

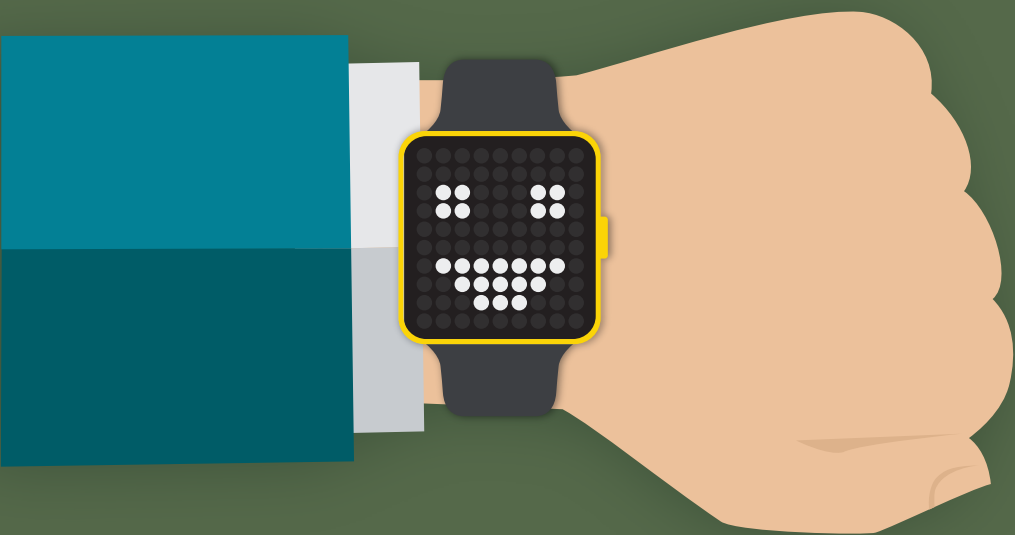


GUSTAVO PIERA



EL ARTE DE GESTIONAR EL TIEMPO

BUITRES, ELEFANTES, HÁMSTERES, ABEJAS Y HORMIGAS



APRENDE A PLANIFICAR Y ORGANIZAR TU VIDA

PREFACIO DE PILAR JERICÓ

Gustavo Piera

El arte de gestionar el tiempo

Buitres, elefantes, hámsteres, abejas y hormigas



© 2016 Gustavo Piera

© Centro Libros PAFP, S.L.U., 2016

Alíenta es un sello editorial de Centro Libros PAFP, S. L. U.

Grupo Planeta

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Diseño de cubierta: microbiogentleman.com

Ilustraciones interiores: © Itziar Ripoll

ISBN: 978-84-16253-56-2

Depósito legal: B. 1.214-2016

Primera edición: febrero de 2016

Preimpresión: Victor Igual, S.L.

Impreso por T. G. Soler

Impreso en España - *Printed in Spain*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

ÍNDICE

PREFACIO	17
PRÓLOGO	21
CAPÍTULO 1. ¿Quiénes somos?	29
CAPÍTULO 2. Nuestros recursos naturales	43
CAPÍTULO 3. Pasado, futuro, presente	65
CAPÍTULO 4. La naturaleza es sabia	83
CAPÍTULO 5. Priorizar y conseguir resultados	103
CAPÍTULO 6. Estructura, visión global y control	117
CAPÍTULO 7. La planificación de mi tiempo	135
CAPÍTULO 8. La gente que nos rodea	153

CAPÍTULO 9. Ladrones y buitres del tiempo	163
CONCLUSIONES	197
GUÍA RÁPIDA.....	205
AGRADECIMIENTOS	207

1. ¿QUIÉNES SOMOS?

Por desgracia, en el colegio e incluso en la universidad, nos enseñan matemáticas, física, química, conocimientos técnicos necesarios para nuestra trayectoria profesional, que nos preparan para ser productivos. Pero nadie nos enseña a empezar por lo más importante, que es escucharnos y conocernos a nosotros mismos. ¿Cuántos de nosotros conocemos a personas que raramente se comunican consigo mismas? O que, cuando se hablan, lo hacen en términos negativos. Parece que se gritan, se enfadan, enumeran todo lo que no les gusta de sí mismas, exageran sus puntos débiles y se dicen cosas que, si se las soltasen a un amigo, probablemente lo perderían para siempre. Se hablan tan negativamente que se hunden.

