

Competencias de Vida y Bienestar

Gestión del tiempo y equilibrio emocional

Autoras: Carmen García de Leaniz y Olga Cañizares

Índice

Apuntes	3
7.1. Primero, lo primero	3
7.2. Lo que ves es lo que obtienes. El poder de los paradigmas	7
7.3. Las cuatro necesidades humanas	8
7.4. Organizando nuestro tiempo: ¿cómo podemos poner primero lo primero?	9
7.5. Conclusiones	20
7.6. Referencias bibliográficas	20

7.1. Primero, lo primero

Si te paras a pensar seriamente en las cosas importantes de tu vida, las tres o cuatro esenciales, ¿cuáles serían? Escríbelas en un papel.

Ahora, pregúntate: ¿reciben esas cosas la atención y el tiempo que te gustaría dedicarles? Escribe al lado de cada una de ellas:

- ▶ «Sí», en caso de que la respuesta sea afirmativa.
- ▶ «Me gustaría dedicar más tiempo y atención a...», en caso contrario.

Al plantearte estas preguntas, tal vez vengan a tu mente pensamientos como:

- ▶ «Necesitaría tener más tiempo para mi familia, mis hijos, mis amigos, mi desarrollo personal, mis aficiones, relajarme, disfrutar más de la vida, etc.».
- ▶ «Voy siempre corriendo y nunca encuentro tiempo para...».
- ▶ «Estoy estresado».
- ▶ «No puedo dar más de mí».

Se ha escrito mucho sobre gestión del tiempo, sobre cómo organizarlo mejor para poder aprovecharlo. Algunas teorías se centran en métodos y técnicas para hacer las cosas de forma correcta (optimizando el tiempo) y otros se centran más en hacer las cosas correctamente.

Hemos seleccionado este segundo enfoque, porque es el que nos va a permitir, no solo organizar mejor nuestro tiempo, sino, además, nos ayuda a sentar las bases de una vida feliz y equilibrada.

Para elaborar este apartado, nos hemos basado en muchos de los mensajes transmitidos en el libro de Covey, Merrill y Merrill (2012), *Primero, lo primero*, el cual os recomendamos que leáis si queréis profundizar en el tema.

Una de las reflexiones que plantea Covey es: «los problemas de la vida surgen cuando sembramos unas cosas y esperamos recoger otras».

Obviamente, todos deseamos ser felices y tener calidad de vida. Sin embargo, no todos sembramos o, dicho de otro modo, invertimos nuestro tiempo de forma que podamos recoger esa felicidad, ese equilibrio emocional.

Lo queramos o no, constantemente estamos tomando decisiones sobre cómo emplear nuestro tiempo. «Nosotros controlamos esas decisiones, pero no podemos controlar las consecuencias de dichas decisiones», como explica Covey (2000). Por lo tanto, dependiendo de dichas decisiones, viviremos unas consecuencias u otras.

Dichas consecuencias pueden ser dolorosas para nosotros cuando existe una brecha entre:

- ▶ Lo que consideramos sumamente importante en nuestra vida.
- ▶ La forma en la que empleamos nuestro tiempo.

Cuando lo que hacemos (en lo que invertimos nuestro tiempo) no contribuye a lo que es lo más importante en nuestra vida, sufrimos un desequilibrio emocional e incluso existencial. Este desequilibrio puede generar diferentes tipos de sufrimiento:

- ▶ Algunas personas se sienten **atrapadas** o controladas por otras personas o situaciones. Sienten que no está en sus manos cambiar las circunstancias y ni siquiera se permiten pensar en lo que de verdad es importante para ellas mismas.
- ▶ Otras sienten un enorme **vacío** cuando descubren que habían puesto su escalera hacia la felicidad en la pared equivocada. Se dan cuenta de que el éxito

profesional, económico o material no les brinda la satisfacción esperada. Han estado invirtiendo su tiempo en el lugar incorrecto.

