

**GESTIÓN DE PRIORIDADES**

# BITÁCORA

## SESIÓN 3



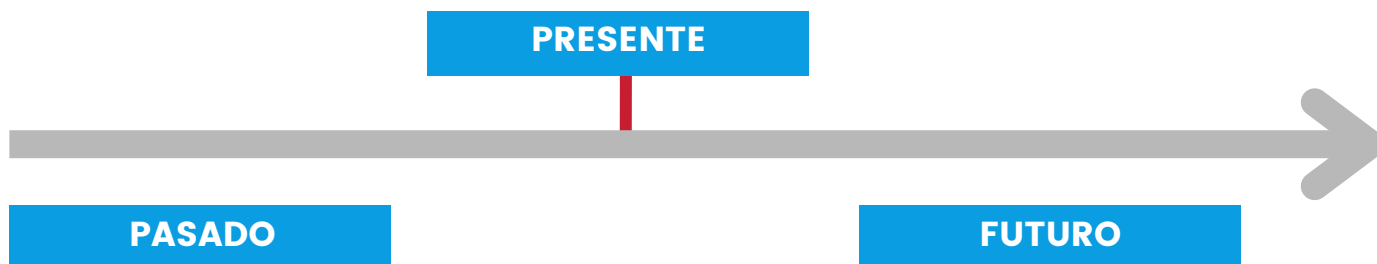
# Sesión 3:

## PARADIGMAS SOBRE EL TIEMPO

### ■ OKR:

OBJETIVO SESIÓN 3	RESULTADOS CLAVE
<b>Reconocer los tipos de paradigmas sobre el tiempo que están condicionando tu acción y productividad.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Describe los condicionamientos que te impiden tomar el control de tu vida e identifica y reemplaza el paradigma que lo condiciona.</li><li>• Enumera tus típicos mecanismos de autoboicot y genera un plan de acción para comenzar a reemplazarlos.</li></ul>

El paradigma KRONOS es una metáfora que nos habla del tiempo lineal, que se representa típicamente como una flecha que contiene las 3 dimensiones propias de la percepción humana del tiempo: pasado a la izquierda del presente y el futuro a su derecha.



El símbolo mental de este paradigma es un “reloj” que devora toda nuestra acción, y por más que corremos, nos quedamos con la sensación de que no alcanzamos a hacer todas las cosas que queremos.

También explica nuestra creencia que sobrevalora lo que podemos hacer en el corto plazo y subvalora lo que podemos hacer en el largo plazo. Por eso, tenemos la tendencia a creer que podemos hacer más cosas en una hora o en un día (corto plazo) de lo que realmente alcanzamos a hacer. En cambio, dudamos de nuestras capacidades en el largo plazo, ya que tenemos la creencia de que es “imposible” lograr un objetivo desafiante de aquí a 3 años, por ejemplo (largo plazo).

