



El elaborado arte de no hacer las cosas

Autor: Jorge Arturo Llaguno Sañudo

Edición:326

Sección: Miscelánea

Dejar las tareas para el último minuto puede convertirse en adicción. No es lo mismo retrasar actividades por aparente pereza que por tener el hábito de «procrastinar». Quienes se pasan la vida postergando asuntos que deben resolverse con urgencia, no siempre lo hacen por simple pereza, muchas veces se origina en su falta de autoestima.

¿Por qué la gente no hace lo que tiene que hacer? ¿Por qué no hacen lo que *saben* que deben hacer y que *pueden* hacer? ¿Por qué una persona con capacidad y conocimientos escoge *no hacer* aún en detrimento de su propio desarrollo? A lo largo y ancho del mundo, directivos de empresas, profesores universitarios, entrenadores deportivos, padres y madres se hacen las mismas preguntas. Más aún: millones de personas se hacen la pregunta respecto de sí mismos: ¿por qué *yo* no lo hice a tiempo?

Existen respuestas de todo tipo, que podríamos reducir a aquella vieja visión de McGregor sobre las posturas de los directivos ante el trabajo humano, las cuales denominó «teoría X» y «teoría Y». La primera presupone que «así es la naturaleza humana» y la segunda, que «les falta motivación». Sin embargo, en la práctica, nuestros comportamientos son el resultado de pensamientos y sentimientos que se basan en nuestra forma de ver la vida, así como en los juicios que realizamos sobre lo que nos sucede y de ahí que un mismo comportamiento, analizado en dos personas diferentes, pueda tener procesos muy distintos. Podemos dejar de hacer lo que debemos y posponerlo para otro momento, por una infinidad de causas, desde las más lícitas hasta las más

**5. CAPACIDAD DE PRIORIZAR SIN DESCUIDAR LOS DETALLES.
Lo importante y lo urgente**

fantásticas.

Descartando los factores de conocimiento y capacidad, es decir, si la persona puede y sabe entonces lo único que queda preguntarnos es ¿por qué no quiere? Existen fundamentalmente dos respuestas para ello, las personas no quieren aquello porque no lo consideran valioso para ellas en ese momento, o de manera contraria, porque no se consideran suficientemente valiosas para buscarlo o merecerlo. Esto habla de dos maneras de no hacer las cosas: por pereza y por procrastinación. Comportamientos similares con orígenes similares: una baja autoestima, y, sin embargo, radicalmente diferentes en el proceso que les da lugar.

PEREZA: UN DEFECTO INDOLORO

La pereza, uno de los siete pecados capitales y uno de los vicios de nuestra era. Tiene que ver con la negativa a enfrentar tareas que se perciben como arduas, difíciles, pesadas. El perezoso huye del esfuerzo, pero no de las entregas o de los plazos. De hecho, cumple. Cumple en tiempo, entrega su reporte, investigación, presupuesto... pero su cumplimiento va al mínimo indispensable. Si le pidieron cinco, entregará cinco, pero ni uno más. Vaya, ni una milésima más.

La noción de «pereza» en los diccionarios refiere a conceptos como negligencia, tedio o descuido en las cosas a que estamos obligados, y señala que la misma procede de la repugnancia ante el esfuerzo que el cumplimiento del deber lleva consigo, y se caracteriza por el miedo y la huida de dicho esfuerzo.

Para quien vive la pereza, el empeño no vale la pena, se ve como desmedido, pues, en el fondo, se asume que el individuo está completo en su forma actual y que dicho esfuerzo no hará sino menguar su fuerza o vitalidad interna. De ahí la evasión. La pereza es, esencialmente, un defecto de la voluntad.

Es importante aclarar que el perezoso no es necesariamente ocioso. Existen «perezosos activos», cuya agenda está siempre llena de actividades, pero cuidadosamente seleccionadas: escogen aquellas que les causan placer o distracción y cuyo esfuerzo no les pesa. Por otro lado, las tareas que les suponen esfuerzo serán despachadas sin energía, sin interés, a veces incluso con rapidez para quitarlas del camino.

Quien vive la pereza no sufre, no experimenta culpa, no padece remordimientos; pues en su mente ha entregado lo que se le ha pedido, en el plazo requerido. Podemos afirmar que en el perezoso hay un dejo de soberbia porque se percibe superior a la tarea y no encuentra ningún beneficio en desgastarse por conseguirla.

