

ENERO 2022

¿TIEMPO O ENERGÍA?

FERRAN RAMON-CORTÉS

Estas Navidades he hecho unas largas vacaciones. Doce días en total. Y tenía una extensa lista de cosas que son importantes para mi y que quería hacer. Escribir los primeros capítulos de un nuevo libro que tengo entre manos, hacer una selección de fotos de la historia de la familia, ordenar mis archivos del 2021, hacer el plan del año 2022... y un largo etcétera de tareas que necesitan de un cierto tiempo y de tranquilidad.

Y han pasado las vacaciones, ya estoy en plena vorágine de trabajo, y no he hecho prácticamente nada de lo que tenía previsto.

No he tenido tiempo -esto me digo a mí mismo y a quien me pregunte- Los compromisos familiares y las actividades de las fiestas se me han comido. Pero ¿ha sido ese realmente el problema?

NO TENGO TIEMPO

La sensación general que tenemos cuando no conseguimos hacer todo lo que nos habíamos propuesto es que el tiempo no nos da. Es algo que continuamente



sentimos y comentamos. Pero ¿y si no fuera exactamente la verdad? Porque cuando lo pienso, en realidad yo he tenido tiempo estas vacaciones, mucho tiempo. Pero no lo he aprovechado. Y no lo he hecho porque lo he perdido haciendo cosas anecdóticas, poco relevantes. Cada vez que me iba a poner a hacer algo importante de mi lista, se me colaba alguna tarea rutinaria como contestar correos, o hacer ese recado que tenía pendiente, o incluso ordenar mi mesa. Si soy sincero conmigo mismo, no me ha faltado tiempo, me ha faltado gestionarme bien.

GESTIONAR LA ENERGÍA EN LUGAR DEL TIEMPO.

El tiempo es el que es, y no es tan poco como a veces pensamos. La clave está en hacer un cambio significativo: dejar de gestionar el tiempo como recurso lineal y empezar a gestionarlo según nuestra energía.

Cuando “no llegamos” a menudo es porque hemos gastado las horas de nuestra mejor energía en cosas banales. Y cuando hemos tenido que abordar las tareas importantes en momentos de baja energía hemos sido lentos, improductivos, o sencillamente hemos sido incapaces de hacerlas.

Una tarea importante realizada en un momento de máxima energía la resolvemos en muy poco tiempo. En un momento de baja energía nos puede llevar horas, o podemos ni siquiera lograr realizarla.

Para mi, en mi trabajo diario, la tarea más importante es crear contenidos. En momentos de máxima energía puedo escribir mil palabras de corrido. En baja energía necesito reescribir cada párrafo veinte veces. Y el contenido en cuestión se me encalla. Hay veces que al día siguiente tengo que empezar de cero. Y si lo pienso, este es de verdad el problema, no la falta de tiempo como recurso.

UN MÉTODO PARA GESTIONARNOS

El psicólogo Nick Wignall (al que sigo en la plataforma Medium) propone un método que puede ayudarnos en esta gestión de nuestra energía. Plantea cuatro pasos que si los tenemos en cuenta es muy posible que deje de “faltarnos tiempo”. Estos son sus cuatro pasos:



1. *Identifica tu pico de energía creativa.*

Todos tenemos nuestro momento en el que estamos especialmente lúcidos. Y este momento varía de persona a persona. Para algunos es la última hora del día, para otros la primera hora de la mañana. Para unos es recién levantados, y para otros después de un café bien cargado. No es importante cuándo es sino tener identificado cuál es nuestro momento. Porque además puede cambiar con el tiempo. Yo he sido “ave nocturna” durante muchos años. Escribía a partir de las diez y media o las once de la noche, en la tranquilidad post-cena. Pero ahora ya no puedo; estoy demasiado cansado y me duermo. Ahora mi pico energético es a primera hora de la mañana, cuando la casa -y la ciudad- aún duermen. No necesito ni café ni nada. Me levanto, saco la perra a pasear, y tengo una hora por delante de máxima energía. Es mi hora más productiva. Pensemos pues cuál es nuestro momento más productivo, en el que nos sentimos mejor, y tengámoslo bien identificado porque es en el momento que necesitaremos ubicar las tareas más importantes.

2. *Ordena tu trabajo según los requerimientos energéticos.*

Hay tareas que podemos hacer en “piloto automático”, con muy poquita energía. Suelen ser tareas rutinarias, que no requieren esfuerzo creativo. Para mí en este capítulo está todo el trabajo de administración, por ejemplo. Y por el contrario hay tareas que requieren toda nuestra energía para realizarlas eficientemente. Suelen ser tareas que requieren concentración o un esfuerzo creativo. Para mí serían, además de la escritura, la creación de cursos. El autor nos propone que hagamos el ejercicio de clasificar las tareas en base a la energía que nos requieren, ya que ello nos ayudará a poder gestionarnos con especial eficacia.

3. *Agenda el trabajo en función de la energía.*

Deja las tareas rutinarias para momentos de baja energía, y agenda las tareas que requieren alta concentración y/o creatividad en los picos de energía.

Esta es la clave fundamental, la que nos ayudará a tener todo el tiempo del mundo. Teniendo claro cuál es nuestro pico de energía, y habiendo clasificado las tareas según las necesidades energéticas, podemos gestionar con habilidad nuestra agenda. Pero entonces tenemos que ser muy estrictos. Que no nos sorprendamos haciendo tareas rutinarias en momentos de máxima energía (que a veces lo hacemos por pura inercia, o porque, por ejemplo, no nos resistimos a dar un vistazo al correo). Yo estoy empezando a hacerlo, y por eso a veces cuando algún tema me requiere una buena reflexión necesito abordarlo a la mañana siguiente, porque he empezado a experimentar que si lo abordo al instante, si es un momento de baja energía, lo único que hago es perder mucho tiempo.

4. *Se implacable preservando tu energía.*

Los picos de energía han de ser sagrados, porque si no todo el esfuerzo se desvanece. Hemos de protegerlos porque son la clave de nuestra autogestión. Así pues, no podemos aceptar compromisos, o tareas, o llamadas, o lo que sea, en esos momentos de pico de energía. Si lo hacemos, volveremos a las andadas, y nos empezará a faltar tiempo. Porque volveremos a hacer tareas importantes en momentos de baja energía, y volveremos a ser ineficaces. Esto exige a veces decir no, o postergar respuestas o llamadas o conversaciones. Vamos a necesitar hacerlo. Y proteger nuestra energía a veces va a ser más duro de lo que parece. En un mundo en el que todo es inmediato, muchas veces nos costará dejar temas de lado o no responder una llamada. Necesitamos hacerlo.

¡YA TENGO TIEMPO!

Yo he empezado a aplicar el método. En realidad tengo el mismo que he tenido siempre, pero ahora me empiezo a gestionar en mi energía. Y el resultado es que dedico mucho menos tiempo a cada tarea. En el fondo, muchas veces procrastinamos no por intención, sino porque habíamos gastado nuestra mejor energía en tareas irrelevantes. La diferencia es inmensa: la misma tarea realizada en



baja energía en lugar de en pico energético puede necesitar –según algunos autores– hasta cuatro veces más de tiempo.

Acabo la escritura de este artículo a las 7.20 de la mañana. Y me confieso: había intentado escribir un artículo alternativo dos veces estas vacaciones, en momentos inoportunos, y claro, no lo había conseguido. Voy a por el desayuno: mi pico de energía está a punto de pasar. Me esperan 20 correos y algunas tareas más que puedo resolver a piloto automático.