



HERRAMIENTAS DE SOFTWARE PARA LA GESTIÓN DE PROYECTOS

MÓDULO 3. GESTIÓN
DEL TIEMPO

**- CONMEBOL -
EVOLUCIÓN**

Unidad 3.1 Tiempo y su gestión

3.1.1 Concepto de gestión del tiempo

La gestión del tiempo es un conjunto de técnicas utilizadas para mejorar el desempeño de las tareas. La gestión del tiempo y la productividad son conceptos interdependientes. El objetivo es optimizar el tiempo de forma eficiente y, en consecuencia, mejorar el rendimiento y los resultados.

Por tanto, consiste en la adopción de una serie de procesos y herramientas que ayuden al cumplimiento de las actividades y proyectos, dentro de los plazos establecidos y con resultados satisfactorios.

La gestión del tiempo ha dejado de ser una disciplina de control y se ha convertido en fundamental para el equilibrio, tanto en la vida personal como en la profesional. El uso de herramientas adecuadas de gestión del tiempo promueve una mejor calidad de vida, relaciones más sanas y una mayor productividad.

El consultor de gestión, conocido como el padre de la gestión moderna, Peter Drucker afirma: “El tiempo es el recurso más escaso y, a menos que se administre, no se puede administrar nada más” (Drucker en Redondo, 2021, <https://victoriaredondo.com/2021/04/06/habilidades-de-gestion-del-tiempo-eliminando-problemas-y-acercando-ventajas/>). Este pensamiento demuestra cómo el tiempo puede deslizarse entre nuestros dedos e impedir que actuemos de manera eficiente si no sabemos usarlo de manera planificada.

3.1.2 La importancia de la gestión del tiempo en el deporte

En el deporte de alto rendimiento la planificación del tiempo es muy importante. Los atletas tienen una rutina muy pesada, con entrenamiento, viajes y partidos. Los profesionales involucrados en este entorno necesitan que todas las piezas encajen a la perfección.

Veamos un ejemplo de un equipo de fútbol que tiene citas semanales (a veces más de una). El área de planificación debe verificar, entre otras situaciones, si la preparación se realizará

HERRAMIENTAS DE SOFTWARE PARA LA GESTIÓN DE PROYECTOS DEPORTIVOS

íntegramente en su ciudad y viajará solo el día del juego o si, debido a numerosos factores como la estructura, la frecuencia de los vuelos, la distancia, será menos cansador viajar con anticipación, descansar y entrenar en el lugar donde se juega el partido. En este tipo de análisis cabe considerar factores climáticos y geográficos, el calor o frío extremo y la altitud. Un error en esta preparación podría ocasionar que el rendimiento no sea el esperado.

Asimismo, el calendario de entrenamientos y viajes determina los días libres, el descanso (físico y mental, el tiempo para pasar en familia, etc.), y también define la alimentación adecuada. En función de la hora de salida, el clima, el desgaste previsto, la alimentación (tipo y tiempo de antelación) también se ajusta a la realidad.

El deporte de alto rendimiento se piensa minuto a minuto. El calentamiento puede perderse si se hace con demasiada antelación a un partido y, por el contrario, quizás el deportista no logre su máximo rendimiento si no completa el calentamiento por falta de tiempo.

3.1.3 La era de la conectividad. La lluvia de informaciones

El consumo desmedido de información es una realidad para todos los que vivimos en el siglo 21. La era de la globalización ha diluido los límites de la comunicación y la información circula con rapidez y a través de diferentes y múltiples vehículos. Pero, ¿cuándo esta enorme e incesante cantidad de estimulación resulta perjudicial para la salud?

Actualmente, se discute acerca de la **infodemia** e **infoxicación**. El primer término se refiere a una epidemia de información que tiene como síntoma y consecuencia el segundo término, una intoxicación de información. Ambos conceptos resultan relevantes cuando hablamos de salud mental en estos días.

El exceso de información puede ser un factor desencadenante y agravante de trastornos mentales. Puede ocasionar ansiedad y depresión, y se evidencian síntomas como agotamiento, fatiga, sensación de incapacidad y sobrecarga emocional.

La función de la información es reducir la incertidumbre. En el contexto actual y globalizado, la mayoría de las personas tienen acceso a internet y utilizan redes sociales. Esto facilita la producción y el acceso a la información. De esta manera, no hay control sobre la creación y el intercambio de contenido producido en todo el mundo, lo que dificulta encontrar

HERRAMIENTAS DE SOFTWARE PARA LA GESTIÓN DE PROYECTOS DEPORTIVOS

información confiable que, de hecho, cumple la función de eliminar la incertidumbre. En realidad, esta sobreinformación colabora con generar más ansiedad, especialmente en la época de la pandemia por COVID-19.

Figura 1. *Fake news* en el periodismo deportivo

Fake News, enfermedad en el periodismo deportivo

Por **rabona** - 17 mayo, 2021



Fuente: Rabona, 2021, <https://bit.ly/3cVduw3>.