**5. CAPACIDAD DE PRIORIZAR SIN DESCUIDAR LOS DETALLES.
Lo importante y lo urgente**

El perezoso es feliz. Incompleto y superficial, pero feliz. Ignora en el fondo que la raíz de su comportamiento está en una baja autoestima.

PROCRASTINACIÓN: ESA MALDITA CONCIENCIA...

Procrastinar, viene del latín procrastinare y, según la etimología de la palabra, sus raíces serían pro (hacia) y cras (futuro), así pues significaría «dejar para mañana», posponer, postergar, aplazar, diferir, como señala en el ensayo que hace sobre esta palabra Gabriel Zaid en la revista Letras Libres.¹

Zaid narra el viaje literario de la palabra latina, que tras muchos años y coqueteos lingüísticos, fue incorporada al español gracias al extendido uso que tiene en el inglés. Y es que como señala el autor, la Real Academia de la Lengua la describe mal pues le quita su carácter de hábito: no «procrastinamos una reunión». Una reunión la diferimos, la aplazamos. Procrastinamos como hábito recurrente, como actitud de vida. Es semejante a la pereza en tanto que afecta toda nuestra vida, pero difiere radicalmente en su proceso y origen.

La procrastinación consiste en dejar para después lo que es preciso hacer ahora, a pesar del conocimiento claro que se tiene sobre los beneficios de realizarla y los perjuicios específicos para la persona de no hacerlo. Joseph Ferrari, autor del primer texto académico sobre el fenómeno señala dos características fundamentales: constituye una práctica recurrente, un patrón de actuación en el sujeto, y le causa un profundo malestar a quien lo manifiesta.

A diferencia de la pereza, quien padece la procrastinación no disfruta, sino por el contrario, sufre su inacción. No entiende cabalmente por qué pareciera que siempre le pasa lo mismo: aplaza lo que debería haber hecho, no está contento con sus resultados y experimenta culpa y pesar por lo acontecido, pues suele perder oportunidades profesionales y personales de forma continua debido a ello.

El procrastinador pospone el inicio de aquella tarea o proyecto importante, no por pereza o desidia, sino amparándose en otras muchas pequeñas actividades que también deben realizarse, aunque cuya importancia no es equiparable a la primera. Saben que deben terminar el reporte para las cinco de la tarde pero... «hay que» contestar los correos electrónicos... y «hay que» buscar ese archivo que me pidieron para mañana... y sin darse cuenta han dejado de lado lo importante por lo urgente.

Es importante resaltar que al procrastinador no le repugna el esfuerzo. Suelen ser individuos de gran capacidad

**5. CAPACIDAD DE PRIORIZAR SIN DESCUIDAR LOS DETALLES.
Lo importante y lo urgente**



intelectual y personal, incluso con un historial de éxitos tras de sí, y con la opinión favorable de sus pares sobre sus capacidades. Sin embargo, en determinadas circunstancias, dejan de enfrentar diligentemente las tareas que se esperan de ellos. Aplazan su inicio o la consecución de sus proyectos para enfrascarse en tareas menores, en diligencias que podrían esperar, pero que de alguna forma estorban en la mente del procrastinador y deben quitarse de en medio. 2

Al final, confrontados con los plazos o términos de sus proyectos, entregan resultados que están por debajo del nivel esperado por ellos mismos y del que la organización sabe que podrían dar, escenario que les provoca una continua sensación de malestar. No les gusta esta

situación, pero pareciera que tampoco pueden salir de ella. Quien ha padecido la procrastinación conoce el duro juicio sobre sí mismo por no haber enfrentando la tarea en su momento.

A diferencia de la pereza, en la procrastinación hay sufrimiento personal y consciencia de la falla que aparece insuperable y, en todo caso, inexplicable para el propio sujeto. La procrastinación es una manifestación del autosabotaje, acaso la más clara y contundente, y tiene su raíz, paradójicamente, en la soberbia y en la baja autoestima, al igual que la pereza.

