

SE ME ACUMULA EL TRABAJO.

¿QUÉ HAGO?

¿Te dices esto con demasiada frecuencia? No te preocupes, esto nos pasa a la mayoría de las personas. Quizá te preguntarás por qué algunas personas parecen vivir relajadas mientras que otras viven de forma apresurada y siempre bajo la tensión de entregar a tiempo y cumplir con sus objetivos, mientras que el tiempo es el mismo para todos. La respuesta es muy fácil: la diferencia radica en la forma que administran el tiempo. Es una competencia que han desarrollado y que tú también puedes hacerlo.

Para comenzar es importante saber qué haces con tu tiempo. La vida nos ofrece una gran variedad de momentos y oportunidades. Tu tienes la responsabilidad de elegir qué cosas hacer y cuáles no. Puedes comenzar haciendo una lista de tus actividades diarias o rutinas. Una vez que la tienes frente a ti identificas cuáles de ellas puedes delegar, cuáles puedes simplificar o sistematizar y, cuáles – si escuchas bien – puedes eliminar ya que no te aportan nada a tu proceso productivo. Somos seres de costumbres y rutinas y muchas veces agregamos de forma permanente e inconsciente actividades que no suman, sino que restan a nuestra eficiencia. Solo que nos hemos acostumbrado a llevarlas a cabo, sin cuestionar su valor real en el cumplimiento de nuestras metas personales y profesional.

Tres cosas que me han servido mucho al sentir que las cargas de trabajo aumentan son:

1. Cuando se te presente una tarea que lleva poco tiempo, decidir qué hacer con ella, planificarla y más adelante procesarla, te llevará más tiempo sin duda que hacerla de forma inmediata. Las pequeñas tareas no se harán grandes si las llevamos a cabo en el momento.



2. Mente despejada: todo lo concluido libera un espacio en tu mente. Deja de robarte energía al pensar que tienes que llevarlo a cabo. Las tareas concluidas no vuelven a aparecer y por tanto tampoco generan distracciones. No dejes cosas para mañana. Decídetes a finalizarlas de una vez.
3. Sensación de orden y de equilibrio. Tendrás menos cosas por hacer si limpias tanto tu espacio físico como mental y te permites pensar y actuar desde el orden.

Comienza ahora, no los pospongas para mañana.

Claudia Arnal Lehfeld
Socia Fundadora Reconnecta

