

Perverso círculo vicioso: estrés y falta de tiempo

» **Razones Financieras** | Por Jorge Sales Boyoli

jsales@salesboyoli.com

En un mundo donde los canales de comunicación se multiplican (correo, redes sociales, mensajes de texto y teléfono entre otros) frecuentemente nos es consultada la procedencia de un despido a empleados que "pierden el tiempo". Más allá de consideraciones legales en una primera aproximación, el aprovechamiento del tiempo es una responsabilidad del colaborador; finalmente, en términos muy rústicos, lo que la persona "vende" al empleador es su tiempo y entonces algunos financieros pueden interesarse en el tema cuando lo llevamos al ámbito de la rentabilidad o del famoso retorno sobre la inversión.

Nuestra experiencia como consejeros en materia laboral nos ha permitido recoger una serie de conductas sobre el estrés y la gestión del tiempo; aquí algunas ideas útiles.

En diferentes niveles y con intensidad diversa, todos experimentamos problemas para realizar nuestras actividades laborales en el tiempo disponible, consideramos tener demasiado que hacer en un tiempo muy acotado. Quizá lo siguiente

le suene familiar: si por responder a lo urgente nunca puede ocuparse de todas las cosas importantes de su lista; si su escritorio (o su bandeja de correo electrónico) está cubierto de pilas de papeles (o correos) desordenados, si usted está sujeto constantemente a interrupciones, sus plazos son imposibles y se desespera por poder sacar la cabeza del agua. Esta vida fragmentada, apresurada e improvisada es más reactiva y espontánea que planificada, ello explica, en parte, porque muchos directivos sufren estrés y se quejan de que nunca tienen el tiempo suficiente para hacer bien su trabajo, en general el mundo laboral vive con una sensación de hacer todo con prisa y de nunca tener tiempo suficiente.

De nuestra investigación pudimos

agrupar ocho principales razones de pérdida de tiempo en el ejecutivo mexicano moderno a nivel directivo entre ellas le mencionaré tres: (1) Mala organización (evidente por ejemplo en reuniones numerosas o deficientes). (2) Hacer propios los problemas de los subordinados (en este punto piense también en los hijos) y (3) Manejo deficiente del Correo Electrónico.

Pero, ¿cuál es la relación entre estrés y falta de tiempo? El estrés dificulta la distribución sensata de nuestro tiempo, cuando nos sentimos amenazados (eso es el estrés, una amenaza) tenemos que actuar con rapidez sin tiempo para planificar, estamos inquietos y actuamos en forma irreflexiva.

El término fue acuñado por el fisiólogo Austriaco Canadiense Hans Selye como: "un síndrome de cambios no específicos con los que un sistema biológico se adapta al entorno". Esta abstracta definición se traduce en muchos cambios corporales (aumenta la presión sanguínea, ensanchamiento de bronquios, aumento de nivel de azúcar, se agota la salivación etc.)

Los animales también tienen estrés; la diferencia con los humanos es que nosotros lo generamos también por estímulos internos y los animales sólo por estímulos externos. En otras palabras, el hombre genera, en la mayoría de los casos, la sensación de estrés y prisa desde su interior.

No espero que este artículo le ayude a controlar su estrés pero sí a aprovechar mejor su tiempo; finalmente una cosa lleva a la otra ¿no?

- Integrante del Comité Técnico Nacional de Capital Humano del IMEF