VOLUNTAD VS AUTOSABOTAJE

Los seres humanos no actuamos de forma gratuita. Nuestros actos tienen sentido, propósito. Buscamos lo que juzgamos bueno para nosotros, sea para satisfacer nuestros apetitos sensibles, intelectuales o trascendentes.³ Para Sócrates resultaría profundamente paradójico el que una persona pueda no buscar algo que es evidentemente bueno para sí mismo, pero el griego no especuló con los dilemas de la percepción y los juicios

**5. CAPACIDAD DE PRIORIZAR SIN DESCUIDAR LOS DETALLES.
Lo importante y lo urgente**

emocionales.

Los bienes mayores tienen siempre una naturaleza ardua. Un bien menor, dedicado a satisfacer mis ansias concupiscibles, suele ser fácil de obtener: para el cansancio, la siesta; para el paladar, la golosina. En cambio la salud implica sacrificio y esfuerzo: dieta y ejercicio. El saber también exige: estudio y práctica. Los bienes útiles y los bienes honestos demandan esfuerzo por parte de quien los anhela. El problema suele no estar en la percepción de esta verdad, sino en la aplicación «para mí». En la cualificación del sujeto para dicho objeto. En si «merezo» o no el hacerme de dichos bienes.

En el perezoso existe la conciencia de que la tarea reviste un esfuerzo del cual se quiere huir, pues no se vislumbra valioso. Hay una desconexión evidente entre el logro inmediato y el de largo plazo; entregar un reporte que supere las expectativas quizá no tenga un beneficio inmediato más allá de la palmada en la espalda, sin embargo, contribuye a uno mayor: me crea reputación. Un esfuerzo al día en el deporte no devuelve salud instantánea, pero la construye con constancia. El premio siempre es mayor al final.

Para el perezoso, esta cadena de razonamiento se ha roto después de la inmediatez. Se considera completo en su contexto presente y no ve valioso esforzarse para mejorar. Esto, que podría parecer soberbia, en el fondo esconde una baja autoestima acaso de tipo ontológico: no valoro lo que puedo llegar a ser, porque mi autopercepción excluye todo lo valioso que puedo ser, así que no lo hago y me conformo con ser lo que soy. Me veo menos sin darme cuenta de que lo hago.

Por otro lado, el procrastinador también se infravalora, pero de manera distinta, pues su percepción de sí mismo y lo que le rodea se confunden. Ve su «yo» como parte de un todo más amplio y le da fuerza y peso al juicio externo, poniéndolo al nivel del propio, e incluso anulándolo. La tarea no se juzga en términos de dificultad o facilidad, sino en la directa relación de su logro con la propia valía personal. En efecto, el procrastinador suele creer que su valor está en los resultados de lo que produce –creencia muy extendida en la actualidad, particularmente en el mundo sajón. Estimo lo externo y de forma consciente me creo lo suficientemente valioso para perseguirlo y obtenerlo; sin embargo una sutil voz interior me insinúa que quizá yo no merezca hacerme acreedor a él... así que la posibilidad de fracaso es temible: se convierte en la confirmación de que mi juicio sobre mi propia capacidad y perfeccionismo están equivocadas.

Por ello es mejor no enfrentar sino posponer. Si al final el resultado es inferior a mi capacidad, mi malestar –y mi

**5. CAPACIDAD DE PRIORIZAR SIN DESCUIDAR LOS DETALLES.
Lo importante y lo urgente**

justificación— está en las distracciones que me han impedido lograr lo que hubiera podido; situación que es mucho menos crítica vitalmente que la de confrontar mi concepto de mí mismo con el real. Me veo menos apreciable porque en el fondo asumo que soy muy valioso, pero requiero del juicio externo para comprobarlo. Mientras que el perezoso no se ve digno de incrementar su valor personal, el procrastinador teme perder lo que percibe como tal. El primero rechaza el esfuerzo, pues no se ve a sí mismo como sujeto al final de la acción. El segundo confunde el objeto de su acción con su sujeto. El perezoso cree que su valor está en lo que él es ahora. El procrastinador considera que su valor está en el logro inmediato siguiente.

