

APROVECHANDO BIEN EL TIEMPO

"Yo he venido para que tengan Vida, y la tengan en abundancia".

(Jn 10,10)

"Miren atentamente como viven, y no procedan como necios sino como personas sensatas, aprovechando bien el tiempo".

(Ef 5,16)

Un tema clave en la vida cristiana es la administración del tiempo. ¡Cuántas veces vivimos agitados y tensos, dominados por el reloj, corriendo de aquí para allá, suspirando por aquella **"Vida en abundancia"** que teóricamente debíamos disfrutar!

¿Dónde está la falla? Quizás en nuestra forma de administrar el tiempo.

COMO HACER MEJOR USO DEL TIEMPO

El tiempo, como todos los demás dones, es un talento que Dios nos ha confiado para que lo administremos y aprovechemos bien. Hagámonos estas preguntas: ¿Quién controla mi tiempo? ¿Yo, los demás, o el Señor? ¿Vivimos según nuestras **prioridades** o según las **presiones del ambiente**? ¿Cuáles serían los frutos de una buena administración del tiempo?

Algunos principios básicos nos aclararán el panorama:

1. TODOS TENEMOS EL MISMO

TIEMPO: Nadie tiene más o menos tiempo que otro. Todos tenemos 24 horas por día para servir al Señor. Las diferencias entre nosotros se deben a **cómo** usamos el tiempo, no a **cuánto** tenemos. De algún modo cada uno tiene los horarios que ha elegido. Si olvidamos esto podemos ser tentados a salir con la excusa de que "no tenemos tiempo" para ocultar el mal uso que hacemos de él. En último análisis, **administrar el tiempo es administrarse a sí mismo. (¡Siempre tenemos tiempo para hacer aquello que consideramos de suficiente importancia!).**

2. SIEMPRE NOS ALCANZARÁ EL TIEMPO PARA HACER LA VOLUNTAD DE DIOS: Nuestros problemas aparecen cuando queremos hacer más de lo que Dios quiere que hagamos. El Señor no se burla de nosotros pidiéndonos imposibles: **"Dios no es un dios de confusión sino de paz"** (1 Cor 19, 33). Este principio nos protege de llegar al extremo de angustiarnos por no poder cumplir con aquello de lo cual nos sentimos responsables. Cuando el trabajo se amontona y todo parece salir mal... ¿nos detenemos para preguntarle al Señor si estamos haciendo **todo y sólo lo que El quiere que hagamos?** **"Dios colmará con magnificencia todas las necesidades de ustedes, conforme a su riqueza"** (Flp 4, 19), incluyendo las necesidades de tiempo. Siempre nos alcanzará para hacer su Voluntad, **"no sean irresponsables, sino traten de saber cuál es la voluntad del Señor"** (Ef. 5,17).

3. EL TIEMPO SE PIERDE PRIMERO EN CANTIDADES PEQUEÑAS: Perdemos minutos antes de perder horas; y días antes de perder semanas. Se pierde mucho tiempo por no aprovechar los intervalos entre actividades (tiempo entre clases, viajes, esperas para citas o para comer, etc.). Conviene tener algo que hacer a mano para llenar tales espacios vacíos (leer, planificar, tejer, corregir, descansar, etc.).

4. DESCANSAR NO ES PERDER EL TIEMPO: Nuestro cuerpo necesita descansar para funcionar apropiadamente. Jesús cuidaba del descanso de sus apóstoles: **"Vengan conmigo a un lugar tranquilo, para descansar un poco"** (Mc 6, 31). ¡Qué hermosas palabras! Este es el sentido de los mandamientos del Antiguo Testamento sobre el sábado: **"Seis días se trabajará, pero el séptimo será un día de descanso completo, consagrado a Yave"** (Ex 31, 15). **"El séptimo es día de descanso para Yave, tu Dios. No harás ningún trabajo ni tú ni los tuyos"** (Ex 20, 10). Desde la Resurrección del Señor los cristianos santificamos el domingo, dedicándolo a El.

Si estamos agobiados por el exceso de trabajo, ¿no será porque así lo hemos dispuesto? Los tiempos de descanso deben ser de **renovación y recreación de nuestras energías para la realización gozosa de la tarea a la que fuimos llamados.** Aprendamos a descansar, planifiquemos nuestros descansos.

5. ADMINISTRAR BIEN EL TIEMPO NOS AYUDA A VIVIR LLENOS DEL ESPÍRITU: Una vida **ordenada** nos permitirá conocer esa **"Vida en abundancia"** que nos corresponde, **vida de hijos** y no de esclavos. Irradiaremos la paz, el gozo y la fecundidad de sabernos conducidos por Dios y utilizados por El.