Estoy seguro de que todos nos hemos topado, a lo largo de nuestra vida, con alguien así. Y lo que les pasa a estas personas es, principalmente, que no se conocen a sí mismas. Por ello, no saben cómo valorarse, no han identificado su esencia ni sus dones. ¿Cuántos de nosotros conocemos a

gente que casi nunca se pregunta qué hace, por qué lo hace, qué le gustaría hacer y hacia dónde va?

Lo primero es tomarse el tiempo necesario para **frenar, reflexionar, analizar y decidir...** y después, empezar a caminar (actuar).

LO PRIMERO, FRENAR

¿Quién es la única persona a la que puedo cambiar en este mundo? La respuesta es a mí mismo. No puedo cambiar a los demás, puedo ayudarles a reflexionar o a inspirarse, pero el único que puede ponerse en acción soy yo mismo. ¿Quién, si no yo, puede coger las riendas de mi vida? ¿Qué nos gustaría cambiar? Sin excusas (ahora no puedo, mañana empiezo...). No digamos que no tenemos tiempo para ponerlas en acción. Tenemos toda la vida por delante.

Hubo una vez un leñador, muy competente, al que un capataz contrató pagándole el doble de lo habitual, dado que el leñador cortaba tres veces más árboles que cualquier otro en su ramo. El capataz lo condujo a la montaña, le enseñó el refugio donde viviría y todos los árboles que tenía que talar. El leñador quedó sorprendido:

—¿Todo esto? ¿Todas estas montañas?

—Sí —contestó el capataz—, eres bueno y, por eso, te pagamos el doble. Si un leñador cualquiera cortaría ocho árboles en un día, tú serás capaz de cortar veinticuatro.

—¡Pero estaré mucho tiempo aquí!

—No te preocupes, cada semana mandaré camiones para que recojan todo lo que has cortado y te traigan lo que necesites.

La primera semana, el leñador cortó 168 árboles, 24 por día. La segunda, la producción bajó a 150 árboles. La tercera, a 120. Y la cuarta semana, el camión regresó con apenas 98. El leñador estaba cortando 14 árboles diarios.

Un día, el capataz se levantó muy temprano y subió a la montaña, acercándose con sigilo a la cabaña. Llegó a las cinco de la madrugada y, desde lejos, escuchó los golpes del hacha del leñador. Lo observó durante horas y comprobó que, en ningún momento, dejaba de trabajar. Al fin, se acercó a él.

—He venido a verte. ¿Cómo estás? —le dijo.

—Bien, pero no sé qué me pasa —contestó el leñador—. La primera semana me levantaba a las siete de la mañana, comía a mediodía, descansaba un poco y volvía al trabajo por la tarde, retirándome antes de ponerse el sol. Ahora, me levanto dos horas antes, como rápidamente, no descanso, trabajo hasta la noche y, sin embargo, mi producción ha bajado. Cuantos más días pasan, menos rindo, y cuantas más horas trabajo, menos productivo soy. Debería ser al revés, ¿no?

El capataz lo reconoció:

—Es verdad, trabajas sin parar.

Entonces tomó el hacha y la examinó. Estaba desgastada, mellada.

—¡Pero hombre! ¡Con esta hacha, no se puede trabajar! Para y afílala antes de seguir trabajando.

Y el leñador contestó, desolado:

—Con todo lo que tengo que cortar, ¡no tengo tiempo de parar!

¿Cuántos de nosotros no tenemos tiempo de pararnos a afilar el hacha, a reflexionar, a descansar, a equilibrar y a recomponer? ¿Cuántos de nosotros raramente nos preguntamos qué queremos, adónde vamos, por qué actuamos de tal manera, qué nos hace felices, en qué somos buenos, cuáles son nuestras fortalezas?

LO SEGUNDO, REFLEXIONAR

¿Cuántos de nosotros reconocemos que la persona más importante de este mundo soy yo? En realidad, lo pensamos,

pero tratamos de ocultarlo. Y la prueba está en que, cuando nos muestran una foto de grupo, lo primero que hacemos es intentar localizarnos, ver si estamos y comprobar cómo hemos quedado. Por lo tanto, en nuestro interior tenemos la conciencia de nosotros mismos, pero en la práctica hacemos poco por mejorar nuestra vida. Cuando oímos una grabación en que aparecemos, analizamos nuestra voz, su timbre y su sonido. Y en un libro donde podría aparecer nuestro nombre, lo primero que hacemos es buscarnos inmediatamente, para comprobarlo («Mira, aquí salgo yo»).