- ▶ Otras personas sienten **confusión** al estar siempre pasando de una actividad a otra de forma automática. Sienten que su vida se vuelve mecánica y a veces se preguntan si tiene sentido todo esto.
- ▶ Otras personas son conscientes del **desequilibrio** que tienen en su vida, pero temen el cambio y creen que es más fácil vivir en desequilibrio
- ▶ Por último, otras personas se debaten entre lo que creen que deben hacer, lo que desean hacer y lo que en realidad hacen. Este dilema genera **sentimiento de culpabilidad**, por lo que no se lleva a cabo. Por lo tanto, no son capaces de disfrutar de lo que tienen.

Todos los casos anteriores tienen un punto en común: existe una desconexión entre las verdaderas prioridades, necesidades vitales y la forma en la que vivimos nuestra vida, entre nuestra vida interior y nuestra vida exterior.

Te propongo un ejercicio sencillo. Analiza tu día medio (tus **hábitos**), escribe en qué inviertes tu tiempo, de media, cada día. Procura hacerlo de forma detallada: por horas del día, concretando las actividades que realizas. Por ejemplo, podemos poner: de 8-9 de la mañana, ayudar a mis hijos a prepararse para ir al cole, ámbito familiar. Si tus hábitos cambian mucho, trata de hacer un enfoque más global por semana y tiempo de dedicación. Por ejemplo, horas jugando con mis hijos a la semana: 4. Horas compartiendo tiempo de calidad con mi pareja a la semana: X.

Hora del día / tiempo dedicado	Actividad	Ámbito (familiar, laboral, social, salud, etc.)	Emociones / sentimientos que experimento
7 am – 8 am			
8 am – 9 am			

Tabla 1. Hábitos diarios.

¿De qué te das cuenta? ¿En qué medida consideras que estás cubriendo tus necesidades? ¿Estás satisfecho con las emociones que sientes en los diferentes ámbitos o te gustaría sentir otras? ¿Qué podrías cambiar en lo que haces para cambiar las emociones? ¿Qué estás sembrando? ¿Estás recogiendo lo que te gustaría?

En los próximos apartados, profundizaremos en las necesidades fundamentales y en las prioridades, las que conforman lo que consideramos sumamente importante en nuestra vida. Cuando definas concretamente tus **prioridades**, vuelve a consultar este cuadro para analizar si hay o no brecha. Tal vez ya empieces a intuir.

Cuando yo hice este ejercicio por primera vez, me di cuenta de varias cosas:

- ▶ Por un lado, tomé consciencia de que apenas me dedicaba tiempo a mí misma, a cuidarme (hacer deporte, relajarme, cuidar mi salud) y tampoco dedicaba el tiempo que me gustaría (de calidad) a mi marido.
- ▶ Por otro lado, si bien estaba satisfecha con la distribución del tiempo entre trabajo y familia, detecté que en el trabajo sentía estrés, por lo que decidí invertir 5-10 minutos todos los días para practicar *mindfulness*.
- ▶ En el ámbito familiar, me di cuenta de que experimentaba con frecuencia emociones de estrés, por lo que decidí también delegar algunas tareas (rutinarias)

y cambiar la manera en la que hacía otras. Por ejemplo, cambié el tipo de actividades que hacía con mis hijos, empecé a jugar más y a mezclar juego con tareas de la casa (ej. recoger todos juntos con música, bailando).

En definitiva, las emociones te pueden dar la alarma de que necesitas cambiar lo que haces o cómo lo haces. Tomar conciencia de cómo invertimos nuestro tiempo y las emociones/sentimientos que tenemos al respecto es el punto de partida para mejorar nuestro equilibrio emocional.

7.2. Lo que ves es lo que obtienes. El poder de los paradigmas

Según Covey, en una situación de desequilibrio, de brecha entre lo importante y la forma de invertir el tiempo, si solo cambias tus conductas, introduciendo técnicas y herramientas para organizar mejor tu tiempo, pero no cambias la forma de ver la vida, tus paradigmas, entonces esos paradigmas vencerán al cambio. Es decir, no lograrás mejorar tu calidad de vida.