La sobrecarga o el llamado síndrome de fatiga informativa es un estado de agotamiento emocional derivado del exceso de estímulos e información. Además de la cantidad, también es importante la calidad de la información que se consume: las noticias sobre situaciones que escapan a nuestro control pueden generar sentimientos de frustración, baja autoestima e insuficiencia.

Son frecuentes los casos de deportistas que se ven cuestionados o criticados en las redes sociales y sienten la necesidad de justificarse o incluso confrontar a la afición. Lo cierto es que no todo lo que se publica en redes sociales hay que leerlo o compartirlo, sino que es necesario tener un filtro personal para, además de evitar los excesos, preservarse mentalmente.

En el Barça Innovation Hub se publicó un curso que aborda este tema.

Figura 2. Curso en Barça Innovation Hub



HERRAMIENTAS DE SOFTWARE PARA LA GESTIÓN DE PROYECTOS DEPORTIVOS

Fuente: Carratt, 2021, <https://bit.ly/3JxNvHp>.

A continuación, transcribimos un artículo de David Carratt al respecto.

Vivimos en un mundo donde nuestras ideas, opiniones y gustos se pueden publicar en las redes sociales. Lo que comenzó como una plataforma para hablar con los amigos se ha convertido en una plataforma global que involucra todos los aspectos de la vida de una persona. Las redes sociales ahora engloban todas las injusticias, sus soluciones, y también la diversidad de opiniones.

Los deportistas y aficionados no son diferentes: tienen opiniones tan arraigadas como las de cualquiera y, a menudo, cuentan con la popularidad para ejercer una amplia influencia. La campaña británica de Marcus Rashford para acabar con la pobreza alimentaria infantil (#EndChildFoodPoverty) consiguió unir cerca de 4,2 millones de seguidores y cambió la política del gobierno británico para que los niños también reciban su almuerzo cuando no puedan asistir a la escuela. Gracias a su contribución, Marcus Rashford tuvo el honor de recibir una distinción como Miembro del Orden del Imperio Británico (MBE por sus siglas en inglés).

A veces, la intención es cambiar el deporte en sí mismo. Lewis Hamilton tomó la iniciativa para fomentar en la Fórmula 1 una cultura más diversa e inclusiva, al arrodillarse antes de cada carrera y cambiar el color de su automóvil a negro. Actualmente, cuenta con 21 millones de seguidores que escuchan su opinión.

Los jóvenes ven a los deportistas como modelos a seguir y, por lo tanto, tienen una responsabilidad especial en el uso de sus canales y redes sociales. En ocasiones, los deportistas y otras celebridades están sujetos a estándares irreales. ¿Quién no dice de vez en cuando alguna tontería, sea *online* o con un familiar o amigo? Esto no viene al caso, pero sea justo o no, los deportistas han de entender que están sujetos a un nivel de escrutinio mayor que el de una persona normal. Cuando a uno se le ve como un modelo a seguir, el público es menos indulgente cuando comete el más mínimo error. Además, las controversias siempre dan lugar a grandes titulares.

Durante el tiempo en que no se han celebrado los eventos deportivos por culpa de la pandemia, muchos deportistas acudieron a las redes sociales para crear desafíos con los aficionados y recordarles que se quedaran en casa. Roger Federer propuso a

HERRAMIENTAS DE SOFTWARE PARA LA GESTIÓN DE PROYECTOS DEPORTIVOS

todos el desafío de volar contra una pared tantas veces como sea posible. Usain Bolt utilizó un poco de humor para recordar a sus seguidores el distanciamiento social. Además, publicó una foto de su victoria olímpica en la final de los 100 m de Beijing 2008, donde tuvo tiempo de mirar hacia atrás en la línea de llegada.

Los resultados no son siempre positivos

Compartir opiniones en las redes sociales puede ser como pensar en voz alta. Puedes decir algo antes de que hayas reflexionado sobre cualquier tema y luego arrepentirte. Es inevitable que lo que sea popular entre tus seguidores sea inaceptable para algún otro grupo.

A los aficionados les encanta cuando los deportistas utilizan las redes sociales para publicar imágenes de sus vidas privadas o en las que están celebrando con sus compañeros en el vestuario. No obstante, cuando el uso es incorrecto, genera en los aficionados enfado, y ya no desean saber tanto sobre la vida privada de sus héroes. Una regla que, a menudo no se cumple es «no criticar a tus propios seguidores en las redes sociales». Que un aficionado juzgue tu rendimiento deportivo o errores en el campo de juego no es una razón para entrar al barro en público. Las redes sociales pueden fortalecer a los jugadores, pero también puede ir en su contra muy rápidamente.

Tenemos algunos ejemplos sobre un uso inadecuado de las redes sociales por parte de los deportistas, el cual les trajo consecuencias graves. La estrella de natación australiana Stephanie Rice perdió un lucrativo patrocinio con Jaguar por un tuit con una connotación homófoba; también tuvo que renunciar al automóvil que le proporcionó la marca para su uso personal. Michel Mortadella, un futbolista de Suiza fue expulsado de los Juegos Olímpicos de Londres por publicar un tuit racista sobre los jugadores surcoreanos. Publicó este tweet poco tiempo después de que su equipo perdiera el partido. El hecho de que las redes sociales influyan tanto como para que un deportista no siga con su participación, nos demuestra su poder e influencia, y cómo puede perjudicar a los atletas y el deporte en general.

