

Lección N^o 7

Cómo organizar mi tiempo en un cronograma

Cuando ya tenemos nuestras listas de roles, y nuestras prioridades organizadas de mayor a menor importancia entonces es cuando ya podemos establecer nuestros cronogramas de tiempo. Si, yo se, muchas de ustedes me dirán: “Pero Daraki, yo hago mis cronogramas semanales, organizo mis agendas pero, ¡Nunca se cumplen!” Por lo general las mujeres que me dicen esto es porque:

1. Se les olvida revisar su agenda (aún no tienen la disciplina o costumbre)
2. Siempre están haciendo todo lo “urgente”.
3. No hicieron las listas ni los pasos explicados en las lecciones anteriores
4. No distinguen entre lo prioritario, lo importante, lo urgente y lo cotidiano.
5. No organizan sus agendas semanalmente y entonces no dejan espacios libres para las calamidades.

Si eres una de esas mujeres que de los 5 puntos que mencioné anteriormente por lo menos te identificas con 2, entonces este es el texto que debes leer para lograr hacer un cambio y cumplir con tu agenda.

¿Cómo organizar la agenda?

Lo primero que debemos hacer para organizar nuestra agenda es tener claras nuestras rutinas diarias. Las rutinas diarias son aquellas que nos marcan el ritmo del día, y se componen por las actividades indelegables, esas que debemos hacer nosotras. Éstas son las actividades personales como levantarse, bañarse, comer, hacer ejercicio o transportarse. Así que lo primero que debemos poner en una agenda son esas actividades.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6:00am	Despertar / bañarse	Despertar / bañarse	Despertar / bañarse	Despertar / bañarse	Despertar / bañarse		
7:00 am	Vestirse / Desayuno	Vestirse / Desayuno	Vestirse / Desayuno	Vestirse / Desayuno	Vestirse / Desayuno		
8:00 am	Transporte	Transporte	Transporte	Transporte	Transporte	Despertar / bañarse	Despertar / bañarse
9:00 am						Vestirse / Desayuno	Vestirse / Desayuno
10:00 am						Clase de Yoga	
11:00 am							
12:00 am							
1:00 pm	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
2:00 pm							
3:00 pm							
4:00 pm							
5:00 pm							
6:00 pm	Transporte	Transporte	Transporte	Transporte	Transporte		
7:00 pm	Cena	Clase de Yoga	Cena	Clase de Yoga	Cena	Cena	Cena
8:00 pm		Cena		Cena			
9:00 pm		Clase de Yoga		Leer			
10:00 pm							
11:00 pm	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir

Luego, ponemos nuestras prioridades económicas dependiendo de como es mi estilo de vida, si soy empleada, independiente o empresaria. Aquí abajo pongo el ejemplo de una mujer que es empleada de oficina.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6:00am	Despertar / bañarse	Despertar / bañarse	Despertar / bañarse	Despertar / bañarse	Despertar / bañarse		
7:00 am	Vestirse / Desayuno	Vestirse / Desayuno	Vestirse / Desayuno	Vestirse / Desayuno	Vestirse / Desayuno		
8:00 am	Transporte	Transporte	Transporte	Transporte	Transporte	Despertar / bañarse	Despertar / bañarse
9:00 am	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Vestirse / Desayuno	Vestirse / Desayuno
10:00 am						Clase de Yoga	
11:00 am							
12:00 am							
1:00 pm						Almuerzo	Almuerzo
2:00 pm	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo		
3:00 pm							
4:00 pm							
5:00 pm							
6:00 pm	Transporte	Transporte	Transporte	Transporte	Transporte		
7:00 pm	Cena	Clase de Yoga	Cena	Clase de Yoga	Cena	Cena	Cena
8:00 pm		Cena		Cena			
9:00 pm		Clase de Yoga		Leer			
10:00 pm							
11:00 pm	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir

Y por último empezamos a poner en la agenda las actividades de nuestros roles prioritarios del momento. Por ejemplo; empleada, novia, esposa, mamá, hija, amiga, bloguera etc...