DOS QUE NO CUMPLEN: EL VAGO Y EL PULCRO

El perezoso suele ser desaliñado en su arreglo personal. No cuida mucho su entorno porque, de forma curiosa, lo percibe ajeno y por tanto, no ve cualidad alguna en mejorarlo. Tampoco se involucra en debates de tipo social o político. Nada que no tenga un beneficio inmediato y de ordinario deleitable. No se compromete con los demás, ni consigo mismo, pues, aún cuando él mismo no se dé cuenta, su autoconcepto está devaluado. Cuando la persona asume consciente o inconscientemente que «no merece» los bienes útiles u honestos, tenemos lo que suele denominarse baja estimación de uno mismo, es decir baja autoestima. Al no considerarnos valiosos tampoco pensamos que debemos poseer los bienes. Si la trascendencia nos elude, pues no somos dignos de ella, tampoco podemos generar un compromiso hacia los demás. Consideramos nuestros actos inútiles y despreciables, por lo que da igual tener la casa perfectamente limpia o mediocrementemente despejada.

El procrastinador, en cambio, suele esmerarse en su imagen y su hábitat. Suele hacer compromisos con la gente y, justo por ello, sufre más al fallarles. La procrastinación se manifiesta sobre todo en personas muy perfeccionistas y que gustan de tener un control particular sobre las actividades que realizan y sobre lo que les rodea. A diferencia del perezoso, identifica su exterioridad con su valor personal, de ahí que busquen una imagen impecable. Sin darse cuenta desplazó su autoconcepto a los accidentes materiales-temporales que lo rodean.

Aún cuando son personas convencidas de su gran capacidad personal, también son los jueces más duros sobre ellas mismas, minimizan sus logros pasados hasta el punto de que cada nueva tarea se convierte en una

**5. CAPACIDAD DE PRIORIZAR SIN DESCUIDAR LOS DETALLES.
Lo importante y lo urgente**

apuesta «todo o nada»,4 situación irracional y absurda, incluso para ellos a nivel consciente, pero no en su interior. En el fondo, la necesidad de control es una manifestación de inseguridad y poner el valor de mi persona en mis logros es también síntoma de baja autoestima.

Empezar tareas, proyectos, trabajos y no terminarlos de manera sistemática, es una forma de sabotarnos en nuestra vida. Al adoptar comportamientos compulsivos –rituales– que me hacen perder el tiempo en lugar de ocuparme de lo que debo hacer, construyo una explicación plausible en mi mente para justificar mis fallas. Tiene menor costo emocional asumir que fallé en el cumplimiento debido a cuestiones externas, que enfrentarme al dolor potencial de realizar la tarea y fracasar en el resultado.

¿PEREZA, PROCRASTINACIÓN O DESIDIA?

La desidia tiene que ver con posponer las cosas, como ocurre en la procrastinación. Es también un hábito, no una inacción en concreto. Sin embargo, a diferencia del procrastinador, su raíz está en la pereza, porque la evaluación tiene que ver con el trabajo involucrado en su realización. Soy desidioso cuando decido no comenzar mi trabajo en este momento y me distraigo consultando mis redes sociales. Soy desidioso cuando estoy buscando un trabajo, un crédito hipotecario, una ratificación profesional y, aunque sé que es fácil lograrla, difiero ese «pequeño detalle» que me falta para otro momento que nunca llega.

La desidia se constituye en un puente entre la pereza y la procrastinación. Pospongo para enfrentarme no ya a tareas menores o urgentes, sino por el placer mismo de evadir la responsabilidad. Si eventualmente, cuando el plazo casi ha vencido, me enfrento a la tarea sin dilación y la termino, he generado un patrón de conducta terrible, pues la presión y el estrés provocan la segregación de adrenalina, misma que me permite disponerme a la acción y las endorfinas liberadas al terminarla, consolidan un hábito vicioso: me vuelvo adicto al estrés de hacerlo todo en el último instante, aún cuando me doy cuenta de la presión en la que esto me hace vivir. Dejo de ser perezoso y me convierto en un procrastinador «extremo».

¿QUÉ HACER?

Como en todo proceso del comportamiento humano, el primer paso es enfrentar la realidad como es y aprender a ser consciente de mí mismo y de mis actos. Pero como también suele ocurrir con estos análisis de lo humano,

**5. CAPACIDAD DE PRIORIZAR SIN DESCUIDAR LOS DETALLES.
Lo importante y lo urgente**

no basta con entenderlo intelectualmente. Hace falta comprenderlo en sus orígenes y hacerme consciente de los procesos que me llevan a él para evitarlo.