Es importante sopesar y tener claro los beneficios lucrativos de las redes sociales frente a los riesgos potenciales de la misma. Un ejemplo de un riesgo que es especialmente relevante en los deportes es el de ser percibido como transfóbico. No todos los jugadores están de acuerdo en que una mujer trans participe en deportes femeninos en igualdad de condiciones. Expresar esta opinión en las redes sociales

HERRAMIENTAS DE SOFTWARE PARA LA GESTIÓN DE PROYECTOS DEPORTIVOS

probablemente provoque una fuerte reacción negativa por parte de los activistas trans y ejercerá presión en los clubes para no seguir con estos jugadores.

En estos temas en el cual las opiniones están muy polarizadas, ponen a prueba la habilidad del club para lograr un equilibrio entre la libertad de expresión, el derecho a expresar opiniones que puedan ser impopulares y el llamado discurso del odio. Las opiniones que fomentan tal discurso son inaceptables, debido al daño que pueden causar a la sociedad. Esto es un asunto legal en algunos países, en el cual existen leyes de protección contra la discriminación por motivos de edad, discapacidad, etnia, religión o creencia, sexo y orientación sexual. En otros casos, es un asunto de filosofía moral. No se puede aceptar la negación de eventos históricos, tales como el Holocausto, aun cuando no esté explícitamente mencionado en ley.

La importancia de la educación en las redes sociales

Todo esto supone una nueva dimensión para los jugadores, así como para los gerentes de los clubes. Además de ser expertos en la disciplina deportiva, necesitan tener una moral acorde a la de la sociedad y un buen sentido de la opinión pública. El deporte siempre ha tenido la intención de mejorar la salud de las personas (mente y cuerpo), pero las consecuencias de hacerlo mal nunca han tenido repercusiones tan públicas u hostiles como hoy en día. Los jóvenes que practican un deporte de competición necesitan educación y asesoramiento por parte de los clubes en relación con los eventos y la actualidad. Una de las lecciones más básicas es que las personas, sobre todo aquellas que están en el ojo público, deben informarse sobre cómo realmente funcionan las redes sociales.

Jamás ha habido un período en el que fuera tan importante ser un ciudadano informado e interesado en mejorar el mundo. Deportistas y aficionados tienen la obligación de ser ciudadanos responsables: sus opiniones son importantes y tienen consecuencias. (Carratt, 2021, <https://barcainnovationhub.com/es/los-deportistas-y-las-redes-sociales/>)

3.1.4 La importancia del foco

Al cerebro le encantan los ritmos y gran parte de su actividad ocurre en ciclos. Tu cabeza cambia constantemente entre el enfoque y la distracción, a un ritmo frenético: de tres a ocho veces por segundo.

HERRAMIENTAS DE SOFTWARE PARA LA GESTIÓN DE PROYECTOS DEPORTIVOS

Los científicos descubrieron que el cerebro, durante estos ciclos, divide las neuronas como si fueran equipos: unas son principales y otras de reserva. Esto significa que por cada neurona comprometida en la tarea de prestar atención, siempre hay una vecina que conserva su energía en caso de que necesites cambiar rápidamente de tarea.

Existen varias clasificaciones para la atención; no obstante, los estudios concluyen que, para lograr un rendimiento óptimo, es necesario alternar entre la atención concentrada y difusa.

La atención concentrada (sostenida) es “el tiempo que es capaz de concentrarse en un estímulo simple o en una tarea antes de que empiece a cometer errores” (Pascual Almeida, 2019, <http://sumafelicidad.es/atencion-sostenida>). Por otro lado, la atención difusa (involuntaria) “consiste en la capacidad de mantener activo el sistema cognitivo para percibir nuevos estímulos sin centrarse en ninguno en concreto” (Centro de Psicología Madrid, s.f., <https://psisemadrid.org/atencion/>).

Es humanamente imposible prestar atención a todo lo que nos rodea. Lo que las personas logran es alternar su atención entre las tareas. Vamos a ver un curioso experimento, realizado por Daniel Simons y Christopher Chabris, en 1999 en la Universidad de Harvard.

¿Quieres participar en él? A continuación vas a ver un video. En él, un grupo de jóvenes se pasan un balón de baloncesto mientras se mueven de un lado a otro. Intente contar cuántos pases, pases no botes, tienen lugar entre los jugadores que llevan camiseta blanca. El video se mueve a un ritmo moderado y llevar la cuenta de los pases es una tarea relativamente fácil. (Alonso, 2020, <https://jralonso.es/2020/10/26/visible-o-invisible/comment-page-1/>)

Video 1. Atención selectiva

Fuente: Daniel Simons (s. f.). selective attention test [Video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=vJG698U2Mvo&feature=emb_logo

¿Cuántos? Son quince, si lo has contado bien.

