

PREGÚNTALE A MÓNICA

TODO A SU TIEMPO...

Por Mónica Bulnes de Lara

Estoy segura, porque nos pasa a todos, que en ocasiones verdaderamente sientes que necesitas días de 48 horas para que te dé tiempo de hacer todo lo



que tienes que realizar. Es un círculo vicioso: tienes tantas cosas pendientes, que te agobias, ofuscas y estos sentimientos son los que precisamente provocan que completes poco.

Así que, como en cualquier situación extrema, lo primero es guardar la calma. Desesperarse, deprimirse, enojarse, etc., sólo empeora las cosas. Recuerda cuál es el lema: **OCUPARSE, MÁS QUE PREOCUPARSE.** Lo importante es que hagas las cosas de una manera tan



inteligente, que en realidad avances en tus pendientes.

Definitivamente, hay actividades que no podemos postergar. Deben realizarse con cierta regularidad (preparar la comida, por ejemplo, no puede dejarse para después... hay que alimentarse). Otras pueden realizarse con periodicidad y otras,

simplemente, hay que dejarlas para los "ratos libres". Pero para cumplir cada una cuando se debe, es importante determinar cuál es cuál. Siendo realista, ¿qué acciones tienes que hacer todos los días? Organizarlas en una tabla es la forma más sencilla de hacerlo. A continuación, expongo un ejemplo, para ilustrar la idea:

TIPO	ACTIVIDAD	DESGLOSE	REGULARIDAD	RESPONSABLE
CASA	Aseo	Baños	3 veces/semana	Yo
		Camas	Diariamente	Todos
		Piezas	2 veces/semana	Todos
CASA	Planchado	Sacar la basura	Diariamente	Joaquín
		Profundo	Anual	Todos
		Uniformes	3 veces/semana	Yo
CASA	Comida	Ropa trabajo	2 veces / semana	Yo
		Resto de la ropa	1 vez/semana	Yo
		Organizar pedidos		
TRABAJO	Visitar Sra. Patricia			
	Recoger pedidos			
	Revisar tareas			
HIJOS	Dentista			
	Caminar			
CÓNYUGE	Ver tv juntos			
	Almuerzo con amigas			
SOCIAL	Comida con parejas			

Cada "Tabla de actividades" es tan personal, como la vida de cada individuo, pero poner por escrito lo que haces todos los días, ayuda a saber que no necesariamente eres tú la responsable de completar esa tarea. Nuestro cónyuge puede hacerse cargo o incluso los hijos, de acuerdo a su edad. Esta es una excelente forma de educar en responsabilidad, reciprocidad y trabajo en equipo.

Una parte fundamental para sentirnos mejor, prosperar en nuestro trabajo, y ser un buen padre de familia, es nuestra capacidad de delegar. Que todo lo hagas tú no significa que eres más capaz o mejor persona. De hecho, es un rasgo de una personalidad controladora. Y el que todo se tenga que hacer cuanto antes, no garantiza que lo alcanzarás a hacer; o lo harás bien. El secreto está en organizarte,

delegar y actuar de acuerdo a lo que establezcas para lograr tus objetivos.

Esta estrategia mejorará tu estado de ánimo, y se reflejará en tus relaciones familiares y laborales de manera importante... ¡inténtalo!