La regla de oro es cambiar la forma en que estamos percibimos la realidad para ayudarnos a transformar nuestra manera de actuar. Por ejemplo, una persona perezosa puede entender que vale la pena hacer ejercicio, pero mientras se sienta relativamente sana, no percibirá razón para cambiar. Una forma ordinaria de hacerle ver los beneficios del deporte es la acción misma. Para un joven que padece pereza, un régimen de ejercicio diario, impuesto al principio, se convierte en una actividad placentera que él mismo buscará más tarde.

Es la comprobación del conocido aforismo: «hacer te hace». Con un adulto no siempre tenemos el recurso de la imposición, pero vale la pena marcar límites claros y ayudar a la persona a comprender que eso valioso, al final de la acción, sí puede terminar por constituirlo. Sí es posible mejorar como consecuencia de mis actos y sí merezco hacerme de esos bienes.

Con el procrastinador o desidioso el tema es más complejo porque, además de una percepción errónea, enfrenta un patrón de conducta. Un viejo axioma en psicología es que toda conducta tiende a perpetuarse, mientras los beneficios (reales o imaginarios) que considera resultado de la misma se mantengan.

A un procrastinador que evita el riesgo de falla posponiendo sus acciones, es necesario ayudarlo a valorarse por se, poniendo sus logros y el juicio externo en su justo lugar, pero procurando sacarlos de la definición personal.

Para quien padece la procrastinación es importante aprender a tomar conciencia de su propia valía y dejar las conductas obsesivas, sea en la búsqueda de perfección o en el control sobre lo que acontece a su alrededor.

Al procrastinador extremo o desidioso hace falta enfrentarlo al fracaso para romper el ciclo de adicción a la adrenalina que siempre lo salva «en el último minuto».5

Tomar conciencia de la medida en que pereza, procrastinación o desidia entran en mi vida y poner una estrategia práctica para cada una de las tres es saber jugar en contra de mi propia naturaleza. El primer paso es entender que soy valioso por mi dignidad como humano y que eso no excluye la posibilidad de aspirar a mejorar y conseguir bienes útiles y honestos. Pero, por encima de todo, no generar falsas percepciones sobre mi actuar y convencerme de que «soy mejor bajo presión» o «no he podido hacer nada por hacer estas otras cosas», que en el fondo son maneras de evadir su acción y me vuelven adicto a patrones de conducta destructivos.

**5. CAPACIDAD DE PRIORIZAR SIN DESCUIDAR LOS DETALLES.
Lo importante y lo urgente**

Enfrentar las tareas y fracasar no es parte de mi definición sino la medida en la que soy capaz de conseguir esos bienes útiles y honestos. Sólo quien intenta, fracasa. Y muchas veces, sólo fracasando varias ocasiones, triunfamos.

Notas finales

- 1 Zaid, Gabriel (2010). «Procrastinar». Letras Libres. México, No. 144. Diciembre 2010.
- 2 Ferrari, Joseph R., et al. (1995). «Procrastination and task avoidance : theory, research, and treatment» / [edited by] Joseph R. Ferrari, Judith L. Johnson, William G. McCown and associates, New York : Plenum Press, c1995. p. 10
- 3 Pieper, Josef (2007). «Las virtudes fundamentales» / Josef Pieper. Madrid, Rialp, 9a ed. p.
- 4 Mallinger, Allan (2009). «The Myth of Perfection: Perfectionism in the Obsessive Personality». American Journal of Psychotherapy 63(2): p. 109
- 5 De acuerdo con la «Ley de Murphy», de no ser por ese «último minuto», absolutamente nada se habría logrado en la historia del mundo.

* Este artículo se publicó primero en la revista Nuevas Tendencias. No. 88. Dic. 2012 del Instituto Empresa y Humanismo. Universidad de Navarra.



Urgente vs. Importante

Autor: Juan Sebastián Celis Maya

A todos nos ocurre que pasamos días, semanas, meses y hasta años, ocupados en cosas que creemos son importantes pero que en realidad son urgentes.

La confusión viene por el hecho de que cuando uno se encuentra encerrado en el día a día, sólo puede ver los árboles y no el bosque.