Y ahora la pregunta clave ¿viste al gorila?

HERRAMIENTAS DE SOFTWARE PARA LA GESTIÓN DE PROYECTOS DEPORTIVOS

En torno a la mitad del video, una estudiante disfrazada de gorila entra en la escena por el lado derecho, se detiene entre los jugadores, mira a cámara, se golpea el pecho y se retira, luego de haber permanecido alrededor de nueve segundos en pantalla . . .

La tarea de contar los pases tiene como objetivo mantener al observador ocupado en algo que requiere atención a la acción que se desarrolla en la pantalla, pero en realidad la habilidad para contar pases no interesa. Lo que se está analizando es otra cosa: el efecto de la atención concentrada y cómo nos hace perder información que sucede en el mismo entorno. (Alonso, 2020, <https://jralonso.es/2020/10/26/visible-o-invisible/comment-page-1/>)

Increíble ¿no? En nuestra realidad, eso pasa todos los días.

Crisis atencional

Convivimos en un entorno de crisis atencional. Esto significa que muchas cosas disputan nuestra atención y se requiere una disciplina para manejarse en este entorno. Existen varias técnicas y herramientas para optimizar el rendimiento y la gestión del tiempo, pero cuando se trata de concentración, un ejercicio simple es dejar el celular en silencio y fuera del alcance, además de apagar las notificaciones de la computadora en el trabajo. También puede crear código para que la gente no interrumpa (por ejemplo, una puerta cerrada o incluso un *post-it* en la computadora que indique que no es tiempo de conversaciones). En la próxima lectura hablaremos de otras herramientas importantes.

Unidad 3.2 Gatillos y herramientas para la gestión del tiempo

3.2.1 Herramientas para tener foco

Las empresas y las personas pueden utilizar la matriz de Eisenhower para planificar, delegar, priorizar y programar tareas diarias o semanales. Al asignar tareas a uno de los cuatro cuadrantes que mostraremos a continuación, se determina la urgencia y esto permite descubrir cómo manejarlas adecuadamente.

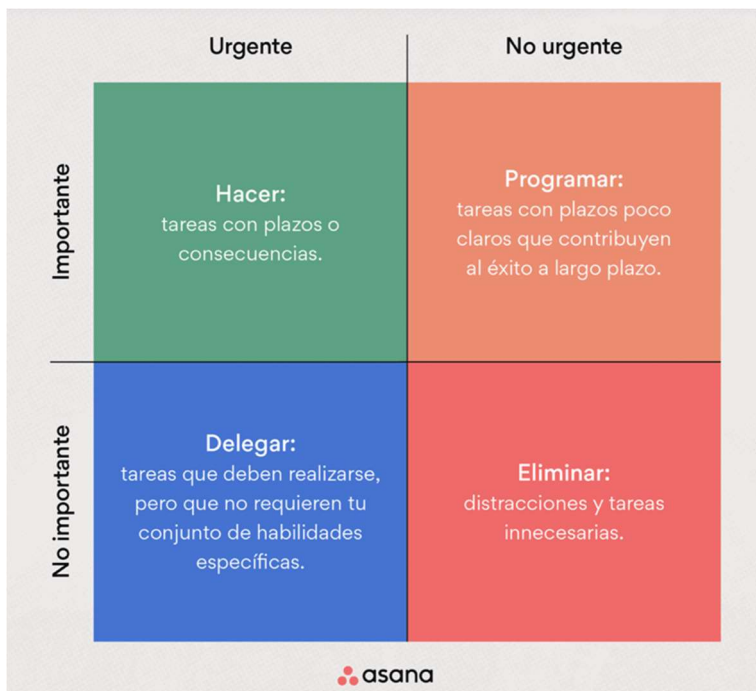
La matriz de Eisenhower, también conocida como matriz urgente/importante, es un marco simple para priorizar tareas y administrar la carga de trabajo. Su nombre es un homenaje a Dwight D. Eisenhower, un general de cinco estrellas y el 34º presidente de los Estados Unidos. Eisenhower era conocido por sus increíbles niveles de productividad, tanto que su enfoque para el establecimiento de objetivos y la gestión del tiempo ha sido estudiado ampliamente por una amplia gama de personas. Una de esas personas es Stephen Covey quien, en su libro *Los 7 Hábitos de la Gente Altamente Efectiva*, renovó las ideas de Eisenhower en una sencilla herramienta para priorizar tareas: la matriz de Eisenhower.

En esencia, es una estrategia que te permite poner en práctica la siguiente cita atribuida a Eisenhower: "Tengo dos tipos de problemas, los urgentes y los importantes. Lo urgente no es importante, y lo importante nunca es urgente" (Eisenhower en *Viva el Networking*, 2019, <https://vivaenetworking.com/consejos/16-pasos-para-priorizar-el-trabajo-cuando-todo-parece-importante/>).

Para completar la matriz solo debes calificar tus tareas según la urgencia y la importancia.

