

Dime qué haces con tu tiempo y te diré quién eres

¿Quién soy? Esta es la pregunta con la que Santiago Álvarez de Mon arranca *Mi agenda y yo*, un libro que analiza la agenda y la gestión del tiempo como herramienta honesta y útil para el conocimiento de uno mismo y la mejora tanto personal como profesional.



13 de febrero de 2017

¿Cómo conciliamos el tiempo dedicado al trabajo, las relaciones personales, la educación, la cultura, el ocio, el descanso? ¿A qué damos preferencia? Son algunas de las preguntas que se hace el profesor del IESE [Santiago Álvarez de Mon](#) en [*Mi agenda y yo: repensando nuestra relación con el tiempo.*](#)

El libro utiliza el tiempo como pista fiable para profundizar en el **autoconocimiento**. Nuestra agenda sirve como elemento imprescindible para el diagnóstico y la mejora personal a la hora de vivir el presente y centrarse en el aquí y ahora.

Establecer lo imprescindible y descartar lo superfluo

Según el autor, la calidad de nuestro liderazgo, relaciones, carreras profesionales, ocio e incluso salud depende en gran medida de nuestra relación con el tiempo. El uso que hacemos de un recurso que un día nos faltará explica la auténtica naturaleza y el rango de nuestros **valores y prioridades**.

Precisamente por ello el autor propone hacer un chequeo completo de nuestra **agenda horaria**. Si esta arroja un cierto equilibrio a lo mejor somos capaces de atar nuestra mente a la actividad de turno. Así descubriremos qué dicen nuestros hábitos, logros, inquietudes, desafíos, preferencias, sueños...

En el apartado de **negocio**, una vez examinada la agenda con realismo, honestidad y humildad, hay que reflexionar sobre las funciones y responsabilidades consustanciales a nuestro desempeño profesional.

En primer lugar, es necesario valorar cuáles son las **tareas** que han de llevarse a cabo según nuestra comprensión del trabajo, las **decisiones** que hay que tomar y las **responsabilidades** que se deben asumir.

En segundo lugar, nos enfrentamos a la lista de cosas que deberían dejar de hacerse, para lo cual es imprescindible **aprender a decir que no**. Un *sí* puede ser un atajo fácil para evitar conflictos y ganarnos a nuestros interlocutores. Un *no* oportuno y justo es en ocasiones la forma independiente de sentar las bases de una relación madura. El *no*, lejos de aislarnos y empobrecernos, completa y complementa los *síes* de nuestra vida, prestigiando su calidad y valor.

Finalmente, en tercer lugar, debemos centrarnos en la batería de **deberes, proyectos y retos**, tanto profesionales como personales, que teníamos aparcados, cuestiones

importantes que todavía no han mostrado la cara de urgentes.

El ocio, entendido como la oportunidad de cultivar nuestra personalidad y carácter, encierra una riqueza de diagnóstico que hay que aprovechar. Nuestros gustos, aficiones, viajes, *hobbies* y relaciones familiares, de amistad y de cooperación social arrojan un autorretrato incisivo y rico en matices.

El equilibrio reside en el plural, lo cual exige compaginar ocio y negocio, las dos caras de la misma moneda vital.

Centrarse en el presente: autoconomiento

En el mundo sobreestimulado de la era digital en el que el *zapping* mental es la norma, ejercitar la memoria, mantener la atención y vivir concentrados en el presente constituyen auténticos logros.

El cultivo inteligente de una relación fresca y armoniosa con el tiempo, donde consigamos quedarnos quietos en el aquí y el ahora y realizar nuestros propósitos, es un acto de voluntad que exige un continuo ejercicio de carácter, sostiene Álvarez de Mon.

El autor defiende que la mejor medicina es atacar cada cosa a su tiempo, teniendo en cuenta los factores que contribuyen a **mejorar la concentración y mantener la energía**:

- Es más factible centrarse en una actividad concreta si está ligada de un modo u otro a nuestras preferencias, habilidades y gustos.
- Hay que identificar la dispersión mental, asumirla y volver al punto donde nos perdimos para encontrarnos de nuevo.
- Es conveniente intercalar intervalos breves de recuperación para recargar las pilas. Sin cortes y descansos estratégicos, la cabeza se dispersa.

También recomienda **trabajar nuestra capacidad mental**, emocional y espiritual, de la misma manera que entrenamos nuestra capacidad física:

- Elegir entre las distintas opciones según el orden de importancia.
- Trasladar lo decidido a una acción concreta en el tiempo y el espacio.
- Practicar y repetir para pasar del comportamiento esporádico al hábito sólido y arraigado.

Además, el autor considera imprescindible **cultivar la paciencia** para hacer del tiempo un aliado fiable, y no un tirano caprichoso y exigente que lo quiere todo para ya. Vivir el presente significa dirigir la mirada al proceso de lo que estamos haciendo, no al resultado, y centrarnos en la acción, sopesando sus consecuencias, pero sin aspirar a saberlas a ciencia cierta.

Acostumbrados a mirar insistentemente hacia atrás y hacia adelante, nos centramos en la longitud de nuestra biografía en lugar de la amplitud del día de hoy. Y según Álvarez de Mon, cuanto más ancho sea, cuantas más personas y enseñanzas quepan en él, más posibilidades de que nuestro viaje sea largo y fecundo.

www.iese.edu/es/insight