

LIFEHACKERS

LOS CAZADORES DEL TIEMPO PERDIDO

LA SENSACION DE QUE EL RELOJ SE ACELERA CADA VEZ MÁS Y NUNCA SE PUEDE CUMPLIR CON LAS TAREAS PENDIENTES IMPULSA A LOS CULTORES DEL *LIFEHACKING* A IMPLEMENTAR TODO TIPO DE ESTRATEGIAS Y ATAJOS PARA SER MÁS PRODUCTIVOS EN SU VIDA PERSONAL Y LABORAL.

Por María Gabriela Enríquez

Si hay algo distribuido democráticamente en este mundo es el tiempo. Absolutamente todos los seres humanos tenemos días de 24 horas. Pero algunas personas parecen poder aprovecharlas mejor que otras. ¿O es sólo una ilusión?

Lograr mayor productividad -hacer más en un mismo lapso- es una de las grandes obsesiones de nuestra sociedad. El problema es que, frecuentemente, en esta búsqueda de ganarle al reloj, se deja de lado la verdadera cuestión, que es "lograr un equilibrio entre productividad y calidad de vida", señala Jorge Begnis, profesor a cargo del curso Administración del Tiempo en el Programa de Educación Ejecutiva en la UADE.

La percepción del tiempo no fue igual a lo largo de la Historia. Los griegos hacían una distinción entre Kronos, el tiempo cronológico, secuencial, cuantitativo y frecuentemente vinculado a la urgencia; y el Kairos, que es el tiempo cualitativo y trascendente, en el que hacemos lo que es realmente importante. Podemos aprender a organizar nuestro tiempo, sostiene Begnis en sus cursos. "Las personas con mejor desempeño son las que planifican, visualizan sus objetivos y trabajan enérgicamente en lograrlos", destaca. En este camino, es preciso evitar a los "ladrones del tiempo, que son tantos como cada uno lo permita: personas que interrumpen nuestras tareas, reuniones que no tienen un objetivo clarificado, mails y

mensajes entrantes", enumera. También es fundamental reconocer y combatir la procrastinación, un trastorno del comportamiento que consiste en postergar, en forma sistemática, tareas importantes y estratégicas para nuestro desarrollo personal y profesional por otras que son menos relevantes y terminar dejando pendientes de nuestro verdadero objetivo.

HACER POCO

El trabajo es un gran organizador del tiempo. Pero "hacerlo por cuenta propia requiere mayor disciplina", asegura Sebastián Siseles, abogado, especialista en marketing y también fundador de la plataforma Freelancer.com, con más de 11 millones de usuarios que ofrece y contactar servicios profesionales en forma independiente. Sebastián se define como un fanático de la organización, casi obsesivo: "Tengo mi escritorio y mi placard bien ordenados porque no me gusta perder tiempo buscando cosas. Trabajo en la nube y tengo por lo menos 20 carpetas donde guardo los documentos y materiales para leer el fin de semana desde la tablet. También uso aplicativos como Evernotes, donde archivo documentos, los comparto y creo *reminders*", explica. Todas las noches, planifica su día siguiente. "Al trabajar con distintos husos horarios, de Bogotá a Londres, Sydney o Vancouver, tengo una jornada muy larga, pero me quedan huecos al mediodía que aprovecho para ir al gimnasio. Antes dejaba el celular prendido las 24 horas, pero me di cuenta de que si a la noche me entran mensajes, el ruido no me deja dormir bien y después estoy agorado y no rindo. Administrar bien los tiempos implica dejarse espacios para la pausa y el descanso", reflexiona.

Soledad Podestá, encargada de Recursos Humanos de una cadena de clínicas odontológicas y estudiante de psicología, confiesa que "muchas veces el trabajo me lleva más tiempo de lo previsto". A esto debe sumarse "una hora de viaje desde mi casa a la oficina y, como el tránsito está empeorando, cada vez debe salir más temprano", se lamenta. Estudiar, trabajar y vivir sola no es tarea sencilla. Por eso Soledad tuvo que aprender a organizarse. "Los fines de semana cocino y dejo viandas en el freezer. Porque sino, cuando vuelvo a la noche de cursar, no tengo nada para comer", admite. Al tener un empleo de tiempo completo, la carrera se hace más lenta. "Por





DIEGO GOLOMBEK

Biólogo, divulgador científico y director del Laboratorio de Cronobiología de la Universidad de Quilmes.