"Aprovechen bien el tiempo presente. No sean insensatos, sino comprendan cuál es la Voluntad del Señor" (Ef 5, 16-17). "Compórtense con sensatez con los que no creen, aprovechando bien el tiempo" (Col 4,5).

Nuestro Padre celestial nunca nos da trabajo en exceso; nosotros mismos nos sobrecargamos. Cometemos una grave injusticia contra el Señor cuando nos habituamos a trabajar en exceso. Debemos **aprender a fijarnos un plan** teniendo como criterio de discernimiento **la permanencia en la presencia del Señor**.

Para administrarse bien es necesario conocerse bien. Observar cómo se utiliza el tiempo, cuáles son las necesidades y los límites de uno mismo, etc.

El tiempo de trabajo, de reposo y de ocio, deben estar equilibradamente distribuidos en nuestra vida. No olvidemos que la salud se define como el perfecto estado de equilibrio: "la salud es el completo estado de bienestar psicofísico de la persona con el medio ambiente" (Organización Mundial de la Salud). El ritmo acelerado de la vida moderna nos hace perder este equilibrio, vivimos inquietos, agobiados, preocupados por los minutos, horas, meses, que nos pasan tan rápido (como si alguien le hubiera dado más cuerda de lo normal al reloj), sabemos que no es así,

y que si en todo caso "el tiempo vuela", deberíamos estar más atentos a cómo lo aprovechamos.

APRENDAMOS A ESTABLECER PRIORIDADES

"Dime en qué te ocupas, y te diré cuáles son tus prioridades"...

Generalmente resolvemos nuestros problemas de exceso de actividades de dos formas: algunos simplemente **dejamos de hacer ciertas cosas arbitrariamente** (lo cual genera muchos sentimientos de culpa), otros continuamos **tratando de hacer más de lo humanamente posible** (lo cual trae colapsos físicos, "surmenage", conflictos familiares y pérdida del gozo de la vida cristiana).

Como vimos antes, los problemas de tiempo pueden surgir por varias causas. Sin embargo, la más común es que **no sabemos establecer prioridades ni ordenarnos la vida**. Establecer prioridades nos ayudará a progresar en la santidad, siempre que busquemos primero **"el Reino de Dios y su justicia"** (Mt 6, 33), requisito básico que implica la progresiva rendición al Señorío de Cristo. No experimentaremos la paz, el gozo y la seguridad de una vida que agrade a Dios si este punto básico no está claro:

El Señorío de Cristo es la mayor de todas nuestras prioridades.

Veamos los ocho pasos del proceso de establecer prioridades:

1. OPTAR POR EL ESTILO DE VIDA

EN LA PALABRA: Hay un estilo de vida propio y distintivo de los hijos de Dios y discípulos de Jesús: el estilo de vida del Evangelio, la **vida del amor mutuo basado en la entrega**. En la Palabra de Dios se encuentran muchos **mandamientos** que delinean cómo Dios quiere (y exige amorosamente) que vivamos. Teniendo en cuenta la infinita sabiduría y autoridad del Señor, la Iglesia se esfuerza por vivir según esta **"regla de doctrina"** (Rom 6, 17). **Lo que Dios nos manda siempre es nuestra prioridad.** (Un espíritu tibio y mediocre puede habernos cegado el entendimiento hasta el punto de que muchas veces leamos los **mandamientos** de la Escritura tomándolos como sugerencias optativas o ideales inalcanzables...) (Ver, por ejemplo, Lc 6, 27-38).

Si optamos por el estilo de vida de la Palabra de Dios, ya sabemos a dónde ir a buscar luz, para ordenar y organizar nuestro ritmo de vida, según la voluntad del Padre, como lo hizo Jesús (Jn 6, 37-39).

Escuchemos al Maestro que nos dice: **"...te ocupas de muchas cosas y una sola es la importante..."** (Lc 10, 41)

2. DETERMINAR LOS PROPIOS

DONES: Para establecer nuestras prioridades tenemos que descubrir los propios talentos, capacidades naturales y carismas del Espíritu. Dios nos dio estos dones para equiparnos a fin de que durante nuestra vida terrena cumplamos su Voluntad. Y nos ordena que seamos **fieles administradores** de estos dones que El nos dio. Por eso su utilización eficaz es una prioridad en nuestra vida.

"Que cada cual ponga al servicio de los demás el don que ha recibido, como buenos administradores de los diversos carismas de Dios" (1 Pe 4, 10).

Aquellas actividades en que podemos utilizar nuestros dones ("hacer producir los talentos") **automáticamente tienen más prioridad que aquellas en que no los utilizamos.** Aprendamos a evaluar nuestras actividades a la luz de los dones que poseemos y de su ejercicio más provechoso.

