



Texto Irene Orce, coach

ATENCIÓN A LA ATENCIÓN

Es habitual no estar satisfecho con el tiempo. Las prisas nos invaden, ya sea en el trabajo o incluso en casa. Todo es urgente, y así no es extraño que el estrés se adueñe de nuestra mente. Una buena noticia: la podemos domesticar

La prisa marca el ritmo diario de millones de personas. Bajo sus efectos, las horas del día parecen no ser suficientes para cumplir con nuestras obligaciones laborales y nuestras responsabilidades familiares. En sus manos nos convertimos en marionetas que bailan al son de una actividad frenética. Su único objetivo es transformar nuestra existencia en una carrera de máxima velocidad sin tregua ni fin. Al igual que un virus, resulta extremadamente contagiosa y de lo más dañina. Y viaja acompañada de un número considerable de efectos secundarios. Entre ellos destaca el estrés, condición que padece una importante parte la población y que supone una de las mayores causas de baja laboral en este país.

No en vano, el estrés nos lleva a la reactividad y a la precipitación, convirtiéndonos en esclavos de la insatisfacción y la ansiedad. Pongamos por ejemplo una mañana cualquiera en la oficina. Hemos llegado con la lengua fuera y entramos tarde a una importante reunión. A los cinco minutos, nuestro jefe nos encarga un informe urgente y, como de costumbre, nos indica que lo necesita *para ayer*. Nos ponemos inmediatamente a ello, pero eso no hace precisamente que disminuya la cantidad de trabajo pendiente que se acumula en nuestro escritorio. Entre una cosa y otra, terminamos comiendo un triste bocadillo para no perder más tiempo. Ya se sabe, en estos momentos de crisis, no está el horno para bollos. Sumamos a la ecuación unas cuantas llamadas telefónicas y una ristra de correos electrónicos ineludibles, además de los comentarios de nuestro jefe acerca de cómo llevamos el dichoso informe.

La presión aumenta por segundos, al igual que nuestra sensación de agobio. Tomamos decisiones con el piloto automático, sin tiempo para planificar o prever. Al final de nuestra jornada laboral, estamos agotados y sin una pizca de energía. Un día más apagando fuegos con la prisa en los talones. Como consecuencia de esta cultura de la hipervelocidad, tan tóxica como nociva, se estima que más del 32% de los trabajadores -unos 6,5 millones de españoles aproximadamente- vive en un permanente estado de estrés, según se desprende de un estudio de la Universidad de Alcalá de Henares. Y lo cierto es que ya nadie pone en duda que esta actividad laboral frenética merma nuestra salud física y emocional. Tal vez sea el momento de cuestionar la premisa generalizada de que la prisa ayuda de algún modo a obtener mejores resultados en menos tiempo.

Salvo muy raras excepciones, todos los seres humanos hemos conocido los efectos del estrés en un momento u otro de nuestra vida. En términos biológicos, surge como respuesta física a un estímulo que percibimos como una amenaza o un peligro. Se trata de una reacción muy útil y necesaria para la

Las piedras grandes

Un profesor experto en gestión del tiempo quiso sorprender a sus alumnos. Sacó de debajo del escritorio un jarrón grande de cristal, lo colocó sobre la mesa, junto a una bandeja con piedras del tamaño de su puño, y preguntó:

-¿Cuántas piedras caben en este frasco?

Después de que los estudiantes hicieran sus conjeturas, empezó a meter piedras hasta que llenó el frasco. Entonces preguntó:

-¿Está lleno?

La clase entera asintió.

Entonces, el profesor sacó de debajo de la mesa un cubo con gravilla. Metió la gravilla en el frasco y lo agitó, de forma que las piedrecillas quedaron encajadas entre las piedras grandes.

El profesor preguntó de nuevo:

-Y ahora, ¿está lleno?

Esta vez, los estudiantes dudaron.

-¡Bien!, contestó. Y sacó una botella de agua y la echó al jarrón.