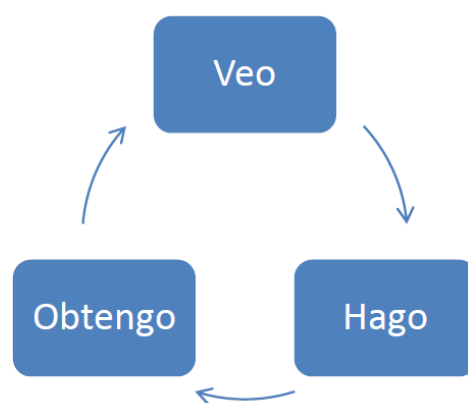


Figura 1. Cambio de paradigmas.

Por poner un ejemplo, si una persona considera que hay que aceptar todas las oportunidades laborales (lo que ve) y se sobrecarga de proyectos (lo que hace), no

tendrá tiempo suficiente para disfrutar con su familia (lo que obtiene). Si esta situación le provoca dolor porque lo que desea es compartir más tiempo con su familia, la solución no está en introducir técnicas y herramientas para gestionar mejor el tiempo (cambiar lo que hace), ya que, si sigue viendo las cosas de la misma manera, seguirá sobrecargándose con proyectos, que, finalmente, impedirán el cambio deseado.

La solución, por tanto, está en tener presente nuestras necesidades, antes de tomar una decisión.

7.3. Las cuatro necesidades humanas

Desde la perspectiva de Covey (2000), la esencia de las necesidades fundamentales para la realización humana se sintetiza en la frase: «vivir, amar, aprender y dejar un legado».

- ▶ **Vivir:** es nuestra necesidad física en lo que respecta a alimentos, vestimenta, vivienda, salud y bienestar económico. Si recuerdas, se correspondería con los dos primeros niveles de la pirámide de Maslow (necesidades fisiológicas y de seguridad).
- ▶ **Amar:** es nuestra necesidad social/emocional de relacionarnos con los demás, pertenecer, amar y ser amados (correspondería a la necesidad de afiliación).
- ▶ **Aprender:** hace referencia a nuestra necesidad mental de desarrollarnos, progresar y crecer (correspondería con los niveles de Maslow de reconocimiento y autorrealización).
- ▶ **Dejar un legado:** equivale a la necesidad espiritual de encontrar un sentido a la vida, tener un propósito y contribuir.

En caso de no satisfacer alguna de estas necesidades, se ve reducida nuestra calidad de vida. Por lo tanto, a la hora de organizar nuestro tiempo, necesitamos conectar con nuestras necesidades fundamentales (ver) y asegurarnos de dedicar tiempo a satisfacer cada una de estas necesidades (hacer). Solo así obtendremos nuestro equilibrio emocional.

Llegados a este punto, ya has tomado conciencia de cómo estás invirtiendo tu tiempo, entiendes el poder de los paradigmas y conoces las cuatro necesidades fundamentales para llevar una vida equilibrada. Ha llegado el momento de que definas y/o conectes con lo que consideras sumamente importante en tu vida y des los pasos necesarios para organizar tu tiempo en coherencia con ello y poner primero lo primero.

7.4. Organizando nuestro tiempo: ¿cómo podemos poner primero lo primero?

Para sembrar lo necesario para recoger una vida plena, te puede ayudar dar los siguientes pasos:

- ▶ Conectar con tu visión y misión.
- ▶ Identificar tus roles.
- ▶ Asignar metas/objetivos a cada rol.
- ▶ Organizar semanalmente tus objetivos.
- ▶ A diario, hacer un ejercicio de integridad.
- ▶ Evaluar: reservar tiempo para evaluar el cumplimiento de objetivos y planificar la siguiente semana.

Vamos a ver en detalle cada uno de los pasos.

Conecta con tu visión y misión (tu brújula interior)

Para tomar buenas decisiones sobre cómo organizar/invertir tu tiempo, es bueno que todas las semanas tengas presente:

- ▶ ¿Qué es lo más importante para ti?
- ▶ ¿Qué da sentido a tu vida?
- ▶ ¿Qué deseas ser y hacer en la vida?