# ■ Actividad 1:

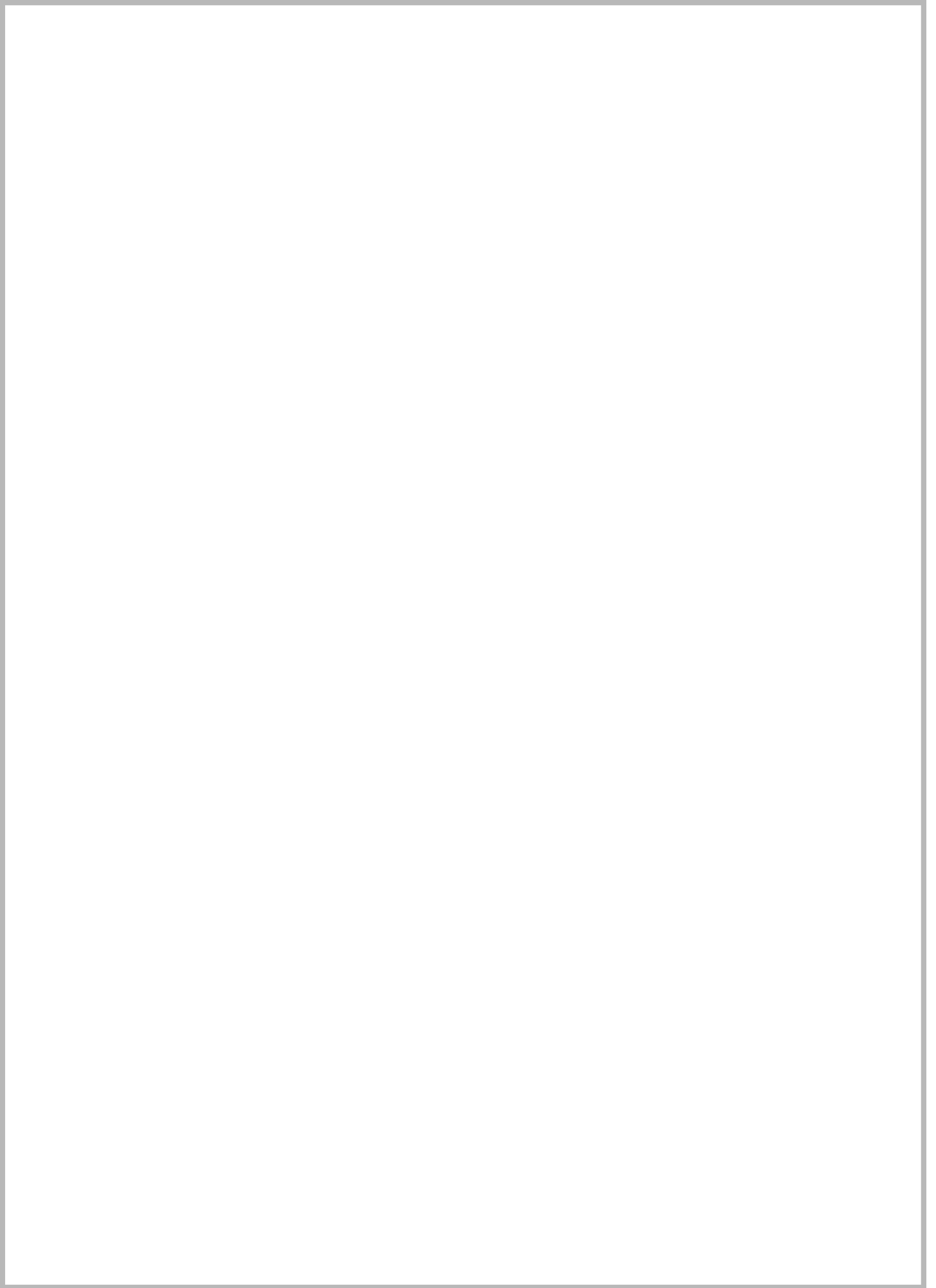


*KRONOS es hijo del cielo y tierra, y con su nacimiento se separan el cielo y tierra y entre ellos comienzan a aparecer todas las cosas de este mundo, incluidos nosotros, los mortales, dando lugar al orden cósmico. Como condena por romper la perfección, uno de sus hijos se sublevaría contra él, y por este temor, Kronos devoraba toda su descendencia como vemos en el cuadro de Goya, en el que Saturno (para los romanos) está comiéndose a sus hijos. Kronos es un dios que necesita engullir y devorar a todo lo “otro” para que conserve y permanezca en su poder.*

*Kronos representa el dios que mata para conservar su eternidad, el dios que nos anuncia la muerte de todo lo finito (nosotros) para poder ser él, infinito.*

Este paradigma KRONOS nos impide habitar conscientemente nuestro presente, debido a la percepción de linealidad que hace que sintamos que el tiempo (que vuela) nos conduce irremediamente a un futuro que está condicionado por el pasado. Entonces vivimos una gran cantidad de horas al día en el pasado, al recordar algunas situaciones que repasamos una y otra vez, pensando: “si hubiera hecho esto, o aquello, entonces...”, o reviviendo situaciones difíciles para “re-sentir” las emociones que vivimos cuando el evento traumático ocurrió; o bien nos mantiene con nuestra mente en el futuro, pensando en cómo llegar a fin de mes, o en qué van a pensar otros sobre nuestro comportamiento, o qué hacer para obtener el resultado anhelado, con una permanente emoción de angustia y a veces, hasta de temor, frente a la incertidumbre de estar imaginando desgracias que, en la mayoría de los casos, jamás ocurren.