La autoconciencia es algo natural en el ser humano y, sin embargo, cuán poca gente cuida de sí misma como de su mayor tesoro. Tenemos que romper paradigmas y despertar nuestro sano egoísmo, que no es egocentrismo: si yo estoy bien, la gente de mi alrededor estará bien, podremos mejorar nuestra calidad de vida y la de las personas que nos rodean y sacar lo mejor de nosotros mismos en cualquier ámbito donde estemos, ya se trate de nuestra vida personal, social o profesional. Porque si no encontramos nuestro equilibrio interior, difícilmente podremos exigirnos resultados. Si un árbol no hunde sólidamente, en la tierra, sus raíces, cualquier inclemencia del tiempo lo tambalea y lo hace caer.

LO TERCERO, ANALIZAR Y DECIDIR

Hemos empezado hablando de la escuela y de lo poco que, paradójicamente, nos ha enseñado acerca de nosotros mismos. Pero nunca es tarde para incorporar nuevas ideas, que es probable que rompan con lo anterior. Algunas de nuestras creencias, reglas, prejuicios y pautas actúan como barreras, como vallas dentro de nuestro propio campo que nos impiden avanzar en la dirección que queremos. Son nuestros paradigmas, es decir, la forma en que nosotros percibimos e interpretamos la realidad. El mundo es como es, de

una manera determinada e indiscutible, pero cada uno de nosotros tenemos nuestro propio mundo, a partir de nuestras percepciones, valores y convicciones personales. En ocasiones, estas convicciones y valores nos frenan, nos impiden abrir nuestra mente para poder ver más allá, ensayar otras maneras de actuar, explorar nuevas posibilidades y buscar futuros diferentes y mejores.

Preguntémosnos: ¿cuáles son nuestros paradigmas y por qué?

Aprendamos a hablar un nuevo idioma que nos permita expresarnos, decidir cómo actuamos y escoger nuestro comportamiento. Comencemos cambiando nuestro vocabulario. Veamos la palabra *problema*.

El problema no es una barrera infranqueable, es un obstáculo que hay que saltar, una oportunidad de crecimiento, de desarrollo y de aprendizaje. En definitiva, es un reto. Por lo tanto, cuando tengo un problema yo lo llamo reto. Cambiemos una palabra por la otra y lo veremos de manera diferente.

Hay diferentes tipos de problemas, pero la principal distinción entre ellos los reduce a dos: lo que está en nuestras manos cambiar y lo que no. ¿Cómo actuar frente a ellos? Mediante una sencilla regla, a la que he bautizado como PIS, parecida a la que expresó Reinhold Niebuhr en 1943:

PIS

Paciencia para aceptar lo que no puedo cambiar.

Inteligencia para cambiar lo que está en mis manos cambiar.

Sabiduría para diferenciar lo que no puedo cambiar de lo que sí puedo.

Nuestro tiempo, que es indisoluble de nuestra vida, está dedicado, en parte, a la gestión de problemas, queramos o no. Escribamos la lista de nuestros problemas, ordenémoslos y diferenciémoslos.

EL PROBLEMA NO ES EL PROBLEMA, SINO LA MANERA EN QUE LO PERCIBIMOS

Todo problema tiene dos vertientes. La primera es la realidad tangible, lo que nos está pasando. La segunda son los sentimientos, la afectación emocional que estos hechos nos provocan. A la hora de solucionar un problema, uno de los métodos más efectivos consiste en escribirlo, en plasmarlo sobre papel. Encontraremos el 60 por ciento de la solución a un problema simplemente intentándolo describir, encontrando las palabras que lo definen sin utilizar ni sentimientos ni emociones. Cuando releamos aquello que hemos escrito, estaremos viendo plasmado nuestro problema real, libre de todas las percepciones emocionales.

LAS EMOCIONES DISTORSIONAN LA REALIDAD DEL PROBLEMA

Si hemos descrito bien el problema, el segundo paso será buscar y encontrar su origen. Ponerse el termómetro para comprobar que tenemos fiebre solamente sirve para conocer el síntoma, pero no la causa, que hay que buscar en alguna afección física. Del mismo modo debemos proceder cuando nos preguntamos: ¿por qué no obtengo resultados con aquello que hago? ¿Por qué me distancio de determinada persona? ¿Por qué mi empresa va mal y pierdo dinero? Siempre debemos buscar el origen del problema. Porque si mi empresa va mal, simplemente estoy detectando el síntoma y esto no se puede resolver. Debo actuar sobre la causa: el marketing que realizo no es el adecuado, el equipo de trabajo no cubre mis expectativas, etc.