Algunas personas tienen clara, e incluso redactada en un enunciado, su misión. En el aula virtual hemos colgado un extracto del libro de Covey (2000), en el que explica cómo crear un enunciado de misión eficaz que produzcan resultados de calidad de vida y genere pasión por la misma (Covey, 2000, p. 123-139).

Si todavía no tienes un enunciado de misión personal, puedes descubrir lo que es importante para ti, realizando los siguientes ejercicios:

- ▶ Haz una lista con las 3 o 4 cosas que consideras lo primero en tu vida.
- ▶ Escribe las metas que te gustaría conseguir a largo plazo.
- ▶ Piensa en las relaciones más importantes de tu vida.
- ▶ Reflexiona sobre qué contribuciones te gustaría hacer.
- ▶ Reflexiona sobre qué sentimientos deseas experimentar en tu vida, en tus relaciones: paz, confianza, alegría, etc.

Identifica tus roles

Todos tenemos roles importantes: en la familia, el trabajo, el círculo social, la comunidad, etc. Los roles simbolizan nuestras responsabilidades, nuestras relaciones y áreas de contribución.

Para entender a qué nos referimos cuando hablamos de roles, te ponemos un ejemplo. En mi caso personal, yo tengo los roles de esposa, madre, directora de programas de educación emocional, hija, hermana, amiga y ama de casa.

¿Cuáles son tus roles? Escríbelos (no es aconsejable definir más de siete roles)

1-
2-
3-
4-
5-
6-
7-

Tabla 2. Define tus roles.

Además de los anteriores, todos tenemos un rol individual como personas que Covey define con el término de «afilar la sierra». Covey (2000) explica la siguiente metáfora: «a menudo estamos tan ocupados en “aserrar” (producir resultados), que nos olvidamos de “afilar la sierra”» (dedicar tiempo a cuidar nuestras necesidades básicas: física, social, mental y espiritual). Si no dedicamos tiempo a este rol como persona, podemos perder la energía necesaria para cumplir nuestras metas en el resto de los roles. Por ejemplo, si trabajo sin descanso, no cubriré mis necesidades físicas (dormir), por lo que perderé energía y rendiré menos.

Por lo tanto, nuestros roles representan nuestras necesidades: si no les dedicamos tiempo, dejamos huecos vacíos en nuestra vida y, en consecuencia, sufrimos.

Identificar nuestros roles y tenerlos presentes a la hora de organizar nuestro tiempo, nos ayuda a poner primero lo primero, sin descuidar lo importante.

Por ejemplo, algunas personas sufren porque tienen éxito en un rol a expensas de otro, quizás más importante. Por ejemplo, pueden triunfar en su rol de director/a de su empresa y sentir que fracasan en su rol de padre/madre en su familia.

Esto nos pasa cuando vemos nuestros roles como partes segmentadas de la vida. Cuando tenemos esta perspectiva, nos da la sensación de que no tenemos tiempo. Parece que invertir nuestro tiempo en un rol implica que no podemos dedicarnos a otro. Es un ganar/perder en el que, sin quererlo, competimos con nosotros mismos y siempre tenemos la sensación de perder.

Sin embargo, si consideramos nuestros roles como un todo interrelacionado, aparece la abundancia, podemos pensar en ganar/ganar, podemos aplicar la creatividad y crear sinergias entre los roles, alcanzando así más fácilmente nuestros objetivos.