HERRAMIENTAS DE SOFTWARE PARA LA GESTIÓN DE PROYECTOS DEPORTIVOS

Figura 3. Matriz de Eisenhower



Fuente: Team Asana, 2021, <https://bit.ly/3P1Q4me>.

- Cuadrante uno: **urgente e importante** (tareas que deben completarse de inmediato). Estas tareas deben hacerse primero porque son vitales y deben resolverse lo más rápido posible. Suelen ser solicitudes de última hora que surgen por circunstancias imprevistas. En general, tareas como esta deben completarse de inmediato o el mismo día.
- Cuadrante dos: **importante, pero no urgente** (programación para tareas posteriores). Estos son objetivos o tareas a largo plazo que son importantes, pero no tienen una fecha límite particularmente estrecha, por lo tanto, podemos programar su ejecución.
- Cuadrante 3: **urgente, pero no importante** (tareas para delegar a otra persona). Estas tareas deben completarse de inmediato, pero pueden no ser lo suficientemente importantes como para requerir tu atención, lo que significa que puedes delegarlas a otros miembros de tu equipo.
- Cuarto cuadrante: **ni urgente ni importante** (tareas a eliminar). Estas tareas distraen

y deben evitarse en lo posible. En muchos casos, simplemente puede ignorar o cancelar este tipo de tareas.

No existe una fórmula universal para determinar la distinción entre urgencia e importancia cuando creas una matriz de prioridades, pero es algo esencial que debes considerar. Lo más probable es que la distinción entre estas dos categorías sea mucho más difícil de determinar en el mundo real que cuando elaboras una caja de Eisenhower abstracta. En pocas palabras, las tareas urgentes no pueden evitarse y requieren atención inmediata, mientras que las tareas importantes requieren una mayor planificación y contribuyen a los objetivos de largo plazo. (Dropbox, s.f., <https://experience.dropbox.com/es-la/resources/eisenhower-matrix>)

3.2.2 Herramientas para aumentar la productividad

Con un origen que se remonta a mediados de la década de 1990, el concepto *Agile* no tardó en extenderse entre los especialistas, lo que derivó en la creación de diferentes modelos que dan soporte a la gestión de proyectos.

La razón por la cual se sugieren métodos ágiles es para enfrentar modelos tradicionales, identificados como lentos y burocráticos, con el objetivo de reducir el ciclo de desarrollo en semanas o meses – en modelos “conservadores”, este ciclo puede durar años. Cabe señalar que el término “proyectos”, en el universo de desarrollo de software, según el PMBoK (Project Management Body of Knowledge), significa “esfuerzo temporal realizado para crear un producto, servicio o resultado único”.

Por tanto, asumiendo que los proyectos tienen un principio y un final definidos, y que se planifican y desarrollan por etapas, algunas de las principales características — además de la agilidad— de los métodos ágiles son:

- proceso incremental (casi una antítesis del modelo tradicional en cascada);
- colaboración con el cliente;
- adaptabilidad (cada proyecto está sujeto a varias modificaciones);
- sencillez;
- retroalimentación constante;
- equipos pequeños (pero con alto nivel técnico) etc. (Crosa, 2019, <https://bit.ly/3do9ggS>).

HERRAMIENTAS DE SOFTWARE PARA LA GESTIÓN DE PROYECTOS DEPORTIVOS

Las metodologías ágiles se basan en 4 pilares:

- Comunicación: los individuos y las interacciones son más importantes que los procesos y herramientas.
- Practicidad: el *software* que funciona es más importante que una documentación completa.
- Alineación de expectativas y colaboraciones: la colaboración con el cliente es más importante que una negociación de contratos.
- Adaptabilidad y flexibilidad: responder al cambio es más importante que seguir un plan.

Después de entender el concepto de metodologías ágiles y sus ventajas, es vital que conozcas sus principales herramientas. Luego, podrás evaluar cuál es la mejor para cada uno de tus proyectos.

Trello

Esta plataforma es extremadamente útil, flexible, visual y ¡gratis! Permite visualizar de forma cómoda y temporal flujos de trabajo a partir de columnas verticales a las que se pueden asignar las distintas etapas del proyecto (pendiente, en curso, finalizado, etc.), notas, perfiles de determinados trabajadores, etc. También podemos crear categorías y listas de verificación para marcar todas las tareas completadas o por completar, etc.

Trello tiene su aplicación para *smartphones* y *tablets*. Todos los que prueban esta plataforma terminan utilizándola.

Runrun.it

Runrun.it es un *software* de gestión de tareas, proyectos y flujos de trabajo que facilita la distribución de demandas, el control de los plazos de entrega de actividades y también la comunicación del equipo. Resulta una plataforma adecuada para empresas de todos los tamaños, especialmente para agencias de *marketing* y publicidad, profesionales de recursos humanos, expertos TI (tecnología de la información) y empresas de consultoría.

Con Runrun.it es posible automatizar y estandarizar tareas, además de contar con inteligencia artificial capaz de identificar cuellos de botella y alertar sobre retrasos. Runrun.it también se integra con varias herramientas para cubrir más recursos de forma centralizada y sincronizar sus datos automáticamente.

