



los retos sociales II la organización del tiempo

Tiempo ¿Se puede controlar para vivir mejor? La "teoría del codo" y el mal de la prisa

La demanda de cursos en Navarra para gestionar mejor el tiempo se ha doblado en cinco años. El trabajo devora las horas y apenas deja espacio para la familia, los amigos y el ocio. Urge aprender a gobernar el reloj.

m. González - Lunes, 14 de Junio de 2010 - Actualizado a las 07:40h.

"El reloj es la máquina más representativa de la modernidad y la enfermedad propia de nuestro tiempo es la dictadura de la prisa", asegura Josetxo Beriáin, catedrático de Sociología de la UPNA. El hombre y la mujer de este siglo se enfrentan a una paradoja: disponen de medios tecnológicos para acortar la duración de sus tareas y, sin embargo, el tiempo siempre les resulta escaso. Esta necesidad de exprimir las horas ha provocado un aumento de los cursos en Navarra para gestionar mejor el calendario, en concreto la cifra se ha multiplicado por dos en el último lustro. Gabinetes de psicología, asociaciones empresariales, sindicatos... ofrecen programas que incluyen sesiones tanto para reflexionar sobre nuestros acelerados estilos de vida como consejos prácticos encaminados a administrar de forma más eficaz la jornada laboral. Actos como responder al correo electrónico, atender el teléfono o solucionar imprevistos se convierten en auténticos devoradores de minutos, un tiempo que termina por restarse a la vida personal y que pasa factura en forma de estrés, angustia o depresión.

el tiempo laboral

Trabajar menos horas y hacerlas más productivas

"Administrar bien el tiempo laboral es importante para planificar el tiempo vital. Es conveniente que esa correcta gestión se traduzca en bienestar", explica Eduardo Hualde, psicólogo y consultor de Recursos Humanos de la Asociación de Industria de Navarra (AIN). Para conseguirlo, este experto recomienda identificar los llamados *ladrones de tiempo*, "actividades que sin saber muy bien cómo nos quitan minutos, de tal forma que acabamos la jornada diciendo: no he parado y, sin embargo, no he hecho nada de lo que tenía que hacer". Según su dilatada experiencia impartiendo estos cursos en Navarra, las interrupciones, las reuniones que se alargan, la incapacidad para decir *no...* ocupan los primeros puestos del catálogo de saqueadores de tiempo. "Y hay que analizar sus causas, porque aunque el ladrón sea el mismo, la solución puede variar", apunta.

Los expertos coinciden en que los hábitos que se deben incorporar para aprovechar mejor la jornada pasan por priorizar tareas, fijándonos en su importancia y urgencia, no sólo en este último aspecto. Para ello, además de conocer muy bien el puesto de trabajo, resulta primordial, según Hualde, por un lado, una programación diaria, semanal y mensual -"planificar a corto plazo es importante pero a veces actuamos con una visión cortoplacista"-, y, por otro, organizar bien la agenda para acometer actividades importantes. El psicólogo aconseja, por último, delegar tareas -"es fundamental hacerlo para aprovechar mejor el tiempo y motivar a las personas a nuestro cargo", y establecer límites, "ahora no te puedo atender pero en 15 minutos sí", ilustra.

La mala gestión del tiempo puede llevar a dedicar muchas horas al trabajo sin que realmente sean productivas. "Informes europeos indican que España es uno de los países en los que más horas se trabaja y que, sin embargo, es menos productivo. Debemos reflexionar sobre este tipo de cultura presencialista", sostiene Hualde. Algunos especialistas defienden, en este sentido, que si el tiempo perdido se tradujera a dinero, mejoraría su aprovechamiento. A este respecto, Hualde matiza: "El dinero se puede ahorrar, el tiempo, no. Si lo queremos ver como dinero, sería como si cada día me dieran 50 euros y pudiera hacer con ellos lo que quisiera. A las 23. 59 horas el dinero restante desaparece y me vuelven a dar otros 50 euros para gastar durante esa jornada. Y cada día es igual". Por último, concluye: "El desaprovechamiento del tiempo tiene que ver más con una experiencia vital. No nos damos cuenta de que perdemos el día y ese día ya no vuelve. Ayudaría ser conscientes de que el tiempo desperdiciado no lo vamos a encontrar cuando lo busquemos en otra etapa de la vida. Hay personas que entonces se lamentarán de no haber aprovechado sus días de otra forma, pero ya no se puede volver atrás".

el tiempo vital

Familia, ocio y amigos, una forma de evitar enfermedades

"Si la sociedad lo acelera todo estaremos abocados al colapso, al suicidio colectivo"

"Hay que hacer un elogio de la lentitud, buscar islotes de desaceleración"

El reloj no sólo devora segundos en el trabajo, también hurta bienestar si no sabemos domesticarlo. En este sentido, Maite Pascual, psicóloga especialista en estrés, explica que la organización de los horarios laborales resulta determinante para la vida fuera de las empresas. "No gestionar bien la jornada generará problemas con reflejo en la relación familiar, el ocio, los amigos...". Pero si organizar la jornada laboral es primordial para mejorar la productividad así como para el bienestar personal, tampoco se debe descuidar la administración del tiempo vital. "Si las horas disponibles tras el trabajo no las dedicamos a algo interesante, apartado de la profesión, relacionado con nuestros gustos, con la familia o con las personas que queremos, tendremos consecuencias negativas en la vida de la familia y el ocio pero también en el trabajo, es decir, que no administrar bien el tiempo un cualquier de los dos ámbitos tendrá repercusiones para nosotros y los demás", subraya la psicóloga.

