

Calidad de vida: cómo conseguir una buena gestión del tiempo

El tiempo es limitado. Sin importar cómo lo dividamos, solo hay 24 horas en un día, y es necesario saber gestionarlas si deseamos ser eficientes y productivos en nuestra vida laboral y sentirnos enérgicos y felices en lo personal, algo que aumenta nuestra calidad de vida.

Si no gestionamos nuestro tiempo, es fácil que acabemos sintiéndonos agobiados, presionados, dispersos y con falta de concentración. Cuando eso sucede, puede ser difícil determinar cuánto tardaremos en completar una tarea. Una vez que aprendemos a administrar nuestro tiempo, los niveles de estrés y ansiedad disminuyen de forma significativa y nos sentimos con más energía para abordar nuestras tareas diarias.

Después de considerar la cantidad de tiempo que invertimos en dormir, trabajar, comer, ir al trabajo y cuidar la higiene personal, quedan aproximadamente cuatro horas al día para dedicarse a las cosas que hacemos por placer.

Una adecuada gestión del tiempo nos permitirá tener más oportunidades para disfrutar de nuestras aficiones, realizar algún deporte, pasar tiempo con la familia o reunirnos con los amigos. Este tiempo de calidad no tiene precio y es muy importante para nuestro bienestar físico y emocional. Todo el mundo necesita tiempo para relajarse, disfrutar y descansar. Tener buenas habilidades de gestión del tiempo nos ayuda a encontrar esos momentos de relax.

Para ello es importante tener en cuenta los siguientes aspectos:

1. Comprender el tiempo de ocio como esencial

Es hora de dar al ocio y al juego la importancia que se merecen. Sí, las clases y actividades van a formar a tus hijos en habilidades que le serán de mucha ayuda en su futuro (matemáticas, lectura, otros idiomas...). Pero es a través del ocio y el juego como aparecen otros aprendizajes igualmente importantes. Nuestros hijos a través del juego, aprenden muchas cosas valiosas: a expresarse con creatividad, a fomentar su imaginación y a explorar su entorno para encontrar nuevos estímulos.

En el terreno del ocio acceden también a aprendizajes sociales: la empatía o la capacidad de relacionarse con los demás desde el respeto y la tolerancia se aprenden y practican en el juego y el ocio. Por ello, es vital al planificar las semanas, los días y el tiempo para cada actividad, dejar espacio al ocio y el juego para nuestros hijos.

2. Planificar el tiempo de calidad en familia

El tiempo de calidad en familia puede definirse como aquel que sentimos como especial, importante, en el que se generan buenos recuerdos y vínculos; momentos donde fluyen la comunicación, la comprensión y la atención del uno al otro. Así definido, queda claro el peso tan grande que va a tener el dejar espacio en la rutina familiar para estos momentos.

Algunas ideas para pasar más tiempo de calidad en familia incluyen el tener cuidado con las tecnologías (si detectas que pueden estar aislándoos en lugar de uniéndoos) y poner atención a los momentos cotidianos (un paseo, las tareas de la casa) para lograr convertirlos en fuente de risas y recuerdos.

¿Por qué no lanzarse también a probar nuevas rutinas o actividades, como el mindfulness en familia? Se trata de una práctica sencilla y divertida que, además, ayuda a combatir el estrés y la ansiedad, poniendo la atención en el presente.

3. Tiempo para cada miembro de la familia

Una familia que prioriza el bienestar familiar es aquella que deja espacio a cada miembro para ser y estar. Esto significa que, en la gestión del tiempo, es necesario contar también con las necesidades de cada miembro familiar: quizás una persona necesita tiempo para leer y silencio para ello, mientras que otras requieren de tiempo para quedar con amigos y otros van a pedir espacio para practicar el deporte que les gusta o el paseo que tanto les despeja. En otras palabras: un bienestar compartido es también uno que escucha los deseos de todos los miembros de la familia y les deja espacio para cumplirlos.

A continuación se exponen algunas recomendaciones para ayudar a gestionar nuestro tiempo de forma más eficaz y saludable:

1- Tome lápiz y papel.

2- Evalúe su estilo de vida, identifique sus preferencias y enumere sus objetivos.

3- Recuerde que, aparte del trabajo, el sueño, la alimentación, el ejercicio físico y el tiempo de descanso y de relación con los demás, mejoran tanto la salud mental y física como el rendimiento de las personas.

4- Diseñe un cronograma de tareas. Se trata de priorizar lo realmente importante para realizarlo en primer lugar. Sin embargo, esto no debe ser inflexible; es solo una herramienta y lo que importa al final son las personas.

5- Diseñe un periodo de tiempo establecido y realista para cada actividad anticipando los obstáculos que puedan surgir. Cuente con tiempo suficiente para hacerlo bien (no perfecto, eso es imposible).

6- Concéntrese en los beneficios que le va a aportar. No piense demasiado en el esfuerzo que supone el cambio. Suele ser más fácil hacerlo que pensarlo. Pase a la acción, dele un poco de tiempo y una vez el cambio esté en marcha las mismas ventajas le ayudarán a mantenerse en el camino.

7- Limite las distracciones. No acepte una actividad sin tener en cuenta los objetivos programados a menos que sea una urgencia. Apague la tele, cierre las aplicaciones a su hora y utilice las herramientas que poseemos a su favor (grabar una película, marcar un favorito para leer en el tiempo libre...)

8- Revise sus metas periódicamente, realice ajustes si es necesario, valore las ventajas de los cambios realizados y comparta sus logros con los demás.

9- Establecer un balance entre el tiempo dedicado a los deberes y al disfrute. No todo son deberes y tareas. Hay que disponer instantes para el descanso, el entretenimiento o para simplemente no hacer nada.

10- Destinar tiempo al afecto y a la interacción social y familiar. El afecto es, a veces, un gran olvidado en la convivencia. El hábito del cariño en un cronograma es una excelente forma de no obviarlo. No somos autómatas: se necesitan los abrazos y besos, las expresiones verbales de cariño, la comunicación afectiva y la conversación; con ello, se adquiere autoestima y se logra una buena integración y clima familiar.

11- La casa es también lugar para los proyectos de vida. Los proyectos personales que son la base del futuro no se circunscriben al espacio escolar o al trabajo. Continúan en el hogar, y por ello debe haber espacio temporal previsto para seguir desarrollándolos allí.

Beneficios de una buena gestión del tiempo en el hogar

Aprender a gestionar el tiempo en casa disminuye la tensión y el estrés. Esto aporta bienestar físico y psicológico, ya que otorga una sensación de control.

Además, se trata de una tarea que deja muchos aprendizajes. Entre ellos:

- ✓ Adquirir responsabilidad y madurez desde pequeños.
- ✓ Organizarse, jerarquizar, internalizar el valor de la planificación y concluir lo comenzado.
- ✓ Se completa lo aprendido en la escuela en cuanto a la educación afectiva, la convivencia, el respeto, los valores y el compartir. Esto determina cómo serán nuestros hijos en el futuro.
- ✓ El cuidado del hogar, de sí mismo y de los seres queridos.

En definitiva, enseñar a los hijos a gestionar el tiempo no es solo un capricho infundado de los padres. Los beneficios son reales y muy importantes de cara al futuro. El tiempo es una inversión, y todo lo que se haga con él tiene sus consecuencias. Por ello es importante, organizarse para obtener el mayor bienestar posible. Los beneficios de organizar la vida diaria se pueden observar a cualquier edad. Son los adultos los responsables de que los hijos comiencen a gestionar responsablemente el tiempo del que disponen.

Equipo de Psicopedagogía