**1. ¿Cuáles son las historias que te están contando en tu mente o cuáles son los pensamientos que tienes cuando estás trayendo el pasado y/o el futuro a tu mente, ocupando tu presente inútilmente?**



# ■ Actividad 2: Paradigma del reloj

CARACTERÍSTICA DEL PARADIGMA	EMOCIÓN DEL PARADIGMA
<ul style="list-style-type: none"><li>• Foco en el avance o progreso</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tienes la sensación de que haces muchas cosas, pero igual no logras avanzar.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Medición del tiempo en función del resultado</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sientes que si no consigues lo que te propusiste perdiste el tiempo</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Gestiona nuestro tiempo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Piensas que tienes que sacarle “provecho” al tiempo y tratas de hacer varias cosas a la vez</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Foco en el corto plazo / urgente</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Las cosas urgentes interrumpen tus actividades o las pones primero en tu agenda</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Rigidiza / estresa / frustra</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sientes tensión cuando no puedes avanzar en tu planificación. Al final del día te frustra tener que dejar cosas para mañana</li></ul>

A partir de las emociones descritas frente a las características del paradigma del tiempo lineal o paradigma del reloj, describe en detalle la o las situaciones que estén en concordancia con lo que allí se describe. Intenta describir la situación lo más detalladamente posible, sin entrar a explicar lo que sientes, sólo debes enfocarte en la situación que te hace sentir la emoción que se asemeja a lo descrito en el ejercicio.

## Ejemplo:

Emoción: Trato de sacarle provecho al tiempo.

Situación: Habitualmente, cuando estoy trabajando, voy contestando los WhatsApps o los correos que entran para ir resolviendo varios temas al mismo tiempo.

**EMOCIÓN:**

**SITUACIÓN:**

**EMOCIÓN:**

**SITUACIÓN:**

**EMOCIÓN:**

**SITUACIÓN:**

**EMOCIÓN:**

**SITUACIÓN:**

# ■ Actividad 3: El tiempo AIOS o tiempo cíclico



*AIOS no es ningún dios genético, siempre está, no nace, no es originado. No tiene que sublevarse contra nada, y no tiene que comerse nada para ser eterno. Tan sólo es y da. Aparece rodeado de una serpiente que se muerde la cola representando el eterno retorno del que habla Nietzsche. Aión es viejo y niño a la vez. Dios de la vida que no muere. Dios de la vejez y de la eterna juventud, del pasado y el futuro, a la vez, que no están sujetos a la tiranía de Kronos.*

AIOS representa el paradigma del tiempo cíclico que no tiene ni principio ni fin, sino que repite patrones una y otra vez, como las estaciones del año y el día y la noche, sin que ninguna fuerza creada pueda romper este eterno ciclo.

AIOS está simbolizado, en varias culturas a lo ancho del planeta y a través de la historia de la humanidad, con una especie de serpiente-dragón que se muerde su propia cola, lo cual indica que no hay muerte ni pérdida alguna, sino solo transformación.

Una de las mejores representaciones de este paradigma lo escribió el filósofo alemán Friedrich Nietzsche, en su obra “La gaya ciencia”, el que comento en un podcast que puedes escuchar a continuación.

Luego de escuchar atentamente el podcast, a partir de las siguientes preguntas, realiza un ejercicio de “escritura libre”. En el que puedas vaciar tus pensamientos respecto a este profundo imaginario filosófico. No justifiques tus ideas, y si lo haces, escribe por qué te estás justificando. Recuerda que este workbook es solo tuyo y, por tanto, puedes expresar libremente todo aquello que no te has atrevido siquiera pensar, hasta ahora. Enfrenta tus sombras y atrévete a desaprender el paradigma AIOS.

Qué harías si, como en la película “El día de la marmota”, o como lo expresó magistralmente Nietzsche en el “Peso más pesado”, a partir de mañana, tu vida se repitiera exactamente igual a como ha sido hasta hoy, una y otra y otra vez...