A veces, algo que hacemos puede parecer sumamente importante, sin embargo luego de algún tiempo será simplemente una actividad más para el olvido. La cuestión es que en el momento en que se hace, requiere nuestra atención inmediata, por lo que nunca dejamos de hacer estas cosas realmente urgentes.

Normalmente las cosas urgentes son los distractores más efectivos que existen y nos pueden desviar la concentración de las actividades verdaderamente importantes y hasta

sacarnos del rumbo de un proyecto o tarea vital.

¿Cómo detectar cuáles actividades son urgentes y cuáles son importantes? y ¿Cómo aprovechar este hecho para optimizar nuestro aprovechamiento del tiempo? ¿A qué le dedicas tiempo en tu día?

Esta es una pregunta que quizás muy poco se realizan frecuentemente, casi siempre vamos por la vida guiados por nuestro piloto automático, dejando que todo funcione como está programado por defecto, permitiéndole a nuestro ser reactivo actuar sin proactividad, y funcionando como máquinas de estados, que responden de forma determinista ante ciertos estímulos.

Creo que es hora de despertar y retomar nuestras prioridades en la vida, muchas veces nos encontramos haciendo cosas que ni siquiera nos servirán para el futuro.

Alguien que no le dedique al menos una hora a cierta actividad que tenga que ver con su futuro, está encerrado entre lo urgente y no sabe qué es lo importante.

Si te ha pasado que llevas mucho tiempo haciendo muchas cosas y estando muy ocupado, pero no obtienes los resultados que deseas o simplemente pareciera que no vas a ningún lado, quizás es precisamente por no haber prestado atención antes a este par de consejos.

**5. CAPACIDAD DE PRIORIZAR SIN DESCUIDAR LOS DETALLES.
Lo importante y lo urgente**

Afortunadamente llegaste a este artículo y desde ahora podrás definir conscientemente en todo aquello que te quieres enfocar.

Para gestionar nuestras vidas eficientemente es necesario controlar nuestro tiempo, y para ello debemos identificar en qué y cómo lo gastamos/invertimos.

Si quieres mejorar tu situación de respuesta a estímulos urgentes/importantes lo primero que debes hacer es llevar una agenda.

Como siempre lo he dicho, no tiene que ser en papel, no tiene que ser digital... que sea como más te guste y se adapte a ti. Personalmente la llevo en mi teléfono celular.

Asegúrate de anotar día a día las actividades a las que te dedicas, colocando apuntes con duración por horas.

Una vez que anotes en tu agenda lo que haces a cada momento, agrupa por colores las diferentes actividades, ya sean personales, del hogar, o de ocio, incluso las que te hacen perder el tiempo; de la siguiente manera:

- Tiempo para tus proyectos personales en **verde**
- Tareas de planificación en **azul**
- Actividades de generación de ingresos en **amarillo**
- Actividades familiares en **violeta**
- Actividades de ocio en **café**
- Pérdidas de tiempo en **rojo**

**5. CAPACIDAD DE PRIORIZAR SIN DESCUIDAR LOS DETALLES.
Lo importante y lo urgente**

Para detallar un poco:

Tus proyectos personales pueden ser todas aquellas actividades que estén relacionadas con tus emprendimientos y búsqueda de **libertad financiera**.

Tus tareas de planificación se refieren a ese tiempo que pasas planeando la manera como vas a lograr tus objetivos y metas.

Las actividades de generación de ingresos son todas aquellas cosas que haces y te generan dinero inmediatamente, por ejemplo un empleo, una consultoría... etc, en este caso no vale las que generan ingresos a largo plazo, esas más bien irían en la parte de proyectos personales.

No creo que tenga que explicar la parte familiar, pero asegúrate de tener en cuenta desde tiempo que pasas con tu familia viendo televisión, yendo a cine, saliendo a un parque, tomando un café, almorzando... etc.

El ocio, se refiere a todo aquello relacionado con la dispersión y la diversión. Aquellas salidas que no tienen ningún fin diferente al de distraerte y hacerte cambiar de ambiente, e incluso cuenta ese juego en el computador o en la consola que te gusta.