Una herramienta muy útil que te puede ayudar a definir las necesidades que tienes respecto a cada rol es el **mapa mental** (*mindmapping*). Te adjunto un ejemplo:

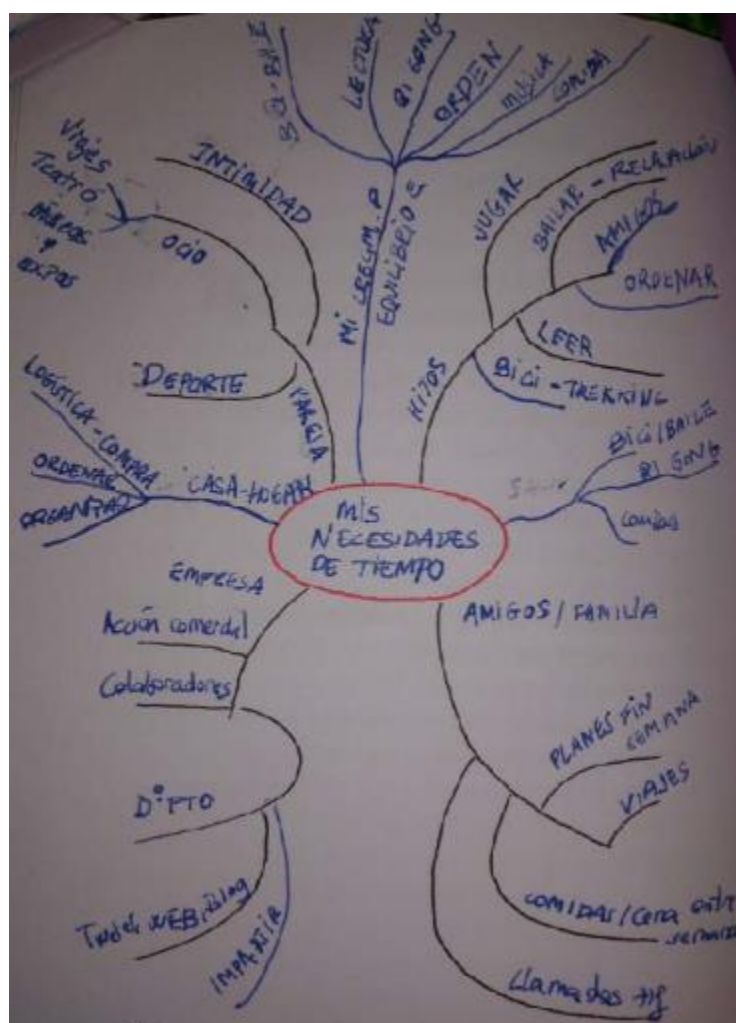


Figura 2. Mapa mental de las necesidades de tiempo.

Recuerdo que a mí me aportó muchísimo realizar mi mapa de necesidades y ver la interrelación de mis roles. Por un lado, me di cuenta de que apenas invertía tiempo para jugar con mis hijos y empecé a hacerlo con más frecuencia. Por otro lado, hasta entonces nunca encontraba tiempo para hacer deporte porque tenía que llevar a los niños al cole, después trabajar, recogerles, etc. No encontraba el momento. De pronto, vi la sinergia entre mi rol de persona (quería hacer deporte) y mi rol de madre (quería que mis hijos montaran en bicicleta). Decidí entonces ir al colegio en bicicleta con ellos, así, no solo practicaba deporte, sino que les inculcaba unos hábitos saludables y, además, era más económico y tardaba casi lo mismo.

Como siempre, no te quedes en el ejemplo concreto, haz tu propio mapa de necesidades, utiliza tu creatividad y **busca sinergias entre tus roles**.

Asigna metas a cada rol

Una vez que has identificado tus roles, necesitas establecer objetivos concretos a alcanzar en cada uno de ellos. Es decir, plantearte la siguiente pregunta: **¿qué es lo más importante que necesitas hacer en cada rol esta semana para lograr el mayor impacto positivo?**

Para dar respuesta a esta pregunta, conéctate con tu brújula interior, con tu misión, con lo más importante para ti. Es esencial que te centres en lo importante en vez de empezar a limitarte pensando si te da tiempo o no (céntrate en la brújula en vez de en el reloj). Además, recuerda que, si tienes una visión interrelacionada de tus roles y aplicas un poco de creatividad, puedes encontrar múltiples formas de conseguir tus objetivos. Recuerda también las pautas que te dimos en tema 5, sobre cómo definir una meta.