**¿Te gustaría que todos los hechos de tu vida hasta hoy, tus mismos aciertos y errores, tus mismos pensamientos y miedos, tus mismas vacilaciones, inconsecuencias y arrepentimientos, se repitieran una y otra vez, hasta el fin de los tiempos si es que hay un fin?**

**¿Estudiarías lo que estudiaste?**

**¿Te casarías con quien te casaste?**

**¿Tendrías las mismas discusiones que llevas repitiendo por años?**

**¿Harías lo mismo que hiciste hoy?**

# ■ Actividad 4: El tiempo KAIROS o tiempo interior o subjetivo



*Kairos es hijo de Zeus y Tijé, la diosa de la suerte o de la fortuna. Es quien destituye la tiranía de Kronos y se convierte en el amo del orden cósmico que no originó. Es representado como un joven, bello (como la fortuna u oportunidad), con los pies alados y sostiene una balanza desequilibrada. Es calvo o sólo tiene un mechón en la parte delantera de la cabeza. La balanza desequilibrada representa el medio de dos contrarios, por lo que es nuestro intercesor entre dos absolutos. Sus pies alados, como Hermes, el mensajero de los dioses, le permiten unir dos mundos en un solo instante. Es veloz y hay que cogerlo en el momento justo o se escapará, y no podemos cogerlo del pelo para recuperarlo cuando esté escapando.*

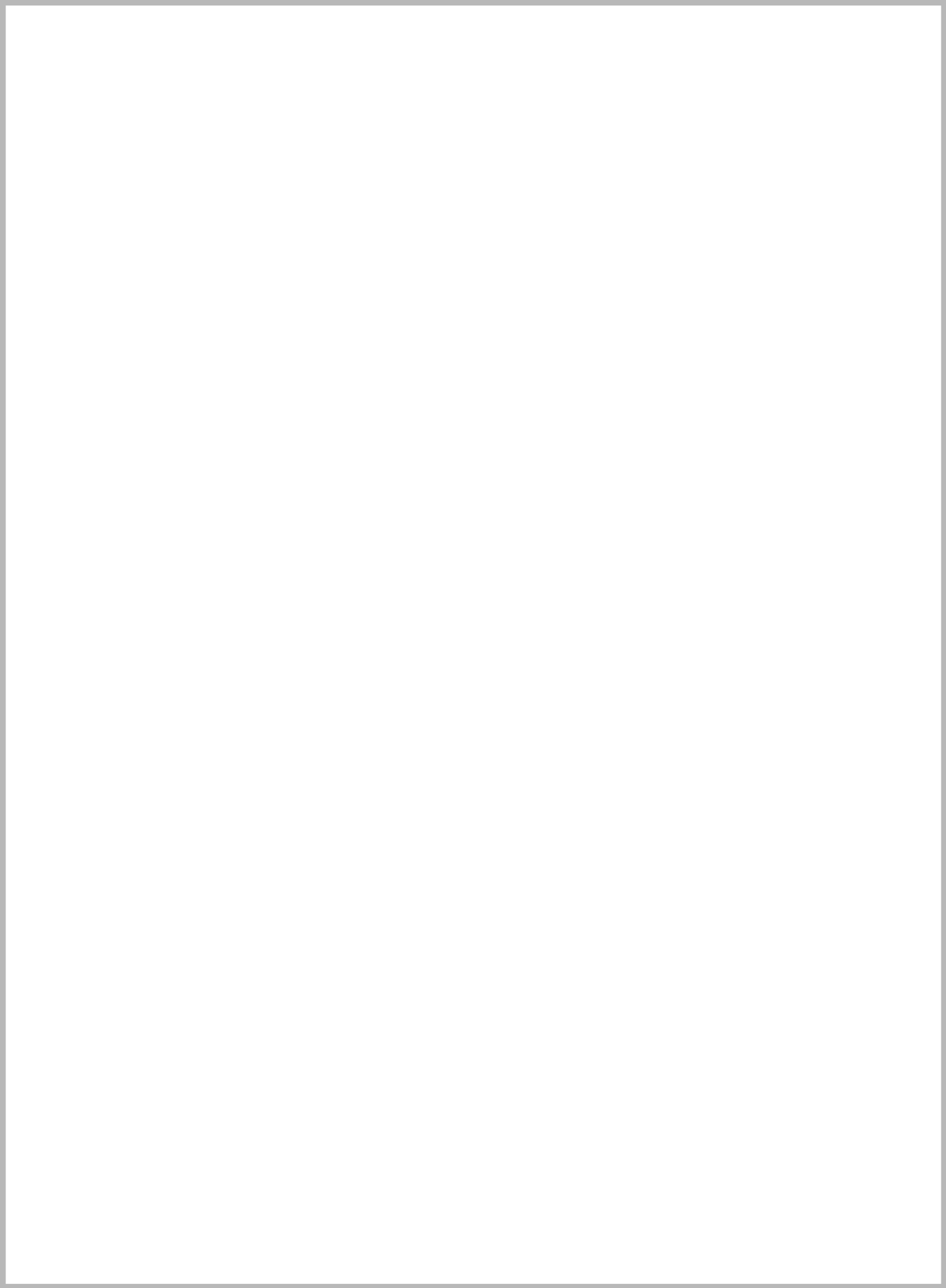
*Como descendiente de Kronos, es el heredero del tiempo, pero como hijo de Tijé, es capaz de hacer que la fortuna nos sonría.*