Por último las pérdidas de tiempo que aunque para mi concepto deberían estar estrechamente relacionadas con el ocio, la verdad es que casi nunca lo están, y este es un problema grande que ataca a nuestra productividad en su punto más débil. Detecta todas aquellas cosas que simplemente haces por culpa de la procrastinación haciéndote parecer

**5. CAPACIDAD DE PRIORIZAR SIN DESCUIDAR LOS DETALLES.
Lo importante y lo urgente**

ocupado, pero sin llevarte a ningún lado.

Posteriormente, y luego de analizar estos elementos al menos durante una o dos semanas, ya cuentas con herramientas suficientes para detectar si efectivamente la manera como distribuyes tu tiempo es la mejor.

Si tu distribución de tiempo es adecuada, entonces podemos proceder a analizar lo urgente vs. lo importante, sin embargo si no lo es, he aquí algunos consejos:

- Distribuye tu tiempo uniformemente día a día: esto sirve para que puedas desarrollar rutinas de logro de metas y ejecutarlas en automático sin mucho esfuerzo.
- Divide algunas actividades muy grandes en dos o más pequeñas, y adecúalas de una manera que no te saturen demasiado, muchas horas de trabajo continuo nunca son buenas.
- Analiza tus picos de productividad y sitúa las actividades más importantes en dichos picos.
- Ten en cuenta [las 30 recomendaciones para mejorar tu productividad](#).

Ahora si, estamos en el punto en que debemos decidir qué hacer con nuestro tiempo y determinar la manera como de ahora en adelante haremos lo que haremos.

Como te podrás imaginar, habrán actividades importantes y urgentes, actividades importantes pero no urgentes, actividades urgentes pero no importantes y actividades ni urgentes ni importantes.

**5. CAPACIDAD DE PRIORIZAR SIN DESCUIDAR LOS DETALLES.
Lo importante y lo urgente**

Para aprovechar este hecho, las trataremos de la siguiente manera:

- Urgente E Importante: es indispensable que le dediques tiempo Ya Mismo.
- Urgente pero NO Importante: en la medida de lo posible debes delegarlo.
- Importante pero NO Urgente: debes aplazarlas, pero asegúrate de que no sea por mucho tiempo, y fíjate también en su prioridad.
- Ni Importante Ni Urgente: más claro no puede ser, el hecho de que estas actividades deben ser descartadas.

Lo urgente requiere casi siempre nuestra atención inmediata, nos presiona todo el tiempo. Dichas tareas suelen ser muy frecuentes y casi nunca tienen verdadera importancia, en ocasiones incluso van enfocadas en complacer a otros. Las personas que viven en lo urgente son personas que viven en los problemas, son administradoras de la crisis, lo que les consume y agota la energía.

Lo importante por el contrario, aporta a nuestra misión de vida, produce resultados tangibles y se encuentra acorde con nuestras metas y objetivos de vida.

Estas tareas importantes usualmente no las realizamos cuando deberíamos por el hecho de no considerarlas urgentes. Las personas orientadas hacia lo importante son personas que detectan las oportunidades y que piensan de forma preventiva.

Las personas que confunden lo importante con lo urgente, *creen* que todo lo urgente es importante y normalmente se basan en las prioridades y expectativas de los demás, quizás

**5. CAPACIDAD DE PRIORIZAR SIN DESCUIDAR LOS DETALLES.
Lo importante y lo urgente**

porque nunca han analizado las suyas. Las personas que no atienden ni a lo importante ni a lo urgente pierden el tiempo con actividades sin sentido y de comodidad... se caracterizan por falta de responsabilidad.

Para distinguir lo que es importante de lo urgente basta con que te traces tu propio mapa personal, atendiendo a ciertas cuestiones tales como:

- ¿Qué quieres haber logrado en 1 año?
- ¿Y en los próximos 90 días?
- ¿Y en 1 mes?
- ¿y la próxima semana?
- ¿cómo sería tu día ideal?
- ¿dónde te ves dentro de 5 años?
- ¿y dentro de de 10?

Contestar a todas estas preguntas es de gran utilidad para fijarse metas y determinar los objetivos que nos acercarán a ellas.

Tener en cuenta estos y otros cuantos detalles sobre nuestra vida es la manera más eficaz de emplear nuestro tiempo en determinar cuáles son nuestras auténticas prioridades y con ello establecer un plan de acción en consonancia con nuestros valores individuales y propósito de vida.