“La estimación temporal varía con la tasa metabólica, que va cambiando a medida que envejecemos. Pero también hay motivos culturales: la velocidad del tiempo se relaciona inversamente con nuestra esperanza de vida. Hoy manejamos mucha más información que hace unas décadas, y esto hace que percibamos al tiempo como más fugaz”



CLAUDIO PENSO

Consultor organizacional

“Con la organización del tiempo pasa lo mismo que con el equipaje: solemos ir cargados y volver con una valija adicional. Debemos aprender a viajar livianos, llevando sólo lo imprescindible y acomodando bien cada prenda, lo que implica hacer foco en cada tarea”.

10 CLAVES PARA ORGANIZARSE

- 1) Más horas no significa más productividad. La permanencia atenta contra el resultado.
- 2) Conocer los propios ritmos. Algunas personas son 'alondras' y funcionan mejor temprano. Otras son 'búhos' y resultan más eficientes de noche.
- 3) Fijarse metas y evitar la procrastinación.
- 4) Planificar el día durante la mañana o la noche anterior.
- 5) Tener a la vista un listado de pendientes, diferenciando importantes, urgentes y no prioritarias. Asumir que algunas quedarán sin hacer.
- 6) Mantener limpia y ordenada el área de
- trabajo. Buscar cosas consume tiempo.
- 7) Eliminar los mails o mensajes eternamente pendientes.
- 8) No ceder ante las presiones ni autopresionarnos: genera desastres y atenta contra la productividad.
- 9) No aceptar reuniones de las que se desconoce su duración y objetivos.
- 10) Aprender a delegar, confiar y formar equipo.

Fuentes: Jorge Begnis, Curso Administración del Tiempo, programa de Educación Ejecutiva de la UADE; y Claudio Penso, consultor organizacional.

suerte estudio en una universidad privada y allí los horarios son más organizados. Prefiero cursar pocas materias pero a conciencia. Mi objetivo es recibirme, no importa si me lleva más tiempo”, afirma.

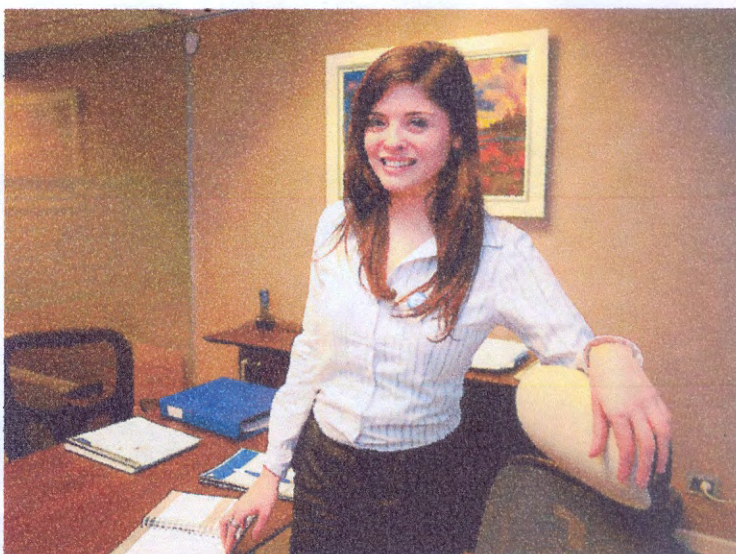
TIEMPO PARA TODOS Y TODAS

“Trabajar más horas o dormir menos no significa ser más productivo”, advierte Claudio Penso, consultor organizacional. “Con la organización del tiempo pasa lo mismo que con el equipaje: solemos ir cargados y volver con una valija adicional. Debemos aprender a viajar livianos, llevando sólo lo imprescindible y acomodando bien cada prenda, lo que implica hacer foco en cada tarea”, aconseja. La sensación constante de tener demasiados temas y problemas pendientes, la autopresión combinada con el caos “sólo provoca que hagamos las cosas rápido y mal, nos estresemos y transformemos en seres anestesiados con una gestión reactiva y sin capacidad de celebrar los pequeños éxitos”, advierte el consultor. Aunque las horas del día son las mismas para varones y mujeres, la carga de tareas según cada género es muy desigual. Así lo demuestra la última *Encuesta sobre Trabajo No Remunerado y Uso del Tiempo* del Indec. Sus resultados indican que mientras ellos dedican en promedio 2 horas por día a tareas domésticas y cuidado de hijos o personas mayores, a ellas les demanda algo más del doble: 5,7 horas diarias. Las mujeres de 30 a 59 años tienen la mayor tasa de participación y dedicación al trabajo doméstico no remunerado. Y las casadas o en pareja destinan más tiempo a esas tareas invisibles que las separadas y divorciadas, con un promedio de 7,5 horas diarias para el primer grupo, y entre 4 y 6 para el segundo. De malabares con el tiempo bien puede hablar Mariana Pérez Escalada, fundadora de Latinexperts, una compañía de servicios tecnológicos (diseño, programación, posicionamiento en buscadores, seguridad informática), con cuatro hijos, de 11 a 1 año, y cinco mascotas. Echar un vistazo a la agenda de Mariana puede ser agotador. Y a esto hay que sumarle que sus clientes suelen tener diferentes idiomas y horarios: “Arranco temprano con Australia, sigo con Reino Unido, España y después Estados Unidos de Este a Oeste. Soy muy metódica: voy cargando los proyectos según la franja horaria y uso un aplicativo en