Una vez descrito bien el problema, detectadas las causas y analizada la información, resulta mucho más fácil encontrar las soluciones, que debemos ver como oportunidades de mejora. Si tengo diferentes alternativas, es mejor estable-

cer prioridades, dependiendo de la urgencia e importancia. Empezar por lo primero y desarrollar una estrategia: qué haré, cuándo lo haré, cómo lo haré, qué recursos tendré que aportar, quién me ayudará y cuándo lo conseguiré. Por lo tanto, tomar decisiones.

Si tenemos problemas a los que no nos podemos enfrentar, estamos en un camino sin salida. Hemos topado con una barrera que, para nosotros, resulta infranqueable. Por lo tanto, cambiemos de camino. En nuestras manos está decidir en qué dirección actuamos.

NO SEAMOS VÍCTIMAS, SEAMOS RESPONSABLES

Ni podemos estar todo el día buscando culpables a nuestros problemas, ni la vida es solo una cuestión de suerte, como mucha gente piensa. Como dijo Henry Ford: «La mayoría de las personas gastan más tiempo y energía en hablar de los problemas que en afrontarlos» (actuar). Se podría profundizar mucho sobre ello, pero basta decir que la suerte es el punto donde confluyen oportunidad y preparación.

EL CAMINO SE HACE AL ANDAR

A uno de los mejores golfistas de todos los tiempos, Severiano Ballesteros, se atribuye la frase: «Cuanto más me entreno, más suerte tengo». La pronunció después de que un periodista se acercase a él, tras conseguir un *hole in one*, felicitándole por su buena suerte. Es un ejemplo de cultura del esfuerzo que, unida a la oportunidad, da lugar a aquello que a menudo denominamos «buena suerte», un concepto que el amigo Álex Rovira ha conseguido diseccionar con maestría en su libro *La buena suerte*.

Está claro que si uno no sabe idiomas, no puede acceder a un puesto de trabajo para el cual son absolutamente necesarios. Pero lo que también es cierto es que, por el simple

hecho de haberse preparado, estudiando inglés, no se abren automáticamente todas las puertas profesionales. La oportunidad y la preparación van juntas, pero es sobre todo la segunda la que está en nuestras manos cambiar. Debemos prepararnos antes de necesitarlo, porque si cuando nos piden preparación no la tenemos, llegamos tarde. Cuando las oportunidades pasan por delante de nosotros, han de hallarnos capacitados.

Y es que crecer depende de nosotros. Lo dijo Voltaire: «Suerte es lo que sucede cuando la preparación y la oportunidad se encuentran y se fusionan».

En países ricos y en países pobres, existen personas que mejoran y personas que empeoran, personas que son felices y personas que no lo son. Las víctimas se quejan, pero no hacen nada para mejorar. Los responsables toman sus herramientas y actúan. Con ilusión, energía, trabajo y constancia, llegan al resultado que esperan y, por el camino, han crecido y mejorado. Para ello, los problemas nunca han de ser un obstáculo.

Dejemos de preocuparnos, que es aquello que hacemos (pre) antes de ocuparnos. Olvidemos el prefijo pre (aquello que nos puede pasar) y ocupémonos realmente de nuestra vida (lo que podemos hacer para que no pase). La preocupación es la antesala de la ocupación y, por lo tanto, comencemos a ocuparnos: ¿quién si no yo puede coger las riendas de mi vida?

HAY QUE EMPEZAR POR NUESTRA VIDA INTERIOR, PERO ¿CÓMO, SI NO ME CONOZCO?

Todos nosotros tenemos dos existencias paralelas. Una es la externa, la que mostramos, es decir, cómo hablamos, cómo actuamos, qué hacemos, qué decimos y qué resultado obtenemos. A través de todo ello, creamos una imagen, que es lo que perciben los demás de nosotros mismos. La segunda

vida, paralela a la primera, es la interior y es la que más desconocemos y menos sabemos cuidar, porque nadie nos ha enseñado a ello. Es lo intangible, lo que no se puede percibir con los sentidos: las emociones, la actitud y, sobre todo, cómo nos hablamos a nosotros mismos y cómo nos escuchamos. Esto es tan importante que si llegamos a conocernos y aprendemos a controlar nuestra vida interior, dirigiéndola por el camino que queremos, dejaremos de sentirnos víctimas para convertirnos en personas responsables.

