

Cómo recuperar el tiempo perdido

La percepción del tiempo varía de persona a persona. La regla general es que sentimos que pasa rápido cuando queremos que se detenga y que pasa lento cuando nos encontramos atrapados en el tránsito o una sala de espera.

Teniendo esto en cuenta, comparto con ustedes algunos consejos para recuperar y administrar mejor el tiempo:

- 1) **Invertir tiempo en otro:** ayudar a un amigo, familiar o persona en situación de vulnerabilidad. Esta acción conduce a que uno sienta que el tiempo ha sido aprovechado y que somos más valiosos y productivos.
- 2) **Ordenar la mente:** la falta de tiempo es una falta de tiempo mental. Nos rodeamos de estímulos como redes sociales, computadora y TV. Desconectarse, respirar y visualizar los objetivos buscados. Luego volcarlos en una agenda.
- 3) **Priorizarse:** por ayudar a los demás podemos descuidar nuestras tareas y terminar a altas horas de la noche resolviendo lo que se postergó. Que la demanda del otro no sea siempre más importante y que no obstaculice los objetivos propios.
- 4) **Agendar tiempo de ocio:** llevar una agenda y hacer listas de asuntos pendientes es algo que todos hacemos. Pero es muy fácil distraerse buscando unos minutos de descanso que al final del día pueden sumar horas. Mejor planear y anticipar el tiempo de descanso, las actividades gratificantes, deportivas o sociales.

Ahora que hemos recuperado parte del tiempo, lo que podemos hacer para aprovecharlo mejor:

- 1) **Disfrutar:** conectarse con uno mismo. ¿Qué me gustaría hacer realmente en este momento? ¿Tengo algún curso, hobby o actividad pendiente que podría empezar?

- 2) **Ser selectivo:** la vida social es fundamental para llevar una vida feliz. Sin embargo, es sano administrar el tiempo libre. Si no nos entusiasma un festejo multitudinario, se puede sugerir al agasajado verse otro día y en una ubicación cómoda para ambos.

- 3) **Delegar:** involucrar a la familia en las tareas diarias, a que ayuden a mantener el orden de la casa. No intentar ocupar todos los lugares. De esta forma el tiempo ganado no se diluye rápidamente al pisar el hogar.

Si todos tenemos 24 horas al día, ¿porqué hay personas que son más productivas que otras? Porque planifican, visualizan y agendan el tiempo de trabajo, el dedicado al otro y el del ocio.

En el mes del animal, pueden intentar conectarse con alguna mascota. Los perros, por ejemplo, perciben el tiempo en forma más lenta que nosotros. Será por eso que nos dan paz, alegría y sensación de que el tiempo con ellos es tiempo ganado.