SOLEDAD PODESTÁ

Encargada de Recursos Humanos en una cadena de clínicas odontológicas y estudiante de psicología

“Estudio en una universidad privada y allí los horarios son más organizados. Prefiero cursar pocas materias pero a conciencia. Mi objetivo es recibirme, no importa si me lleva más tiempo”



Por Antonio Pitta

SEBASTIÁN SISELES

Abogado, fundador de Freelancer.com, una plataforma para el trabajo independiente

“Antes dejaba el celular prendido las 24 horas, pero me di cuenta de que si a la noche me entran mensajes, el ruido no me deja dormir bien y después estoy agotado y no rindo. Administrar bien los tiempos, implica dejarse espacios para la pausa y el descanso”

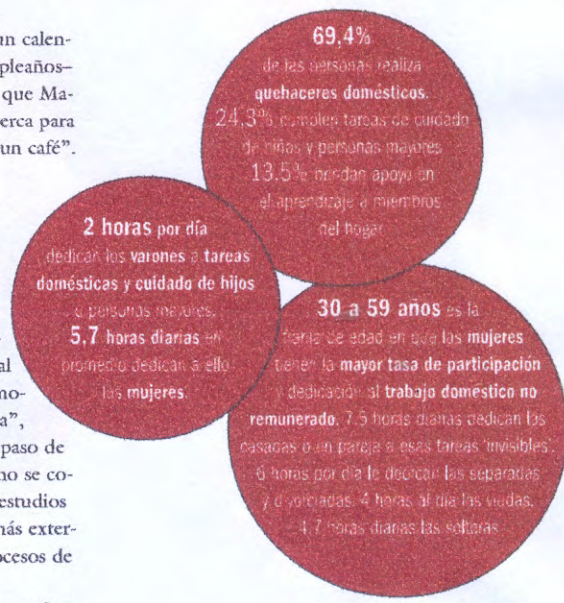


la *compu* con relojes y banderitas que te indican qué hora es para cada cliente. Después tengo un calendario para el *cole* de los chicos, otro para sus actividades extra –como psicólogos, médicos, cumpleaños– y un calendario laboral con las *call conferences* y entregas de proyectos”, describe. El secreto es que Mariana vive en Villa Allende, Córdoba, una localidad serrana donde “todo queda relativamente cerca para llevar y traer a los chicos. A veces hasta tenemos tiempo con mi marido de escaparnos a tomar un café”.

LA CIENCIA DEL TIEMPO

Hoy existe una percepción generalizada de que el tiempo se está acelerando y el almanaque se termina más rápido cuantos más años tenemos. Los investigadores ensayan distintas hipótesis. Una de las más consensuadas es que esto se debe a la velocidad del flujo de los datos y estímulos. “Hoy manejamos mucha más información que hace unas décadas y eso hace que percibamos al tiempo como más fugaz”, apunta Diego Golombek, biólogo, divulgador científico y director del laboratorio de Cronobiología de la Universidad de Quilmes. “La estimación temporal varía con la tasa metabólica, que va cambiando a medida que envejecemos. Pero también hay motivos culturales: la velocidad del tiempo se relaciona inversamente con nuestra esperanza de vida”, sostiene el cronobiólogo. Por eso, cuando somos chicos y tenemos toda la vida por delante, el paso de un año a otro dura una década y, cuando promediamos la vida, sucede en un instante. Si bien no se conoce con exactitud en qué lugar del cerebro se localiza la percepción del tiempo, “se sabe por estudios de lesiones y trastornos que ésta se da en circuitos que van desde la corteza cerebral (la parte más externa de los hemisferios) hasta los núcleos profundos, como el estriado, que se relacionan con procesos de motivación y recompensa”, apunta Golombek.

Las emociones pueden distorsionar la percepción del tiempo. Esto explica por qué los dos minutos finales de un partido en el que nuestro equipo va ganando 1 a 0 duran dos horas pero, si vamos perdiendo, se diluyen en un suspiro. ♦



Fuente: Indec (Encuesta sobre Trabajo no Remunerado y Uso del Tiempo, julio de 2014)