En el rol de persona («afilar la sierra»), las metas relacionadas con lo físico podrían abarcar el ejercicio regular, dormir x horas o una alimentación sana. En el área espiritual, puedes fijar objetivos desde la meditación, la oración o actividades altruistas/de contribución/ayuda a los demás. En el área mental, puedes identificar

acciones que te ayuden a desarrollarte o especializarte en materias que te interesen (por ejemplo, leer un libro o asistir a un curso de IE). En el área social, puedes proponerte cuidar especialmente alguna relación o mejorar en alguna de tus habilidades sociales: la empatía, la escucha, etc.

Adelante, empieza a poner en práctica la teoría, primero asigna objetivos a tus roles: ¿qué es lo más importante que necesitas hacer en cada uno de tus roles la próxima semana para lograr el mayor impacto positivo?

Rol	Objetivos / Actividades a realizar
Como persona («afilar la sierra»):	
▶ Mental.	
▶ Espiritual.	
▶ Físico.	
▶ Social.	
Como profesional/ estudiante:	
Como miembro de la familia:	
...	

Tabla 3. Asigna objetivos a tus roles.

Para comprobar si tus objetivos, si las actividades que has definido te ayudarán a cubrir tus necesidades, puedes plantearte las siguientes preguntas que propone Covey (2000):

- ▶ ¿Qué sucedería si realizara estas actividades durante la próxima semana?
- ▶ ¿Qué pensaría respecto de la calidad de mi vida?
- ▶ ¿Qué ocurriría si realizo sólo algunas de ellas? ¿Incidiría de forma positiva en mi vida?
- ▶ ¿Y si lo hago cada semana? ¿Me sentiría mejor?

Organiza semanalmente tus objetivos

Con frecuencia, tratamos de encontrar tiempo para las cosas importantes, encontrar huecos en nuestras apretadas agendas y, con frecuencia, acabamos posponiendo o dejando de hacer esas cosas importantes, porque damos prioridad a lo urgente o nos desbordan los compromisos o las interrupciones. La clave no está en organizar mejor nuestra agenda, sino en programar nuestras prioridades en primer lugar.

Covey (2000) nos cuenta esta breve historia que ilustra muy bien este mensaje:

«Asistí una vez a un seminario donde el instructor daba una conferencia sobre el tiempo. En un momento determinado, dijo: “muy bien, llegó la hora de jugar a las preguntas y respuestas”. Sacó de debajo del escritorio un frasco de unos cuatro litros y medio con una boca ancha. Lo colocó sobre la mesa junto a una bandeja con piedras del tamaño de un puño y preguntó: “¿Cuántas de estas piedras piensas que cabe en el frasco?” Una vez que todos dijeron su cantidad, el añadió: “muy bien, vamos a averiguarlo”.

» Introdujo una piedra y luego otra. No recuerdo cuántas metió, pero llenó el frasco. Luego preguntó: «¿Está lleno?» Todo el mundo miró las piedras y asintió. Entonces él agregó: “ah”. Metió la mano debajo de la mesa y sacó una bolsa con piedrecillas más pequeñas. Introdujo parte de las piedrecillas en el tarro y lo sacudió. Las piedrecillas penetraron por los pequeños espacios que dejaban las piedras grandes. El conferenciante rio con ironía y repitió: “¿Está lleno?” Esta vez nos acercamos y dudamos: “Tal vez no” “¡Bien!”, replicó. Y extrajo un cubo lleno de arena fina que había debajo de la mesa. Comenzó a volcar la arena en el frasco y esta se infiltraba entre los pequeños espacios que dejaban las piedras y las piedrecillas. Otra vez nos miró y nos preguntó: “¿Está lleno?” “¡No!”, exclamaron todos. “¡Bien!”, comentó el conferenciante y tomó una jarra de agua y comenzó a verterla en el tarro. Ahora había más de un litro de agua en la jarra. Entonces indagó: “Bueno, ¿qué hemos demostrado?”

