, expuso la idea de que el tiempo es un proceso universal y estable, que todo el mundo experimenta en todas partes del mismo modo.

Más tarde, Albert Einstein desafió la idea de Newton con su teoría general de la relatividad, afirmando que el tiempo es relativo y depende de lo deprisa que estemos viajando.

Al reflexionar detenidamente sobre ello, nos damos cuenta de la inmensa importancia del Tiempo.

"Ninguna pérdida debe ser más sensible que la del tiempo, puesto que es irreparable"
Zenón

Benjamín Franklin afirmaba: "*El Tiempo es la materia prima de la que está hecha la vida",* efectivamente, nuestra vida...

Este bien tan preciado que tenemos, está hecho de instantes de tiempo, de instantes que transcurren y que no volverán…

Todo ello nos lleva a la conclusión de que la Gestión del Tiempo equivale a la Gestión de nuestra Vida, de aquí la gran relevancia de gestionar apropiadamente cada instante de nuestro Tiempo, es decir, cada instante de nuestra Vida.

Le recomendamos, querido lector, que a partir de ahora sustituya de forma sistemática la palabra Tiempo por la palabra Vida, y podrá apreciar el gran impacto que tiene esta sustitución tan sencilla.

"El tiempo es la materia de la que he sido creado"

Jorge Luis Borges

Algunas otras muchas preguntas fluyen en nuestra cabeza;

- ✓ ¿Podemos comprar el Tiempo?
- ✓ ¿Lo podemos alquilar?
- ✓ ¿Podemos almacenarlo o guardarlo para más adelante?
- ✓ ¿Existen rentings o leasings de tiempo?

Recientemente les formulaba estas preguntas a los directivos, que me miraban con cierto asombro, de una muy importante Entidad Financiera que participaban en uno de mis seminarios de Gestión del Tiempo.

Creo que a ninguno de nosotros se nos escapa, que la respuesta a todas las preguntas anteriores es un rotundo ¡NO!

Sin embargo, me parece que todos estaremos de acuerdo en afirmar que lo único que podemos hacer con nuestro Tiempo, es decir nuestra Vida, es gestionarlo y administrarlo apropiadamente y por tanto de forma eficaz.

Más adelante, en el apartado de los Objetivos vamos a desarrollar detenidamente el concepto de "apropiadamente", mientras tanto quedémonos con la palabra.

Mahatma Gandhi una de las personas más brillantes e influyentes que han pasado por la Tierra, afirmaba:

"Life as if you were to die tomorrow, learn as if you were to life forever" cuya traducción aproximada sería: "Vive como si fuera tu último día, aprende como si vivieras eternamente"

Entiendo que esta frase es hoy de rabiosa actualidad, y de una total aplicación en la práctica, ya que por una parte tenemos que exprimir o estrujar cada instante, cada momento de nuestra vida, como si fuera el último. Mientras que por otra nuestro mundo actual de significativos cambios constantes nos obliga a tener que realizar un aprendizaje continuo y profundo en todos los ámbitos de nuestra vida, tanto en los profesionales como en los personales.

Por todo ello la frase que a continuación detallamos posee un gran significado:

En su día, los amables participantes de uno de los seminarios que con gran asiduidad imparto, me regalaron un librito con tapas doradas y con el título de "Atrapa el día: disfruta el momento".

Es un librito muy interesante que contiene frases sobre el Tiempo y la Vida, y que siempre llevo conmigo ya que algunas de las frases me parecen realmente reflexivas, por lo que me gustaría compartir dos de las mismas con ustedes.

"No he amado lo bastante. He estado ocupada, muy ocupada, preparándome para la vida, mientras la vida pasaba flotando a mi lado, silenciosa y rápida como una regata"

Lorene Cary

"No valores tu vida por los logros, ya sean triviales o monumentales, que vayas consiguiendo por el camino… en lugar de esto, despierta y aprecia todo lo que encuentres en tu sendero.

Disfruta de las flores que están ahí para darte placer. Sintoniza con el amanecer, los niños pequeños, la risa, la lluvia, y los pájaros.
Absórbelo todo… no hay un camino hacia la felicidad; la felicidad es el camino"

Wayne W. Dyer

1.1 Reflexión sobre la Gestión del Tiempo:

A continuación queridos lectores, en esta fase inicial del libro les propongo una breve reflexión sobre su propia situación personal, procediendo a señalar de la relación que a continuación les detallo, **aquellos aspectos que pueden ser susceptibles de mejora y**

con los que se puede encontrar más identificado. Puede ampliar la mencionada relación si lo considera necesario.

- Metas y objetivos inexistentes o poco claros.
- Confusión en cuanto a las prioridades.
- Tendencia a la improvisación o continuos cambios de prioridades.
- Hábitos inapropiados.
- Ausencias o fallos en los procedimientos.
- Falta de planificación y/o programación.
- Facilidad para ser desorganizado.
- Exceso de actividades.
- Falta de orden en el lugar de trabajo.
- Tendencia a la dilación y la postergación.
- Actitud muy perfeccionista.
- Numerosos Ladrones de tiempo.
- Falta de concentración.
- Imprecisiones y errores frecuentes.
- Desmotivación.
- Previsiones poco realistas.
- Falta de autodisciplina.
- Dificultad para tomar decisiones.
- Incapacidad para decir ¡no!
- Falta de reflexión.
- Dificultad para delegar.
- Participación en reuniones ineficaces.
- Desaprovechamiento de nuestros "mejores momentos". (Biorritmos)
- _____
- _____
- _____

A continuación, queremos mencionar **algunas de las Ventajas y Beneficios** que nos aporta una apropiada Gestión de nuestro Tiempo:

- Consecución de los objetivos establecidos
- Optimización en la utilización de los recursos.
- Aumento del rendimiento y la productividad.

- Reducción del esfuerzo necesario.
- Disminución de la tensión y el estrés.
- Incremento de la calidad de los resultados.
- Mayor satisfacción personal.
- Establecimiento de hábitos personales más saludables.
- Incremento del tiempo libre.
- Mejor calidad de vida

Después de este breve autodiagnóstico la pregunta que debemos realizarnos es:

¿Vale la pena esforzarnos para gestionar apropiadamente el Tiempo?

Entiendo que la respuesta es muy muy fácil.

Y para finalizar, nos gustaría presentarles distintas frases extraídas de unas sesiones formativas sobre Gestión del Tiempo.

Consejo Práctico:

Valore más cada instante de su

Tiempo = Vida

Busque los apartados que para empezar le merezcan mayor interés.

¡Vaya con entusiasmo a por ellos!