



CUESTIÓN DE PRIORIDADES



horas. "Se podría argumentar que trabajar para cobrar e, incluso, la adicción a las jornadas laborales largas son opciones libres de cada uno", escribe Hamermesh. Sin embargo, este experto señala que las conductas de estos profesionales y ejecutivos altamente remunerados, adictos al trabajo, "provocan efectos secundarios en la gestión del tiempo de sus subordinados y en el de sus familiares".

Las nuevas tecnologías, que permiten estar conectados constantemente, están jugando asimismo un papel importante en este déficit de horas que padece la sociedad occidental. Porque aunque teóricamente permiten ahorrar tiempo y desplazamientos, también roban tiempo personal y de ocio. "Salimos a cenar con los amigos y estamos (nosotros y el resto de la mesa, y los de la mesa de al lado) más pendientes de los watsaps que recibimos de gente que no está allí que de los amigos con los que estamos cenando", ilustra la psicóloga Nathalie Lizeretti. "En consecuencia, sí hemos salido a cenar, pero ¿hemos disfrutado realmente de la compañía, de la cena, del entorno? No, imposible. Por esto tenemos una constante sensación de insatisfacción, porque no

Para aprender a gestionar el tiempo la clave es priorizar. Eso es lo que descubrió Brigid Schulte después de una tarde particularmente enloquecida, cuando tuvo que dejar a medias su trabajo en una noticia de portada de *The Washington Post* para llevar a su hija al ballet. "La canguro no podía ir, así que fui yo, corriendo, conduciendo como una loca mientras hacía llamadas, gritándole a la niña...". En aquel momento Schulte creyó que había hecho lo correcto, demostrándole a su hija que tenía derechos. Pero, una segunda reflexión le hizo pensar que "probablemente, una mejor lección hubiera sido decirle que ella es importante para mí pero que yo tengo un trabajo y que es importante que lo haga bien; por lo que una clase ballet no puede desbaratar mi vida". Preparando su libro, Schulte consultó a un experto en gestión de tiempo, un tipo de profesión que ya existe en EE.UU. La receta

que le dio fue sencilla: volver a revisar sus prioridades y, también, sus emociones. Una vez identificadas, el tiempo libre estaría allí para encontrarlo, aunque fuera en pequeñas porciones de diez, quince minutos... "Priorizar es fundamental", coincide Nathalie Lizeretti, "pero, para ello, necesitamos pararnos, respirar y tomar conciencia para poder asignar el justo valor que tienen para nosotros las cosas". La psicóloga, especializada en inteligencia emocional, cree que son "las emociones auténticas", las que pueden ayudarnos a establecer las prioridades. "Puede que la respuesta no sea un móvil de última generación o unas vacaciones aceleradas en la otra punta del mundo, sino un tiempo de tranquilidad, para leer, hacer ejercicio, relajarse, compartir con amigos y familia...". En definitiva, "tiempo para parar el dichoso reloj que nos recuerda que cada vez nos queda menos tiempo".



vivimos de forma plena y auténtica las diferentes experiencias vitales".

Y de este modo, la vida se escurre alrededor de muchos, indiferente a nuestras prisas. Porque, aunque cada vez hayan más y más cosas que hacer, comprar y experimentar, las veinticuatro horas del día siguen inamovibles. Una realidad que provoca un desequilibrio vital y del que, según Nathalie Lizeretti, son responsables tanto factores externos como internos. "Influyen tanto el trabajo y las cada vez más abundantes obligaciones que nos creamos y que nos crean, como el concepto tan distorsionado de nosotros mismos que estamos construyendo". Porque entre tantas prisas, dice esta especialista, "a menudo no nos planteamos cuestiones tan básicas como quién queremos ser y, por tanto, no nos planteamos si las cosas que hacemos son lo que realmente queremos o no". Simplemente nos dejamos llevar por la inercia, cada vez más vertiginosa, que nos impide sentarnos a pensar o, simplemente, a descansar. ■