¿Cuáles son los inconvenientes para la salud de una mala gestión del tiempo? "Problemas de relaciones con la familia, de comunicación con los demás, etc., que desembocan en una somatización, en la transformación inconscientemente de una afección psíquica en orgánica, en úlceras, problemas inmunológicos e incluso cáncer", alerta la psicóloga.

La buena administración del tiempo no exige muchas horas libres. "No es tan importante contar con mucho o poco tiempo como gestionarlo bien. Puede que una persona sólo disfrute de una hora al día pero es más importante administrarla bien que tener toda la jornada libre. De hecho hay personas paradas muy estresadas y agobiadas porque no aprovecha el tiempo: no hacen nada, levantarse, sentarse, ver la tele".

¿Dispone el ser humano de herramientas para controlar el tiempo o es necesario acudir a profesionales? "Las teníamos pero esta sociedad -nunca llegamos a nada, comemos en un minuto, dormimos lo justo para sobrevivir, con mucha presión... -hace que las hayamos olvidado. Somos esclavos del tiempo", asevera.

los cambios

Las tareas se acortan pero se multiplican hasta el infinito

Beriáin coincide en destacar esta tiranía del reloj y la enmarca en el cambio experimentado por la revolución industrial. "El tiempo de la sociedad tradicional estaba pegado a las tareas de la naturaleza, sembrar, cosechar, pero cuando surge la industria y las grandes ciudades las actividades pasan a estar gobernadas por el reloj, que fija las pautas y condiciona la realización de tareas en franjas de tiempo", explica. El nuevo panorama propiciado por las máquinas plantea un problema. "Hemos acelerado la ejecución de las tareas gracias a la tecnología pero las hemos multiplicado hasta el infinito. Esta es la gran paradoja: cuanto más tiempo ganamos más escaso nos resulta".

El sociólogo destaca otro cambio social sobre la concepción del tiempo. "Antes se creía que después de éste había otro mundo en el que poder hacer cosas que no se habían hecho en este, e incluso algunas que se hacían aquí estaban orientadas a la salvación en el otro mundo, pero la sociedad moderna ha secularizado este supuesto a través de la aceleración. ¿Por qué vamos a pensar en la vida buena en otro mundo si podemos tenerla en este?", explica. Este planteamiento lleva, según Beriáin, "a intentar realizar aquí y ahora todo lo que pensábamos hacer en la otra vida". "Cuántas más vidas podamos vivir dentro de esta, mejor, por eso al llegar la muerte no nos sentimos preparados. Estamos cansados de vivir pero no realizados de haber vivido".

El sociólogo lanza un aviso y propone una solución: "Si procedemos a una aceleración de todo estamos abocados al colapso, al suicidio colectivo, por eso no debemos confiar la vida al gran motor cultural de la aceleración, hay que recuperar espacios de tranquilidad, hacer un elogio de la lentitud, volver a la naturaleza y combinar momentos de aceleración con islotes de desaceleración".

La *teoría del codo* refleja el mal de nuestro tiempo, la dictadura de la prisa, según expone con ironía Josetxo Beriáin, catedrático de Sociología de la UPNA. "Llegamos a casa con seis bolsas, tenemos que abrir la puerta, atender el teléfono que suena al llegar, meter la compra en el frigorífico, cuidar al niño... las manos ya no son suficientes por eso recurrimos al codo, convertido en un nuevo dispositivo evolutivo que sustituye a la mano por la necesidad de realizar simultáneamente varias tareas", explica. "Vivimos con impaciencia y en el presentismo -añade-, hay que hacerlo todo ahora porque no sabemos qué va a pasar mañana. Hay una gran contingencia, como se puede ver con la crisis, y se están recuperando consignas del pasado: confiarnos a la rueda de la fortuna, cuando no a un cierto fatalismo, porque la propia sociedad, en la que hay capitalismo, velocidad, innovación, tecnología, a pesar de que resuelve muchos problemas genera más de los que resuelve."

Cargando comentarios...



¡Hecho!



Recibirás un e-mail para confirmar tu registro.

Enseguida te devolvemos a la página en la que estabas donde verás tu comentario publicado

-
-
-
-

• © Zeroa Multimedia

-
-
-