Google Drive

HERRAMIENTAS DE SOFTWARE PARA LA GESTIÓN DE PROYECTOS DEPORTIVOS

Esta conocida herramienta de Google se utiliza universalmente en entornos domésticos, escolares, universitarios y laborales. Drive te permite crear archivos, documentos, presentaciones, dibujos y formularios de Excel, y compartirlos con otras personas mediante una invitación o un enlace.

Asimismo, Drive permite subir archivos de todo tipo, incluso en formato PDF, vídeo o audio. Incluso dentro de la interfaz de Drive se pueden reproducir estos archivos.

Scrumblr

Para aquellos que no quieran complicarse demasiado la vida, les proponemos esta práctica herramienta. Se trata de una pizarra cuyo tamaño puedes personalizar y posee diferentes herramientas.

El tablero creado se puede compartir y el invitado podrá editar y modificar el contenido a su gusto. Existe una versión descargable (también gratuita) que es más práctica, aunque también puede usarse en el navegador web.

Asana

Asana es uno de los *softwares* de métodos ágiles más populares en este momento. Quizá tenga algo que ver que su creador sea Dustin Moskovitz, cofundador de Facebook.

Los usuarios tienen mucha estima por esta plataforma, les encanta su diseño intuitivo y su funcionalidad: permite a los profesionales visualizar sus objetivos, asignar tiempo y priorizarlos, recibir actualizaciones y ver todo como un calendario. También posee su propia aplicación para dispositivos móviles.

Atlassian Jira

Este programa es ideal para empresas de desarrollo de software. Te permite organizar las etapas de un proyecto, asignarlas a profesionales y monitorear su desarrollo en equipo.

Su interfaz es cómoda e intuitiva, ya que muestra todas las actividades futuras, en desarrollo, completas o en incidencias del mismo módulo principal organizadas por columnas.

Aunque es de pago, este software no es demasiado caro y te permite descargarlo durante una semana de prueba gratuita. (Paredes, 2017, <https://www.iebschool.com/pt-br/blog/empreendedores-e-gestao->

empresarial/lean-startup/ferramentas-gestao-agil-projetos/ [traducción automática de Google])

3.2.3 La importancia del descanso versus la procrastinación

Trabajar implica invertir esfuerzo físico y/o mental. Como ya hemos visto la atención y el esfuerzo sostenido sin la alternancia se traduce en altos niveles de fatiga y estrés. Por lo tanto, resulta imprescindible descansar para reponer las energías agotadas.

Existen muchos trabajos científicos que afirman que

Trabajar hasta el agotamiento físico o psíquico puede desencadenar en problemas crónicos de salud (estrés, enfermedades cardiovasculares) y en problemas laborales (absentismo por enfermedad, accidentes laborales, bajo desempeño, alta rotación de empleados y conflictos interpersonales, entre otros). (Colombo y Cifre Gallego, 2012, https://www.infocop.es/view_article.asp?id=4165)

La mentalidad de las empresas ha cambiado con el correr de los años. Si recordamos el marco de la película *Tempos Modernos* de Charles Chaplin podemos ver cómo esa realidad se ha modificado. El filme presentaba una fuerte crítica al sistema empresarial porque el objetivo de los directores era solo alcanzar metas y obtener utilidades, sin importarles mucho el bienestar de los empleados. En ese tiempo se incumplían los horarios de descanso y almuerzo, se aumentaban las horas extras no pagadas, no había permisos de trabajo, entre otras cuestiones.

Figura 4. Tiempos Modernos

HERRAMIENTAS DE SOFTWARE PARA LA GESTIÓN DE PROYECTOS DEPORTIVOS



Fuente: González, 2016, <https://bit.ly/3zSmPwL>.

En el otro extremo, podemos ver las imágenes siguientes que exhiben las oficinas de la empresa Google donde podemos observar la importancia de las áreas de no-trabajo.

Figura 5. Oficinas de Google



Fuente: Espejog [usuario], 2017, <https://bit.ly/3zZ8LTp>.

Aunque tenemos datos científicos que demuestran la importancia del descanso, es fundamental diferenciar el descanso de la procrastinación. La palabra **procrastinar** proviene del latín *procrastinatus*. *Pro* significa "adelante" y *crastinatus* significa "a partir de mañana". Es decir, la procrastinación es la acción de posponer algo o prolongar una situación. Aplazar, retrasar, postergar son algunos sinónimos. Indica la actitud de esperar hasta el último momento disponible para el inicio de alguna tarea que tiene fecha límite de entrega.

Este hábito provoca un aumento de la ineficiencia y una baja calidad de ejecución. Por el contrario, la anticipación de tareas permite una mejor toma de decisiones, promueve una mayor productividad y también elecciones más conscientes. Hay estudios recientes que dicen que los cerebros procrastinadores resultan vulnerables a la distracción unas 345 600

HERRAMIENTAS DE SOFTWARE PARA LA GESTIÓN DE PROYECTOS DEPORTIVOS

veces por día.

