



¿Cuántas veces has usado la frase “no tengo tiempo” para justificar el dejar de hacer algo a lo que te habías comprometido o algo que te apetecía? Seguro que muchas. Sin embargo, no sé si te habrás parado a pensar que decir esa frase es incurrir en una gran mentira: sí que tienes tiempo y **el tiempo que tienes es con exactitud el mismo todos los días, 24 horas, que las puedes distribuir como te plazca.**

Usar el “no tengo tiempo”, ése tan empleado por el conejo de ‘Alicia en el País de las Maravillas’, es poner una excusa. **¿Qué pasaría si en lugar de decir “no tengo tiempo” dijeras simplemente “he tenido otras prioridades durante estos días”?** ¿Quizás tu reputación se podría ver maltrecha? Estás admitiendo que para ti hay acciones más importantes que aquella con la que te habías comprometido o que querías llevar a cabo.

Si a esto le unimos que en la sociedad actual, en ésta que vivimos, el tiempo es un valor y no tenerlo significa estar muy atareados y, por lo tanto, ser importantes, tenemos un cóctel difícil de digerir. Es una idea extendida que aquellas personas con tiempo libre son ociosas y por lo tanto irresponsables e incluso vagas, cuando, desde mi punto de vista, son sabias porque saben gestionarlo de manera inteligente y poseen el don de dejar tiempo libre para lo que les importa.

El otro día me quedé sorprendida al escuchar a un cargo de dirección de una empresa hablar de forma despectiva de dos de sus subordinados que **incluso “tenían tiempo para hablar entre ellas y echarse unas risas”** durante la jornada de trabajo. El sistema industrial magnifica la productividad por encima de todo, así que alguien que es productivo no puede tener tiempo porque está muy atareado, igual que esas máquinas de las fábricas que no paran ni un instante de poner tapones a las botellas. Sólo que no somos máquinas, somos personas.

Para que surja la creatividad, la espontaneidad, lo real, es necesario parar, soñar, imaginar, palabras reñidas con producir y correr. Para que surja la creatividad es necesario ser persona en

lugar de máquina y para ello debemos respetar nuestros procesos, escucharnos y dejar tiempo para hacer nada, para que surja lo espontáneo y para vivir el aquí y el ahora en lugar de “el tengo que hacer”. Es preciso darle espacio al “me apetece” en lugar de al “tengo que ponerme con ello”.

Sí, ya sé que en el día a día, con miles de cosas que hacer y rodeados por el móvil, el iPad y mil estímulos más, es difícil pero ¿qué pasaría si lo intentaras? Puedes empezar por marcarte alguno de estos objetivos:

1. **Da prioridad a aquello que en realidad es urgente y que no puede esperar:** ¿De verdad que responder ese correo electrónico ahora que estás comiendo es urgente y no puede esperar? ¿Qué pasaría si esperas un par de horas y en lugar de a través del móvil lo contestas cuando llegues a la oficina? Seguro que nada. Convierte en urgente aquello que en realidad es urgente, no todo lo que tengas pendiente porque ésa es la manera más fácil de caer en la ansiedad.
2. **Organízate en el trabajo con conciencia:** A la hora de organizarnos en el trabajo es habitual que pequemos de ingenuos y que nos creamos ‘supermanes’. Sé realista y si sabes que con una reunión al día ya tienes suficiente, ¿para qué te empeñas en programar dos o tres? Igual sucede con la carga de trabajo: si sabes que en una hora eres capaz de responder tres correos electrónicos, ¿para qué dejas pendientes responder diez en esa hora?
3. **Usa “el ahora necesito que no me moleste nadie”:** A veces necesitamos tiempo para concentrarnos (a mí me sucede por ejemplo para escribir), de modo que una interrupción nos hace perder el hilo y retomar desde cero lo que estamos haciendo. ¿Qué pasa si pides que te dejen espacio y que durante una hora o el tiempo que necesites no te moleste nadie? Seguro que no se cae el mundo.
4. **Haz las tareas una a una:** Si tú también eres de los que funcionan en modo multitarea y que a la vez que está contestando un mail está hablando por teléfono o con un compañero de trabajo, viviras en tus carnes el estrés que ello genera. Además, el resultado, con casi toda seguridad, es que en el mail se te olvida decir algo que tenías que decir y que la persona con la que estás hablando no se sienta bien atendida porque se da cuenta de que tu cabeza está en otra cosa. El antídoto es hacer las tareas una a una, con conciencia y con concentración: los resultados serán mejores y, aunque no te lo creas, tú irás por la vida con más calma.
5. **Sé honesto contigo mismo y date cuenta de lo que quieres y no quieres hacer:** Muchas veces nos empeñamos en hacer cosas que realmente no queremos hacer. ¿Cuántas veces te has apuntado y quitado del gimnasio, por ejemplo? A veces pecamos de ser optimistas compulsivos y creernos que tan sólo por pagar ya vamos a ir y nos empeñamos en hacer algo que no nos apetece porque creemos que es lo correcto, que está de moda o porque creemos que es aquello que esperan de nosotros. Sé honesto contigo mismo y si hay algo que no te gusta hacer o no te apetece, pues no lo hagas. Y viceversa: haz lo que te apetece hacer. Sí, ya sé que en el trabajo está mal visto decir que no te gusta hacer determinada tarea, pero si es algo que en realidad te incomoda siempre puedes echar mano de la recurrente frase que

usaba **Bartleby, el escribiente**: “Preferiría no hacerlo”. A él le fue bien.

6. **Destierra el ‘horror vacui’ de tu agenda:** ¡Ay! Esas agendas que están llenas para los próximos tres meses, sin ningún hueco aparente. Qué tranquilidad, ¿eh?, el no tener que plantearse qué hacer con el tiempo libre y tener ya la vida tan estructurada. ¿Qué pasaría si dejaras algún hueco para lo que surja? Incluso si lo que surge es lo que viene en el punto siguiente: hacer nada.
7. **Deja tiempo para hacer nada:** Sí, deja tiempo al día para parar, respirar y, simplemente, hacer nada. Estar un rato sentado, en contacto contigo mismo y con tu respiración es muy sanador. ¿Te atreves a probarlo?

Te habrás dado cuenta de que este post no es útil para aquellas personas que lo que quieren es rendir al máximo y optimizar su tiempo a tope. No. Sí que está indicado para aquellas personas que quieren ir por la vida estando presentes y siendo dueñas de su tiempo. ¿A cuál de los dos grupos perteneces tú?

Pregunta poderosa

“¿Cómo puedo pasar del ‘no tengo tiempo’ al ‘yo elijo qué hacer con mi tiempo’?”