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo						
6:00am	Preparar los niños para el colegio	Preparar los niños para el colegio	Preparar los niños para el colegio	Preparar los niños para el colegio	Preparar los niños para el colegio	Dormir	Dormir						
7:00 am	Bañarme vestirme y desayunar	Bañarme vestirme y desayunar	Bañarme vestirme y desayunar	Bañarme vestirme y desayunar	Bañarme vestirme y desayunar	Dormir	Dormir						
8:00 am	Transporte	Transporte	Transporte	Transporte	Transporte	Despertar / bañarme	Despertar / bañarme						
8:00 am	Trabajo					Vestirme / Desayuno	Vestirme / Desayuno						
10:00 am						Casa de Yoga							
11:00 am													
12:00 am						Llevar niños a los médicos							
1:00 pm	Almuerzo	Almuerzo amigas colegio	Almuerzo	Almuerzo con los de la oficina	Almuerzo	Almuerzo familiar							
2:00 pm	Trabajo							Almuerzo					
3:00 pm													
4:00 pm													
5:00 pm													
6:00 pm	Transporte	Transporte	Transporte	Transporte	Transporte								
7:00 pm	Cena en familia	Clase de Yoga	Cena en familia	Clase de Yoga	Cena								
8:00 pm	Compartir con hijos	Cena	Compartir con hijos	Cena	Cena con Amigas o Esposo								
9:00 pm	Acostar niños a dormir	Acostar niños a dormir	Acostar niños a dormir	Acostar niños a dormir									
10:00 pm	Compartir con esposo	Tiempo para mí (leer ...)	Compartir con esposo	Tiempo para mí (leer ...)									
11:00 pm	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir						

En esta tercera etapa es cuando se complican las cosas, por eso debemos aprender a simplificar nuestros roles, ser eficientes en el momento de generar dinero, y sobre todo delegar la mayor cantidad de roles. Hoy en día la mujer debe aprender a tener un muy buen equipo de apoyo como el esposo (si no es madre soltera) las abuelas, las amigas, una persona que apoya con la labores de la casa, una buena guardería etc...

Ahora, estos ejemplos que puse anteriormente varían dependiendo del momento de vida de cada mujer, pues es diferente la agenda de una mamá con hijos entre 1 y 3 años, a una con hijos que ya van al colegio o que son adolescentes. En ciertos países es fácil tener una persona que se encargue de las labores domésticas, mientras que en otros no, entonces para éstas mujeres

las labores domésticas se convierten en responsabilidades rutinarias. El caso de cada mujer es diferente, pues cada una de nosotras tiene sueños y estilos de vida diferentes, pero lo que si es cierto es que cada una de nosotras puede simplificar cada vez mas su vida para no llenarse de tareas y convertir nuestra vida en sólo estrés.

Claves para cumplir con la agenda

Yo era una de esas mujeres que nunca tuve disciplina para revisar mi agenda, pero cuando me convertí en una mujer independiente, entonces se convirtió en algo necesario. Así que aquí comparto algunos tips para cumplir con ella.

- Poner alarmas y notificaciones en el celular para recordarse de los eventos.
- Poner en la agenda los tiempos reales de transporte entre un lugar y otro.
- Tener tiempos libres en el agenda para resolver calamidades y asuntos “urgentes”
- No llenar la agenda laboral de muchas cosas por hacer, máximo poner 4 prioridades al día.
- Tener fechas límites de cada tarea o asunto por resolver (fiesta de cumpleaños del hijo, médicos, etc...)
- Siempre tener un momento al principio del día para ver lo que hay que hacer, y tener un tiempo al final del día para reorganizar el día siguiente y celebrar los resultados del día.

Organizar la agenda y distinguir entre actividades personales, económicas y los roles es muy importante para poder establecer una agenda adecuada y equilibrada. Cuando creamos nuestra agenda entonces empieza lo bueno, pues para cumplirla debemos ponernos límites, no excedernos del tiempo que

pusimos o rediseñarnos cuando ponemos muy poco para cierto tipo de actividades. La agenda no es un asunto estático, es flexible, pues como somos mujeres lunares, y no todas las semanas estamos con el mismo humor entonces debemos aprender a ser firmes y flexibles con nosotras. Es por eso que establecer lo urgente, lo importante y lo prioritario y lo cotidiano es muy importante.

Ejercicio: En una agenda semanal organiza tus roles, tus responsabilidades y los espacios libres. Recuerda que siempre debes dejar un espacio para cumplir tu sueño o misión de vida.

Durante la próxima semana implementa esa agenda en tu vida y observa:

- ¿Qué fue lo que te faltó?
- ¿Qué fue lo que no alcanzaste a hacer?
- ¿Qué si lograste cumplir?

La mejor forma se observar nuestros saboteadores es cuando estamos implementando nuestro plan de acción. Así que por favor todos los problemas que tengas en esta labor coméntalo en el grupo de Facebook para obtener respuestas.