

# Lección N°8

## Lo Urgente, lo Importante, lo Prioritario y lo Cotidiano

Es muy común decir, “no tengo tiempo” o “tengo demasiadas cosas que hacer”. Cuando estamos repitiendo las frases anteriores muy seguido es porque **estamos siempre haciendo lo urgente** y entonces corremos constantemente en nuestras vidas. No hay nada más placentero que **ser dueñas de nuestro tiempo** y poder elegir en donde invertimos nuestra energía, pues **organizar nuestro tiempo es elegir nuestra vida**.

Al organizar nuestro tiempo, debemos aprender a administrar nuestras actividades semanales y separarlas entre lo urgente, lo importante, lo prioritario y lo cotidiano.

### Lo Cotidiano

Lo cotidiano son todas aquellas **actividades que si o si debo hacer diariamente o semanalmente**. Estas actividades tienen que ver con mis actividades personales como comer, bañarme, arreglarme, hacer ejercicio o ir al médico. También en este grupo están algunas **responsabilidades** de nuestros roles como por ejemplo jugar con los hijos, bañarlos, hacer el amor o hacer mercado.

En lo cotidiano están las actividades que marcan mi ritmo diario y semanal. Si un día dejo de hacer estas actividades, no es grave, no pasa nada. Pero **cuando dejo de hacer alguna de las actividades cotidianas varias veces entonces mi calidad de vida se deteriora**, pierdo el ritmo e incluso me empiezo a sentir perdida.

Pongamos algunos ejemplos como lavarme los dientes, si un día no me lavo los dientes no importa, pero si dejo de lavármelos varios días puedo tener

problemas de salud. Lo mismo sucede con la rutina de alimentación, el hacer ejercicio, los momentos en los que comparto con mi familia, amigos o el novio. Para mantener cualquier tipo de relación tanto con nuestro cuerpo como con otras, debemos darles atención, cariño cuidado y tiempo. Es por eso que lo cotidiano es tan importante y debemos hacer lo posible porque sea inamovible en nuestras agendas. Es decir considerar el tiempo que nos bañamos, arreglamos, comemos o compartimos **como algo sagrado**.

### Lo prioritario

Lo prioritario es aquella **actividad que le da un sentido a mi vida**, es cuando hacemos algo y nos sentimos plenas y realizadas. Lo prioritario es muy importante porque es aquello que me llena de energía y me motiva. Cuando dejamos a un lado las actividades prioritarias, por cumplir con nuestros roles o nos quedamos solo en lo cotidiano, estamos condenando a muerte nuestra alma. Por eso debemos tener un muy buen equilibrio entre lo cotidiano y lo prioritario.

### Lo importante

Son aquellas actividades, o "cosas por hacer" que no es necesario hacerlas hoy, pero si **tienen un plazo para ser realizadas**. Cuando las aplazamos demasiado se convierten en cosas urgentes y empiezan a estresarnos. Lo importante son las actividades que mejor debemos administrar y aprender a realizar a diario para no tener que estar corriendo siempre. Éstas se pueden planear y poner plazos, y la mejor costumbre es aquella que nos lleva a hacer las cosas con tiempo y sin afanes.

Yo sé que parece un mundo ideal y poco real lo que estoy diciendo aquí, pero si hay muchas cosas que sabemos que si las hacemos con tiempo podemos tener una vida mas tranquila y sin afanes. Eso puede ser desde la

organización de la fiesta de un hijo, hasta las actividades del trabajo en el que estamos.

## Lo Urgente

Estas actividades son como una piedra en el zapato. Son las que odiamos hacer porque **nos estresan** mucho, arruinan nuestros hermosos días planeados y nos hacen correr. Hay 2 tipos de actividades Urgentes:

1. Las que eran importantes pero, por pereza, se convirtieron en urgentes
2. Los imprevistos o calamidades.

Es normal que todas tengamos imprevistos en nuestras vidas, pero **cuando algo se convierte en urgente, por descuido o pereza, la responsabilidad es 100% nuestra**. Lo ideal es que aprendamos a **tener un buen ritmo de acción** y trabajo para evitar que la mayoría de cosas que haga en el día a día se conviertan en cosas urgentes por hacer.

Cuando comprendemos la diferencia entre lo urgente, lo importante, lo prioritario y lo cotidiano, damos un descanso a la mente, pues solo el hecho de sentarse a clasificar actividades nos trae tranquilidad. Así que esta es la recomendación de día, tomate un tiempo para clasificar tus actividades en alguna de estas 4 categorías y verás como tu vida comienza a tener mas orden.

## Escribe a continuación

Lo cotidiano: (Mis responsabilidades)

---

---

Lo prioritario: (Mi sueño)

---

---

Lo importante:

---

---

Lo urgente:

1. Calamidades o imprevistos

---

2. Aquello que aplacé tanto que se convirtió en urgente

---