



Entrena para la vida (blog de Patricia Ramírez)

"Los valores del deporte son valores para la vida. No todo es actitud...pero sin ella, no somos nada."



Mejora tu gestión del tiempo, ¡vamos a ganar tiempo al tiempo!

Ganar eficiencia en la gestión temporal no es un imposible, solo debes aprender a aplicar las siguientes claves...

Una de las grandes limitaciones para no hacer deporte es la falta de tiempo. Y es cierto, el día da para lo que da. ¿Pero tienes que claro que para eso que te da no se podría organizar, renunciar o delegar de otra manera? Veamos a ver:

1. **Simplifica**

¿No tienes la sensación de que otras personas, con responsabilidades y ritmos parecidos al tuyo, si llegan a todo? Llegan incluso con tiempo y con cara relajada. Puede que una manera de conseguir tiempo para estas personas sea simplificar. Hay personas que se lían y otras que no. Simplificar significa facilitarte la vida. ¿Qué se puede dejar de planchar?, ¿Qué se puede cocinar en 15 minutos en lugar de una hora?, ¿Qué reunión te puedes ahorrar? Se pueden planificar menús



que nos simplifican la cesta de la compra y nos ahorren la pérdida de tiempo que supone pensar qué cocinar, se pueden simplificar muchas cosas en casa. En el trabajo estoy segura de que hay muchos asuntos que también podrían hacerse más fácil.

2. Delega

El miedo a delegar en gran parte pasa por tener que formar, porque sabes que eso te hace perder tiempo. Pero si no formas y delegas en algún momento, siempre tendrás que ocuparte tú. He visto a deportistas de alto rendimiento, de deportes individuales, que han salido de la nada, y que con mucho sacrificio se han convertido en referencias. Hace diez años no tenían recursos económicos para pagarse una secretaria o un asistente personal que les sacara los billetes, las reservas de hoteles de muchos viajes de competiciones o realizar contactos con patrocinadores. Se acostumbraron a hacerlo ellos solos y ahora, que ganan cientos de miles de euros, siguen gestionándolo ellos solos. Esto les quita tiempo de descanso y de ocio, que es muy valioso para poder recuperar energía y tener la mente fresca para poder competir. Delega y gana tiempo. Sí, pierdes un poco de dinero, pero tu tiempo y tu bienestar son importantísimos.

Lo mismo observo con parejas, ambas con un trabajo remunerado, que destinan sus fines de semana a la limpieza doméstica. Desean descansar más, tener tiempo para hacer deporte, pero no son capaces de invertir 50 € una mañana entre semana para que otra persona se ocupe de sus tareas domésticas. Esto les permite tirarse el fin de semana a ellos, a su deporte, a los niños.

Tienes también personas alrededor dispuestas a ocuparse de responsabilidades para las que sí están capacitados: tus hijos, tu pareja, tus trabajadores. Dales una oportunidad. Igual no realizan las tareas tan perfectas como tú las harías, pero ¿qué más da?

3. Des-controla

El excesivo control, la exigencia y el perfeccionismo son tres ladrones del tiempo. Corrige, vuelves al leer, no te quedas tranquilo, revisas de nuevo. Y no solo con tu trabajo, también con la responsabilidad de los demás. El que es controlador lo es hasta con los deberes, la mochila de deporte de sus hijos, con la organización doméstica, con todo. El control te da seguridad, aumenta la probabilidad de que todo esté en orden, y minimiza los errores, pero tiene un límite. Plantéate que podrías dejar de atender, con qué podrías relajarte un poco más. Decide cuál es el número de veces que revisarás tus cosas y decide también qué otros asuntos decidirás delegar. Pero delega de verdad. Porque delegar en tus hijos para que recojan el lavavajillas y luego ir tú detrás a ver si han dejado todo en perfecto estado de revista, es como no delegar.



4. ¿Dónde lo pierdes?

Existe una parte del tiempo que gastamos, sí, no la invertimos, la gastamos, la perdemos. Es ese tiempo en el que realizas actividades, normalmente pasivas, que te enriquecen poco y de las que luego terminas pensando que no has hecho nada que valga la pena. Ver en televisión una serie es algo que vale la pena, descansar en el sofá es algo que vale la pena...pero todo en su justa medida. Si tienes la intención de ver una serie que te apasiona, genial. Pero si enciendes la tele por pasar el tiempo y estar marchitándote delante de la pantalla, entonces deja de ser genial. Pocas veces se nos ocurre una idea brillante después de estar horas delante del televisor, de ver los estados de WhatsApp o de estar cotilleando las redes sociales. No inspiran. Los españoles en activo vemos una media de dos horas y cuarto la tele al día, y los que no trabajan, una media de tres horas y pico. Ese tiempo sería suficiente para hacer ejercicio, leer, aprender algo nuevo...y hasta ver una serie interesante.

Busca en qué pierdes tu tiempo, ese tiempo vacío que podrías invertir en algo que te hiciera sentir mejor. Ahí encontrarás tus minutos para salir a correr.

5. Ponle tiempos al cerebro

Cada tarea tiene su tiempo. La vida está ordenada por tiempos. Clases de 45 minutos, horarios de 8 horas de trabajo, clases de salsa de una hora, partidos de 90 minutos más el tiempo de descuento...todo tiene un inicio y una finalización. ¿Por qué? Porque facilita al cerebro su capacidad de atención y concentración. Nuestra mente necesita conocer cuándo empieza y cuándo termina y así invierte la energía en ese espacio de tiempo. En el caso contrario, se dispersa.

Igual que la vida se rige por este orden, trata tú, si eres de los que se dispersan, de ponerle tiempos a tus tareas. Veinte minutos para hacer la cena, media hora para redactar un acta, dos horas para estudiar un tema, una hora y media para la reunión del equipo, etc. Si decides utilizar esta metodología, verás que el cerebro es capaz de resolver situaciones que, de no tener tiempo, alargaría. Es importante que finalices cuando has dicho que ibas a finalizar. Si no, no servirá de nada. Las personas que gestionan bien su tiempo suelen ser muy rigurosas con el inicio, es decir la puntualidad, y con la finalización.

Además de aprovechar bien su tiempo, dan una imagen de productividad y de eficacia.

¿No te has dado cuenta de que las personas con éxito profesional tienen tiempo para jugar al golf, o para tomarse un café, y además son los que cuando te reúnes con ellos te esperan con una sonrisa y relajadas? Ya, no todas, pero a mí me encantan esas personas que transmiten seriedad y tienen tiempo para todo.