En la guía para un examen de conciencia, publicada en el Poniendo en común "El sacramento de la Reconciliación", encontramos varias preguntas en relación a este tema, entre otras:

¿Está mi corazón orientado hacia Dios, de tal manera que con verdad y en la vida práctica, lo ame sobre todas las cosas? ;

¿qué lugar tienen en mi vida la oración personal, la lectura de la Palabra de Dios, la lectura espiritual, la participación en los sacramentos?; ¿he respetado el día del Señor como día de descanso y oración?; ¿qué uso he hecho del tiempo, las fuerzas y los dones que he recibido de Dios?; mi orden de vida, ¿es el que Dios quiere para mí?; ¿he exigido mi cuerpo en exceso sin cuidar el descanso?; ¿he sido ocioso y perezoso?...

3. DETERMINAR LAS ACTIVIDADES INEVITABLES: Hay ciertas cosas que todos tenemos que hacer: comer, dormir, colaborar en nuestra casa, etc. Otras dependen de nuestro estado de vida: trabajar para mantenernos, estudiar (si somos estudiantes), cuidar de los hijos (matrimonios), etc.

Sin embargo, es posible también pasar demasiado tiempo en estas actividades necesarias. Es preciso que descubramos cuánto tiempo realmente necesitamos para dormir o comer, y luego disciplinarlos para no excedernos.

4. ACEPTAR EL ORDEN DIVINO DE PRIORIDADES: La Palabra de Dios nos revela cierto orden o jerarquía de prioridades:

Prioridad	Actividad
Uno	Relación personal con el Señor
Dos	Necesidades de la propia comunidad de vida (Familia, comunidad consagrada, etc.)
Tres	Necesidades personales
Cuatro	Evangelización y servicio cristiano
Cinco	Actividades del estudio o de la profesión*
Seis	Todas las demás actividades.

En algunas personas "Evangelización y servicio" y "Estudio y profesión" comparten la prioridad 4, dado que hacen de su trabajo un medio de evangelización.

En caso de conflicto entre actividades, la de menor prioridad tiene que dar lugar a la de mayor prioridad. Esto no implica juicio moral sobre la bondad relativa de una actividad; más bien es una forma de resolver los conflictos entre actividades, basada en la aceptación de esta jerarquía de prioridades. (Nótese que las

actividades de mayor prioridad no necesariamente requieren más tiempo que las de menor prioridad).

5. AGREGAR ACTIVIDADES ESPECÍFICAS AL ORDEN GENERAL DE PRIORIDADES:

Tomando una hoja de papel se va completando cada prioridad con las actividades específicas que:

- ya se están cumpliendo actualmente;
- se están pensando comenzar;
- se podrían realizar si se tuviera tiempo;
- se cree que Dios quiere que se comiencen.

Agregar el tiempo que se calcula insumiría cada una (por día o por semana). Ser realista. (Obviamente habrá más actividades de las que pueden hacerse en la semana, pero en otro paso desaparecerán las innecesarias).

Estas listas nos ayudarán a **enumerar** lo que estamos haciendo o queremos estar haciendo con nuestra vida.

6. DESTACAR LAS ACTIVIDADES

ESENCIALES: Subrayar con otro color las actividades indicadas en el paso anterior que son **esenciales** (no hay alternativa) así como las consideradas **de suma prioridad**. Luego numerarlas por orden de importancia: esta es la propia escala de prioridades. Tomarse una buena cantidad de tiempo para orar y reflexionar en este paso.

7. HACER UNA AGENDA SEMANAL:

Un programa o agenda semanal es un instrumento que permite usar más eficaz y sabiamente el tiempo; queda escrito en el papel y capacita para actuar según nuestras prioridades. Permite ser mucho más **realista** en cuanto a lo que uno puede y no puede hacer en cualquier momento, algo indispensable para **aprender a decir: NO**.

Revisar en qué ocupo mi tiempo semanal, me ayudará a descubrir cuál es el espacio que le ofrezco al Señor y en dónde está puesto mi corazón.