La procrastinación puede estar relacionada con trastornos mentales como la ansiedad, problemas de autoestima e incluso patologías, como el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH).

El consejo para sortear esta dificultad es establecer una meta pequeña, que sea fácil de lograr. La sensación de lograrlo te hará sentir muy bien y, con eso, tendrás el combustible necesario para enfrentar un día más la procrastinación. Si manejas tus objetivos y plazos para realizar cada tarea, tendrás una propina, un respiro o *buffer*, hasta que consigas lograr disponer del tiempo necesario para cada actividad de tu proyecto. Por ejemplo, si desde que te despiertas hasta que te pones a trabajar demoras una hora, pon el reloj despertador dos horas antes y eso disminuirá tu ansiedad y te permitirá prestar más atención a las tareas que realizas. En consecuencia, aumentarás tu productividad y calidad de vida.

3.2.4 La importancia del ejemplo

Una adecuada gestión del tiempo en el trabajo permite a los profesionales construir una imagen individual más eficiente. La justificación de la falta de tiempo para no cumplir con los plazos es, por regla general, mal evaluada no solo por los gerentes, sino también por los colegas en el entorno corporativo. Pero fíjate en la siguiente frase: ¡Trabajar bien no es lo mismo que trabajar mucho!

Figura 6. CR7



Fuente: Stats Perform, 2018, <https://bit.ly/3d0vYvZ>.

HERRAMIENTAS DE SOFTWARE PARA LA GESTIÓN DE PROYECTOS DEPORTIVOS

Veamos en palabras del jugador de fútbol Cristiano Ronaldo (más conocido como CR7) qué significa esta frase:

Para ganar un Balón de Oro tienes que sacrificar un montón de cosas, tienes que cambiar tu vida, ser muy serio y profesional. Pero no es solo eso, hay muchos jugadores que lo hacen y no lo han ganado. Hago trabajo inteligente en casa: la clave es la calidad del entrenamiento. **Poco trabajo, pero bueno.** La diferencia entre hacer nada o poco es mucha. (Ronaldo en Cayetano, 2017, <https://www.bernabeudigital.com/noticias/cristiano-explica-su-dia-a-dia-y-la-importancia-de-su-familia-167845>)

Gestionar bien el tiempo entre tu vida profesional y personal, atender la salud física y mental, son elementos cada vez más valorados en la sociedad. Seguimos con el ejemplo de CR7 que habla de la importancia que tiene su familia:

Tener una familia increíble, unos hijos increíbles, buenos amigos, buena novia... No puedo olvidarme de mis amigos, mis mejores amigos, ni de mi equipo; esa es mi fuerza. Soy una persona orgullosa, pero con mucha suerte de tener tanta gente detrás de mí. (Ronaldo en Cayetano, 2017, <https://www.bernabeudigital.com/noticias/cristiano-explica-su-dia-a-dia-y-la-importancia-de-su-familia-167845>)

El éxito en la gestión del tiempo predice que hay un equilibrio. Demostrar que somos capaces de gestionar nuestro tiempo entre la vida personal, la salud y el trabajo es algo valorado en el ámbito laboral porque presenta, de hecho, una persona equilibrada.

Figura 7. Ejecutivos apasionados por la maratón

HERRAMIENTAS DE SOFTWARE PARA LA GESTIÓN DE PROYECTOS DEPORTIVOS



Fuente: de Castro Lima, 2019, <https://bit.ly/3bsjMmJ>.

A continuación, presentamos seis informes de diferentes ejecutivos que extrajeron valiosas lecciones y reflexiones de la práctica del maratón. Crean inspirar a sus empleados con el ejemplo de superación a través de la dedicación, el enfoque y la concentración. Algunas frases que destaca el estudio son

Empezó a tener una percepción diferente de la vida que le rodeaba. . .
no basta con trabajar y adquirir conocimientos si no se presta atención al cuerpo y a la salud mental . . .
aprendió una nueva forma de terapia, obligándose crear un momento del día dedicado solo a sí mismo . . .
aprendió una manera eficiente de resolver problemas complejos y poner su cabeza en orden . . .
descubrió cómo ser más disciplinado en el trabajo y en la vida . . .
aprendió a tener más confianza, calma y concentración. (de Castro Lima, 2019, <https://bit.ly/3bsjMmJ>)

Mindset profesional

Una adecuada gestión del tiempo en el trabajo permite a los profesionales construir una imagen individual más eficiente. El compromiso con la gestión consciente del tiempo, desde el momento en que se asume, tiene el poder de generar una transformación en el pensamiento del profesional y también de sus liderados.

Además, entregar las tareas a tiempo evita la acumulación de actividades y nuevos retrasos, también te permite reducir el estrés, mejorar tu calidad de vida y tomar decisiones más

HERRAMIENTAS DE SOFTWARE PARA LA GESTIÓN DE PROYECTOS DEPORTIVOS

asertivas. Sin embargo, para lograr un nivel eficiente de gestión del tiempo en el trabajo, es necesario eliminar hábitos que suelen afectar negativamente tu rendimiento. Estos son los “ladrones de tiempo”. Un buen ejemplo de estos ladrones son las redes sociales, no hablamos estrictamente de las plataformas, sino de la forma en que las usamos.