Dios menor, descendiente de Kronos, representa el “momento oportuno”, la “ocasión precisa”, ese instante en el que un surfista coge la ola, el pliegue, ni antes ni después. Kairós es un momento-lugar único e irrepetible que es más instantáneo que el presente, ya que siempre está por llegar y pasa fugazmente. Es el tiempo que nos sobrevuela, al que las medidas abstractas (reloj) no le afectan pues tiene su propia medida subjetiva.

KAIROS es el tiempo del presente gozoso, que no tiene más finalidad que el goce y la celebración en sí misma. Aunque se haya ido, ese instante de plenitud permanece en nosotros.

1. Describe con precisión y detalle aquel o aquellos momentos en los que hayas experimentado un estado KAIROS. Piensa en una situación en la que hayas estado tan concentrada/o o absorta/o en alguna actividad, que no te diste cuenta del avance de las horas, no sentiste hambre ni sed ni te acordaste de que el mundo seguía su curso afuera de ti.

Haz un esfuerzo e intenta recordar qué día era, qué temperatura había, que texturas percibías, olores, en qué posición estaba tu cuerpo, dónde estabas, etc...



2. ¿Se relaciona esa actividad que te llevó a estar en un estado KAIROS con tu propósito o con algunos de tus objetivos? ¿Con cuáles?

# ■ Actividad 5: Estado de Flujo

Para poder entrar en un estado de “flujo” es necesario aprender a gestionar las emociones. Por eso, en este ejercicio te invitamos a observar las diferentes emociones que están presentes cuando realizas las diferentes actividades que haces durante el día.

En el siguiente cuadro escribe las actividades (tareas o relaciones) que asocias a cada emoción. Si has experimentado estados de “Flujo”, describe en qué actividad lo has logrado.

EMOCIÓN	ACTIVIDAD
ANSIEDAD	
PREOCUPACIÓN	
APATÍA	
EXCITACIÓN	
NORMALIDAD	
ABURRIMIENTO	
CONTROL	
RELAJACIÓN	
FLUJO	



Esta respuesta debes trabajarla con la técnica de la escritura libre. Pon tus dedos sobre el teclado o el lápiz sobre el papel y déjate fluir. No te preocupes de las faltas de ortografía ni de las reglas gramaticales, sólo escribe, deja que las ideas salgan... tu único límite es la velocidad de escritura.

**¿Qué aprendes de ti misma/o al revisar tu relación con las actividades que diariamente realizas o sobre la forma en que estás gestionando tus relaciones?**

# ■ Sitiología Recomendada

Película: “El día de la Marmota”

- **Videos:**

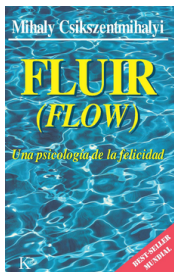
- [Explicación del Espacio Tiempo, El Universo Cuántico. National Geographic](#)



# ■ Bibliografía Recomendada



[Carl Honoré: “Elogio a la lentitud”](#)



[Mihály Csíkszentmihályi: “Flow”](#)