Prioridad	Actividad	Actividades específicas	Duración
Uno	Relación personal con el Señor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Misa semanal (o más frecuente) 2. Tiempo diario de oración personal y meditación de la Palabra de Dios 3. Lectura espiritual 4. Otras. 	<p>1h/sem.</p> <p>30min/dí</p> <p>2 h/sem</p> <p>--</p>
Dos	Necesidades de la propia comunidad de vida	<ol style="list-style-type: none"> 1. Oración familiar o comunitaria semanal o más frecuente 2. Tiempo de encuentro para compartir informalmente 3. Tiempo diario con los demás miembros (hablar con su pareja, jugar con sus hijos, etc.) 4. Otras. 	<p>3 h/sem</p> <p>3 h/sem</p> <p>1h/día</p>
Tres	Necesidades personales	<ol style="list-style-type: none"> 1. Oración del grupo al que pertenezco 2. Entrevistas con los pastores 3. Tiempo para planificar mi futuro 4. Tiempo de descanso, deportes y recreación 5. Salidas con mis amigos 6. Otras 	<p>3h/sem</p> <p>1h/sem</p> <p>2h/sem</p> <p>3h/sem</p> <p>2h/sem</p> <p>---</p>
Cuatro	Evangelización y servicio cristiano	<ol style="list-style-type: none"> 1. Coordinar un grupo de oración (reunión3, equipo-.2, prep.:1) 2. Dar catequesis o anunciar la Palabra 3. Visitar ancianos, enfermos, etc. 4. Entrevistar "ovejas" 5. Jornadas, retiros, etc. 6. Otras 	<p>6 h/sem</p> <p>3 h/sem</p> <p>2 h/sem</p> <p>3 h/sem</p> <p>-----</p> <p>-----</p>

Cinco	Actividades del estudio o la profesión	1. Tiempo para trabajar 2. Tiempo para asistir a clase y estudiar 3. Lecturas capacitac. profes. 4. Otras	8 h/día 3 h/día 2h/sem
Seis	Todas las demás actividades	1. Recreación 2. Ir al supermercado 3. Ver TV 4. Otras	1 h/sem 2 h/sem 1 h/día -----

Las actividades y duraciones indicadas son sólo un ejemplo; cada uno discernirá personalmente las suyas al completar su hoja de actividades.

La agenda semanal debe cubrir todas las horas activas de los siete días de la semana. (Ver ejemplo, pág.7). Se comienzan a ubicar por orden numérico las actividades destacadas en el paso anterior con sus duraciones. Luego se va cubriendo el tiempo restante con las demás actividades de acuerdo con las propias prioridades. Cuando no queda más espacio... hemos concluido. Las actividades que quedaron fuera simplemente deberán esperar. (Asegurarse de haber dejado dos espacios libres de varias horas para cubrir posibles emergencias).

Una manera de no sobrecargarse de compromisos o llenarse de actividades que no tienen nada que ver con las propias prioridades es llenar la agenda con

las actividades que sí tienen que ver con ellas. USAR LA AGENDA.

8. VIVIR SEGÚN LAS PRIORIDADES, NO SEGÚN LAS PRESIONES: El propósito de establecer prioridades y de la agenda semanal es precisamente **liberarnos de la tiranía de "lo urgente"**. Dios no quiere que actuemos bajo presión. El hecho de que algo necesita hacerse no significa que uno tiene que hacerlo. No sucumbamos ante las presiones de los demás. Hagámonos estas preguntas sobre cualquier nueva actividad que se presente: ¿encaja en mi escala de prioridades? ¿Aceptarla significa desplazar alguna de mayor prioridad? ¿Debo rehacer mis prioridades a la luz de esta nueva oportunidad? **(Mantener presentes las propias prioridades cuando deban tomarse decisiones).**

Recordemos que la agenda semanal debe servir de instrumento útil, no de chaleco de fuerza. Seamos flexibles si es necesario.

CONCLUSIÓN

Analizar cómo pasamos el tiempo es analizar cómo pasamos nuestra vida. Planificar nuestros días, semanas, meses o años nos ayuda a vivir según el estilo de vida que hayamos elegido, según nuestras metas o prioridades: **"hacerlo todo para gloria de Dios"** (1 Cor 10, 31); **"todo lo que hagan, háganlo con amor"** (1 Cor 16, 14).

"Ustedes serán felices si, sabiendo estas cosas, las ponen en práctica".

Jn 13,17

EDITORIAL DE LA PALABRA DE DIOS

Este artículo fue elaborado principalmente en base al capítulo 5 de "Dynamicsofdiscipleship training" (Gary Kuhne), los caps. 1 a 3 de "Managing your time" (Ted Engstrom – Alee Mackenzie), y "Tbols for Time Management" (Edward Dayton), editados por The Zondervan Corporation, Michigan, (USA), en 1978, 1967 y 1974 respectivamente.

Poniendo en común

Propiedad de El Movimiento de la Palabra de Dios - Rama Femenina de Nazaret.
Av. San Juan 2831 (Buenos Aires)

Distribución

Editorial de la Palabra de Dios
e-mail: editorial@crisovive.org.ar
Tel: 011 - 4931-8388
www.crisovive.org.ar

Otros Números:

[Poniendo en común](#)