» Alguien respondió: “pues que existen vacíos, que, si reciben atención, nos harán incorporar más elementos en la vida”. “No”, contestó el conferenciante. “Ese no es el caso. Se trata de lo siguiente: si ustedes no hubieran colocado las piedras grandes en primer lugar: ¿habrían podido introducirlas luego?” No solo no habrían podido, sino que, además, habríamos organizado un buen lío en el proceso. Según el paradigma de “cuanto más, mejor”, siempre intentamos agregar más actividades al tiempo con que contamos. Sin embargo, ¿qué importancia tiene la cantidad de tareas que se realizan si no son las más importantes?».

Si cargamos nuestra agenda con actividades que no son importantes para nosotros y luego tratamos de introducir aquello que en realidad sí lo era, no solo no podremos, sino que además nos sentiremos mal.

Por lo tanto, una vez que has definido todas las tareas que quieres abarcar antes de planificarlas, será preciso que:

Priorices: identifiques qué es lo importante (urgente y no urgente) y qué otras actividades necesitas hacer que no son tan importantes, aunque algunas de ellas puedan ser urgentes. Ten cuidado con caer en la trampa de dedicarte solo a actividades urgentes. Si quieres saber si tienes propensión a la urgencia, realiza el cuestionario que hemos colgado en el aula virtual. Para hacer este ejercicio, te puede ser útil la matriz de administración del tiempo de Covey (2000):

		URGENTE	NO URGENTE
IMPORTANTE	Actividades	• Crisis • Problemas apremiantes • Proyectos cuyas fechas vencen	• Prevención • Construir relaciones • Reconocer nuevas oportunidades • Planificación, recreación
	Resultados	• Estrés • Agotamiento • Administración de crisis • Rol bombero: siempre apagando incendios	• Visión, perspectiva • Equilibrio • Disciplina • Control • Pocas crisis
NO IMPORTANTE	Actividades	• Interrupciones, algunas llamadas • Correo, algunos informes • Algunas reuniones • Cuestiones inmediatas, acuciantes • Actividades populares	• Trivialidades, ajetreo inútil • Algunas llamadas, correo • Pérdida de tiempo • Actividades agradables
	Resultados	• Concentración en el corto plazo • Administración de crisis • Carácter de camaleón, atento a la reputación • Considera que las metas y planes no valen la pena • Se siente impotente, excluido de control • Relaciones frágiles o rotas	• Total irresponsabilidad • Despido de los empleos • Dependiendo de otros o gobernado por apremios básicos

Figura 3. Matriz de administración del tiempo.

- **Delega:** identifica, qué actividades puedes delegar en otras personas como, por ejemplo, aquellas que no son importantes.

► **Planifica:** para organizar la agenda (física o electrónica como Outlook o Google):

- Marca las citas/reuniones inamovibles en cada día de la semana (utiliza un elemento visual que permita diferenciarlas).
- Planifica las actividades urgentes e importantes (las del cuadrante I de la matriz).
- Planifica las actividades importantes (las del cuadrante II).
- Planifica o delega el resto de actividades (las del cuadrante III).
- Evita dedicar tiempo a actividades que no te aportan valor (ver programas-basura, cotillear, etc.).

Es conveniente que estimes la duración de cada actividad. Te ayudará a hacer una planificación más realista. Además, te ayudará a concentrarte más en la tarea y reducir las distracciones o interrupciones.

Ten en cuenta que, aunque tu jornada sea de ocho horas, la experiencia demuestra que no son aprovechables el 100%. Algunas teorías apuntan a que solo un 60% por ciento de nuestro tiempo es plenamente aprovechable. Un 20% se va en actividades espontáneas y sociales (momentos creativos) y otro 20% nos lo pueden arrebatarse los **ladrones de tiempo**, es decir, eventos que nos quitan nuestro tiempo: interrupciones (llamadas, visitas inesperadas, etc.), distracciones (mail, Internet, etc.). Estos últimos podemos reducirlos considerablemente si los identificamos y no permitimos que nos distraigan. Para identificarlos, puedes anotar en tu agenda el tiempo que te ha robado un ladrón concreto. Te puede ayudar identificarlo visualmente con un icono, (por ejemplo, si te llaman mucho por teléfono, dibuja en tu *planning* un teléfono y apunta el tiempo invertido en las llamadas. Si te distraes con el mail o por Internet, anota el tiempo que has dedicado). Si no detectas tus ladrones de tiempo, no podrás combatirlos y te restarán eficacia.