-Lo que esta lección nos enseña es que si no

colocamos las piedras grandes primero, nunca

podremos colocarlas después. ¿Cuáles son

vuestros problemas grandes?

¿Vuestros amigos, vuestros

sueños, vuestra pareja...o

vuestro trabajo y vuestro

dinero? Una vez os hayáis

decidido, poned esas piedras

primero. El resto encontrará

su lugar.



Nacional **Suplemento**
Semanal

Tirada: **320.796**
Difusión: **264.085**

Audencia: **924.297**

21/07/2012

Sección: -
Espacio (Cm_2): **715**
Ocupación (%): **100%**
Valor (€): **9.975,00**
Valor Pág. (€): **9.975,00**
Página: **23**

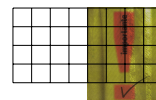


Imagen: **No**



	Tirada: 320.796 Difusión: 264.085 Audiencia: 924.297	Sección: - Espacio (Cm_2): 686 Ocupación (%): 95% Valor (€): 8.358,84 Valor Pág. (€): 8.715,00 Página: 24	
	Nacional Suplemento Semanal 21/07/2012		

Afilar la sierra

Cuenta una historia recogida por Stephen Covey que, hace muchos años, un leñador se afanaba en cortar un grueso tronco. Un anciano que pasaba por allí le preguntó: -Disculpe, señor, pero parece usted exhausto..., ¿cuánto tiempo lleva trabajando? -Más de seis horas, respondió con voz entrecortada el leñador. -¿No sería bueno que descansara un poco y aprovechara para afilar su sierra? Y el leñador respondió: -No... no tengo tiempo, hay demasiada leña que cortar. -Pero si afila su sierra cortará más rápido, y si descansa, tendrá fuerzas para cortar más, le dijo el anciano. El hombre se quedó pensativo un instante, pero miró su reloj, luego el haz de leña, y siguió trabajando. Y usted, ¿cuánto tiempo hace que no dedica tiempo a afilar su sierra?

► supervivencia en un entorno natural, donde habitan todo tipo de depredadores. Sin embargo, esta respuesta carece de utilidad en un entorno donde no se ve amenazada nuestra integridad física. Es más, resulta exagerada, incómoda e ineficaz. Incluso puede convertirse en un grave impedimento.

No hay más que imaginar que nos encontramos en el coche, de camino al trabajo. Llevamos más de media hora parados a causa de un tremendo atasco de tráfico. Poco a poco nos va invadiendo la desesperación. Hoy nos interesaba especialmente llegar puntuales para preparar una importante presentación. Tras los estériles insultos de rigor y el abuso del claxon, no nos queda más que atormentarnos con la perspectiva de recibir una bronca monumental. Nuestra mente interpreta la realidad que estamos viviendo como una potencial amenaza, y la lógica y la razón quedan relegadas a un segundo plano. El estrés entra en escena liberando una serie de hormonas que activan la hipertensión. Y si no canalizamos correctamente la angustia que produce esta respuesta fisiológica, puede desembocar, entre otras cosas, en un ataque de ansiedad, taquicardia o insomnio. Así, en la medida que interpretemos la realidad como una amenaza, el estrés tomará el control, provocando estados emocionales de agresividad y de depresión.

Si aspiramos a dejar de ser esclavos de esta reacción impulsiva y sus nocivos efectos, tenemos que empezar por aprender a ser más conscientes de que nuestra percepción de la realidad es siempre subjetiva. Cabe apuntar que, en última instancia, el estrés es la señal que nos envía nuestro propio cuerpo para hacernos conscientes de que no podemos cumplir con las exigencias que impone nuestra mente. De ahí que en muchas ocasiones aparezca cuando, abrumados por la cantidad de responsabilidades y expectativas que recaen sobre nuestros cansados hombros, nos orientamos en exceso hacia el futuro. Al preocuparnos por lo que todavía no ha pasado o por lo mucho que todavía nos queda por hacer, nuestros pensamientos nos alejan del momento presente, que es el único que existe en realidad.