Una de las claves de la felicidad y del éxito es la coherencia, que no es otra cosa que la alineación entre lo que siento, lo que pienso, lo que digo y lo que hago. Hay mucha gente que se hace un verdadero lío y comete incoherencias dignas de monumento. Sienten una cosa y dicen otra. Piensan algo y actúan en sentido contrario. Dicen que harán tal cosa y acaban haciendo algo completamente diferente. Seguro que todos tenemos ejemplos en nuestras vidas. Decir que queremos aprender un idioma y no hacerlo no solamente es ser incoherente, también es perder el tiempo y la energía. Decir que queremos cuidar nuestro cuerpo, que somos conscientes de la importancia de hacerlo, pero abandonar estas buenas intenciones a la mínima es gestionar mal nuestra vida. No perdamos el tiempo intentando..., actuemos. No seamos como muchas personas que tratan de hacer muchas cosas a lo largo de su vida, pero jamás acaban ninguna.

Intentar es tener la intención, pero no es ni empezar ni conseguir. Conviértamos nuestras intenciones en acciones, equilibrando lo que pensamos, lo que sentimos, lo que decimos y lo que hacemos. Tenemos que ser prácticos, porque la vida es práctica..., y es nuestra.

Ser práctico es ser coherente.

Ser práctico es solucionar problemas y saltar obstáculos.

Ser práctico es tomar decisiones.

Ser práctico es trabajar con los recursos naturales que tenemos.

Por lo tanto, analicemos, seamos conscientes de cuáles son nuestros recursos y lancémonos a por ello. Lo que está claro es que si queremos trabajar conscientemente con nuestros recursos naturales tenemos que salir de la zona cómoda, dejando atrás las acciones que no nos aportan nada y que trabajamos simplemente con el cerebro subconsciente, como veremos más adelante. Ello no quiere decir que tengamos que renunciar a una serie de rutinas diarias que son positivas, como el deporte, el sueño o el tiempo que dedicamos a nuestra familia. En todo caso, hemos de ser nosotros los que dirijamos esta zona.



CONCLUSIONES

- Lo primero es conocernos a nosotros mismos. Para ello, tenemos que frenar, reflexionar, analizar, decidir y, solo después, empezar a caminar.
- La reflexión para la decisión siempre es un paso previo a la acción. Pero, ojo, hay que evitar caer en la parálisis por un exceso de análisis.
- La persona más importante de mi mundo soy yo mismo. Despertando el sano egoísmo, mejoraremos nuestra calidad de vida y la de la gente que nos rodea. Esto no es egocentrismo.
- Un paradigma es un modelo y un patrón, son las creencias que actúan como barreras en nuestra mente.
- El problema no siempre es el problema, sino la manera en que lo percibimos.
- Un problema debe ser visto como una oportunidad (reto). Defínelo bien y lo verás.
- Las emociones distorsionan la realidad del problema.
- Ante un problema, aplica la regla PIS.
- Si cambio mi enfoque, cambia mi realidad.
- No seamos víctimas, seamos responsables.
- La suerte es el punto donde confluyen oportunidad y preparación. La segunda está en nuestras manos cambiarla. Y la oportunidad..., también (la provocas tú).
- Deja de pre-ocuparte. Sé práctico y ocúpate. Actúa.
- Una de las claves de la felicidad y del éxito es la coherencia, que no es otra cosa que la alineación entre lo que siento, lo que pienso, lo que digo y lo que hago.
- Salgamos de la zona cómoda. Si en la zona de confort no se aprende, ni se crece, ni conseguimos avanzar..., paralizamos el cerebro.

EJERCICIOS

1. Escribe y describe en un papel un problema que te preocupe. Anota tres posibles soluciones, analiza pros y contras, y decide cuál es la mejor solución. Elabora un plan de acción. Si algún problema no tiene solución, recuerda la regla PIS.
2. Describe dos situaciones que te hagan sentir feliz. Desarrolla un plan de acción para conseguir que se repitan.
3. Busca en tu entorno y describe una situación donde alguien sea víctima. Desarrolla qué tendría que hacer para tomar las riendas de la situación y ser responsable. ¿Qué cambiarías?
4. Ahora reflexiona: ¿alguna vez te ha pasado a ti algo semejante?

PLAN DE ACCIÓN

ACTIVIDAD QUE HACER	¿CON QUIÉN?	DURACIÓN (HORAS, MINUTOS)	¿CUÁNDO LO HARÉ?	FECHA LÍMITE EN QUE DEBE ESTAR HECHO	OK