Hay personas que marcan con colores diferentes las actividades que pertenecen a cada rol o proyecto.

Hora	Actividades / Citas
8	
9	Preparar presentación de producto (1h.)
10	Revisar el informe X y dar <i>feedback</i> (1 h.)
11	Preparar la reunión (30 min.)
12	Reunión con X
13	
14...	Comida con Y

Tabla 4. Planificación diaria.

Ahora te toca a ti, con los objetivos/actividades que identificaste que te gustaría hacer, organízalos por días y por horas.

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
...					

Tabla 5. Planificación semanal.

A diario, haz un ejercicio de integridad

Una vez organizada la semana y el *planning* diario, el reto consiste en conseguir que lo primero siga siendo lo primero, superando los desafíos inesperados que surgen a lo largo del día.

Cuando hablamos de hacer un ejercicio de integridad, nos referimos a conectar a diario con nuestra misión o prioridades identificadas anteriormente.

Una vez que hemos conectado con nuestra brújula interior, es conveniente revisar la planificación para visualizar lo que haremos en el día y, en caso de aparecer algún imprevisto o haber tenido que posponer una actividad del día anterior, reorganizar la agenda de acuerdo con nuestras prioridades y de forma realista.

¿No te ha pasado alguna vez que surgen tantos asuntos urgentes que casi no tienes tiempo ni de mirar la agenda y te vas dejando arrastrar por las circunstancias? Dedicar cinco minutos todas las mañanas para conectar con tu brújula interior y revisar tus objetivos diarios, te ayudará a dirigir tu día en vez de reaccionar o divagar.

Evalúa

Lo que no se mide, no se conoce y, además, no se puede mejorar. Si no detectamos nuestros errores, ¿cómo podremos evitarlos a futuro? Hay dos momentos clave para realizar el seguimiento:

- **Diariamente:** a medida que vayamos avanzando, podemos ir marcando con un ok las actividades que vayamos realizando, así como la hora de inicio y comienzo de la actividad. Así, al final del día, podremos ver qué objetivos hemos cumplido y cuáles no. Al mismo tiempo que podemos ver si nuestra estimación de dedicación de tiempos ha sido correcta o no. Yo recuerdo que antes, y todavía hoy, era muy optimista respecto a la cantidad de actividades que iba a ser capaz de sacar

adelante. Me dejaba llevar más por mi ilusión que por una estimación realista. Haciendo este seguimiento, me daba cuenta del tiempo real que me llevaba cada tarea. Además, como comentaba antes, anotaba el tiempo que perdía con mis ladrones de tiempo, lo cual también me ayudó a combatirlos.

► **Semanalmente:** al finalizar la semana, antes de revisar el enunciado de tu misión o conectar con tus prioridades para organizar la siguiente semana, es bueno que te plantees las siguientes preguntas:

- ¿Qué metas lograste? ¿Cuidaste todos tus roles?
- ¿Con qué desafíos te enfrentaste?
- ¿Qué decisiones tomaste? ¿Mantuviste primero lo primero?

7.5. Conclusiones

Si te dejas guiar por tu brújula interior en vez de por el reloj, si das prioridad a las personas, a tus relaciones en vez de a las tareas, podrás sembrar lo necesario para llevar una vida feliz y equilibrada.

7.6. Referencias bibliográficas

Merril, R.A., Merrill, R.R. y Covey, S.R. (2012). *Primero, lo primero: vivir, amar, aprender, dejar un legado*. Barcelona: Paidós.