De ahí que sea tan importante saber distinguir la realidad -lo que sucede en cada momento y el espacio real en el que podemos actuar- de nuestros pensamientos, que nos arrastran a escenarios inexistentes, postales apocalípticas que a menudo nos provocan experiencias de profundo malestar. Un buen comienzo para lograr esta distinción consiste en centrarnos más en la dimensión del ser que en el permanente hacer, que nos conduce a una inercia de actividad febril. En la vorágine del día a día apenas dedicamos tiempo para estar con nosotros mismos. Vivimos demasiado instalados en la prisa. Paradójicamente, uno de los mayores retos contemporáneos consiste en permitirnos descansar, darnos espacio para recuperarnos.

En este escenario resulta interesante explorar el

método *mindfulness* o *conciencia plena*, desarrollado en el año 1979 por Jon Kabat-Zin en la Universidad de Massachussets.

En España, destaca la labor del experto en reducción de estrés y *mindfulness*, Andrés Martín. En su libro *Con rumbo propio* (Plataforma) afirma que "esta técnica propone mejorar nuestros mecanismos de autorregulación emocional, mental y fisiológica mediante una serie de ejercicios entre los que se incluyen la meditación, el yoga y la comunicación consciente".

Fundamentalmente se basa en crear un espacio entre el estímulo que percibimos como una amenaza y la respuesta que damos. Se trata de aprender a parar y ver antes de actuar, y responder de forma eficiente en vez de actuar de manera reactiva e impulsiva. "La clave reside en focalizar nuestra atención de la manera más eficaz posible", apunta Martín. No en vano, cuando estamos conectados con el momento presente somos capaces de observar la realidad de forma más objetiva, tomando perspectiva. De ahí la tremenda importancia de prestar atención a la atención.

Cuando vivimos bajo el yugo del estrés nos convertimos en seres que se definen por su precipitación, urgencia y rapidez. Estamos permanentemente irascibles y resultamos fácilmente irritables, y por lo general provocamos una respuesta negativa en los demás. Así empieza un círculo vicioso que se retroalimenta, ya que el estrés aumenta en un entorno que percibe como hostil. Para lograr romper esta inercia tenemos que sacar la prisa de la ecuación, dedicar tiempo a aquello que es importante. Y eso implica mejorar nuestra gestión del tiempo.

Uno de los elementos clave para gestionar nuestro tiempo de manera realmente más eficaz sin caer en la trampa de las prisas es "establecer prioridades y ordenarlas en base a su grado de importancia y su nivel de urgencia", afirma Martín. Para ello, tenemos que aprender a distinguir entre lo urgente y lo importante. Así, lo urgente son aquellas tareas que tenemos que realizar en un corto espacio de tiempo, y lo importante son las tareas relacionadas con nuestras necesidades reales. "Cuando nos centramos en lo urgente nos invade la prisa y nos olvidamos de lo importante, lo que termina por producirnos mucha insatisfacción", concluye este experto. Para lograrlo, podemos dedicar tiempo y espacio a reflexionar y planificar nuestra agenda de manera que atendamos nuestras responsabilidades profesionales sin perder de vista hacia dónde queremos ir.

En última instancia, la mejor manera de gestionar nuestro tiempo es saber realmente qué queremos hacer con él. De ahí la importancia de plantearnos la posibilidad de que tal vez renunciemos a la prisa y apostar por ir despacio no sólo nos permitirá llegar antes, sino también más lejos. ■

**PODEMOS
CAMBIAR LA
PERCEPCIÓN
DE LA
REALIDAD
PORQUE ES
SUBJETIVA**

**EL 32% DE
QUIENES
TRABAJAN
EN ESPAÑA
VIVEN EN
UN ESTRÉS
CONSTANTE**