Las distracciones, las interrupciones, la pérdida de concentración, las reuniones sin agenda y el exceso de detalle en la ejecución son otros ejemplos de “ladrones de tiempo”. Estas tareas que drenan la productividad se pueden definir como elementos que nos distraen de los objetivos principales.

Por lo tanto, y para cerrar este módulo, te sugerimos que hagas planes a corto, mediano y largo plazo que, por supuesto, requieren tratamientos diferentes. En tu planificación, intenta eliminar los “ladrones de tiempo”.

Referencias

Alonso, J. (2020). *Visible o invisible*. Neurociencia Dr. José Ramón Alonso. <https://jralonso.es/2020/10/26/visible-o-invisible/comment-page-1/>.

Carratt, D. (13 de abril de 2021). *Los deportistas y las redes sociales*. Barca Innovation Hub. <https://barcainnovationhub.com/es/los-deportistas-y-las-redes-sociales/>.

Cayetano, D. (8 de diciembre de 2017). *Cristiano explica su día a día y la importancia de su familia*. Bernabéu Digital. <https://www.bernabeudigital.com/noticias/cristiano-explica-su-dia-a-dia-y-la-importancia-de-su-familia-167845>.

Centro de Psicología Madrid (s.f.). *Atención*. PSISE. <https://psisemadrid.org/atencion/>.

Colombo, V. y Cifre Gallego, E. (2012). *La importancia de recuperarse del trabajo*. Infocop. https://www.infocop.es/view_article.asp?id=4165.

Crosa, F. (2019). Diferentes tipos de metodologías ágiles. Recuperado de <https://fabiancrosa.wordpress.com/2019/09/25/diferentes-tipos-de-metodologias-agiles/>

Daniel Simons (s. f.). selective attention test [Video]. Youtube.

HERRAMIENTAS DE SOFTWARE PARA LA GESTIÓN DE PROYECTOS DEPORTIVOS

https://www.youtube.com/watch?v=vJG698U2Mvo&feature=emb_logo

de Castro Lima, C. (11 de agosto de 2019). 10 ejecutivos apasionados por el maratón. *Forbes*. <https://forbes.com.br/forbeslife/2019/08/10-executivos-apaixonados-por-maratona/>.

Dropbox (s.f.). *¿Qué es la matriz de Eisenhower?* Recuperado el 4 de agosto de 2022. <https://experience.dropbox.com/es-la/resources/eisenhower-matrix>.

Eespejog [usuario] (2017). *Diseño De Las Nuevas Oficinas: La Importancia De Las Áreas De No-Trabajo*. EGA. <https://www.egacom.com.pe/disenio-de-las-nuevas-oficinas-la-importancia-de-las-areas-de-no-trabajo/>.

González, C. (2016). *El adiós del vagabundo: tiempos modernos, de Charles Chaplin*. Tiempo de Cine. <https://www.tiempodecine.co/web/80-anos-de-tiempos-modernos/>.

Paredes, A. (2 de noviembre de 2017). 10 herramientas para la gestión ágil de proyectos. *IEBS Blog*. <https://www.iebschool.com/pt-br/blog/empreendedores-e-gestao-empresarial/lean-startup/ferramentas-gestao-agil-projetos/> [traducción automática de Google].

Pascual Almeida, M. A. (22 de marzo de 2019). *Atención concentrada*. Suma Felicidad. <http://sumafelicidad.es/atencion-sostenida>.

Rabona (17 de mayo de 2021). *Fake News, enfermedad en el periodismo deportivo*. Apuntes de Rabona. <https://apuntesderabona.com/fake-news-periodismo-deportivo/>.

Redondo, V. (4 de junio de 2021). Lidera tu futuro, trabaja tu empleabilidad. *Victoria Redondo blog*. <https://victoriaredondo.com/2021/04/06/habilidades-de-gestion-del-tiempo-eliminando-problemas-y-acercando-ventajas/>.

Stats Perform (2018). *La máquina CR7: Cristiano Ronaldo tiene el cuerpo de un jugador de 20 años*. OneFootball. <https://onefootball.com/es/noticias/la-maquina-cr7-cristiano-ronaldo-tiene-el-cuerpo-de-un-jugador-de-20-anos-20717251>.

Team Asana (22 de octubre de 2021). *La matriz de Eisenhower: cómo priorizar tu lista de tareas pendientes*. Asana. <https://asana.com/es/resources/eisenhower-matrix>.



HERRAMIENTAS DE SOFTWARE PARA LA GESTIÓN DE PROYECTOS DEPORTIVOS

Viva el Networking (30 de diciembre de 2019). 16 pasos para PRIORIZAR el TRABAJO cuando todo parece IMPORTANTE. *VN Blog*. <https://vivaenetworking.com/consejos/16-pasos-para-priorizar-el-trabajo-cuando-todo-parece-importante/>.