

12

La bendición
de la familia cristiana

LA BUENA ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO

Autor Alberto Prokopchuk

¿Por qué es tan importante aprender a administrar el tiempo? Porque la falta de tiempo produce tensión emocional y física que comúnmente se llama “stress”. La falta de tiempo nos agobia por la presión a la que estamos sometidos. Y esto mismo puede provocar en nosotros un estado de nerviosismo, irritabilidad, pérdida de concentración, dificultades para hablar, y en algunos casos puede producir llanto o también una risa nerviosa.

A nivel físico, la falta de tiempo que produce el stress puede llevarnos a tener nuestros músculos tensos, sentir dolor de cabeza, sentir rigidez en el cuello y malestar estomacal (gastritis), además de palpitaciones (taquicardia) y respiración agitada.

Pero nuestra situación empeora cuando, añadido a todo esto, comenzamos a tener problemas en nuestras relaciones: en nuestro matrimonio, con nuestros hijos, en el trabajo, en la iglesia o con nuestras amistades. La falta de tiempo hace que estemos ausentes de los acontecimientos importantes en la familia, como los cumpleaños, aniversarios y algunas fiestas. Además, la falta de tiempo nos aleja de las actividades de la iglesia, de sus reuniones, retiros espirituales y seminarios de capacitación. La falta de tiempo nos aleja de nuestros mejores amigos, con los cuales ya no salimos ni nos encontramos como solíamos hacerlo.

Con la falta de tiempo podemos perder la alegría de la vida cristiana además de perder la paz que Cristo nos dio cuando lo recibimos como nuestro Salvador personal. Por la falta tiempo no aceptamos cargos ni nombramientos, nos alejamos del servicio al prójimo y de la misericordia. Por la falta de tiempo nos replegamos sobre nosotros mismos y nos aislamos de nuestro entorno, hasta que un día descubrimos que estamos completamente solos.

Así, repetimos con frecuencia “No tengo tiempo...estoy súper ocupado...tengo mil cosas que hacer...” Y si no tenemos tiempo significa que ya no es nuestro, como ocurre con el dinero cuando lo gastamos y ahora ya no nos pertenece. Sin embargo, el tiempo podemos rescatarlo o redimirlo para que sea nuestro nuevamente como lo sugiere Pablo en Efesios 5:15-16 “Mirad, pues, con diligencia cómo andéis, no como necios sino como sabios, aprovechando (literalmente dice “redimiendo”) bien el tiempo, porque los días son malos.”

La palabra "redimir" en la Biblia se usa en el sentido de: 1. Rescatar o comprar de nuevo propiedades o esclavos. 2. Liberar de cautividad física. 3. Redimir del pecado y la esclavitud espiritual. Así como Cristo “se dio a sí mismo por nosotros para redimirnos de toda iniquidad y purificar para sí un pueblo propio, celoso de buenas obras.” (Tito 2:14) nosotros debemos hacer lo mismo con nuestro tiempo: debemos redimirlo, liberarlo de la esclavitud, debemos rescatarlo para que sea nuevamente nuestro, para que nunca más digamos “no tengo tiempo”, porque después de redimirlo, de rescatarlo, el tiempo será nuevamente nuestro.

Redimir bien el tiempo es administrarlo correctamente, es poner en práctica una buena administración de nuestro tiempo, es poner todo nuestro empeño para “andar sabiamente” y no como necios. Porque un necio es aquel que insiste en sus propios errores y se aferra a sus ideas equivocadas; necio es aquel que no escucha ningún consejo y no presta atención a las

consecuencias negativas de sus malas decisiones. Dios no quiere que seamos necios sino sabios redimiendo el tiempo. Pero, ¿cómo se hace? ¿Cómo se redime el tiempo sabiamente? Veamos algunas sugerencias:

1. Comienza con Dios.

Nada mejor que comenzar el día dedicándole un buen tiempo para la comunión con Dios, es decir, invertir tiempo en la lectura de la Biblia, la reflexión, la acción de gracias y la oración. Pídele que te guíe en todas las decisiones, que ordene tus tiempos y que te ayude a enfocarte en lo más importante. Puedes decirle a Dios: “Dios, Dios mío eres tú; de madrugada te buscaré;” (Salmos 63:1) o también puedes imitar a Jesucristo quien “Levantándose muy de mañana, siendo aún muy oscuro, salió y se fue a un lugar desierto, y allí oraba.” (Marcos 1:35)

2. Ordena tu día.

El pedido a Dios del salmista fue “Ordena mis pasos con tu palabra, y ninguna iniquidad se enseñoree de mí.” (Salmo 119:133) Ordenar los pasos es dar un rumbo y una secuencia a todo lo que se piensa hacer en el día. Con la ayuda e inspiración de Dios puedes planificar sabiamente, equitativamente y prudentemente todo lo que quieres lograr. Primeramente prepara una lista de tareas, luego clasifica lo más importante. Eso es poner las cosas según el orden de prioridades. Lo más importante o más difícil debe ir primero porque es el momento que estás con más ganas y lúcido. Además, no hagas muchas cosas a la vez. Comienza y termina cada tarea antes de comenzar con otra. No anotes demasiadas cosas porque no las podrás lograr, y si no las haces te sentirás frustrado. Algunos sugieren que uno debería designarle cada día de la semana una actividad diferente, para crear una rutina saludable que no cansa. Y así, poco a poco, todos los objetivos pueden ser alcanzados.

3. Aprende a delegar

Moisés no sabía administrar bien su tiempo y se estaba agotando, hasta que vino su suegro Jetro y le dio un excelente consejo. Veamos el relato completo en Éxodo 18:13-24 “Aconteció que al día siguiente se sentó Moisés a juzgar al pueblo; y el pueblo estuvo delante de Moisés desde la mañana hasta la tarde. Viendo el suegro de Moisés todo lo que él hacía con el pueblo, dijo: ¿Qué es esto que haces tú con el pueblo? ¿Por qué te sientas tú solo, y todo el pueblo está delante de ti desde la mañana hasta la tarde? Y Moisés respondió a su suegro: Porque el pueblo viene a mí para consultar a Dios. Cuando tienen asuntos, vienen a mí; y yo juzgo entre el uno y el otro, y declaro las ordenanzas de Dios y sus leyes. Entonces el suegro de Moisés le dijo: No está bien lo que haces. Desfallecerás del todo, tú, y también este pueblo que está contigo; porque el trabajo es demasiado pesado para ti; no podrás hacerlo tú solo. Oye ahora mi voz; yo te aconsejaré, y Dios estará contigo. Está tú por el pueblo delante de Dios, y somete tú los asuntos a Dios. Y enseña a ellos las ordenanzas y las leyes, y muéstrales el camino por donde deben andar, y lo que han de hacer. Además escoge tú de entre todo el pueblo varones de virtud, temerosos de Dios, varones de verdad, que aborrezcan la avaricia; y ponlos sobre el pueblo por jefes de millares, de centenas, de cincuenta y de diez. Ellos juzgarán al pueblo en todo tiempo; y todo asunto grave lo traerán a ti, y ellos juzgarán todo asunto pequeño. Así aliviarás la carga de sobre ti, y la llevarán ellos contigo. Si esto hicieras, y Dios te lo mandare, tú podrás sostenerte, y también todo este pueblo irá en paz a su lugar. Y oyó Moisés la voz de su suegro, e hizo todo lo que dijo.”

El consejo de Jetro no fue solo para Moisés sino para todos los que deben administrar bien el tiempo en su familia. Porque como Moisés hay madres y también padres que hacen toda la tarea de su casa quedando exhaustos al final del día porque no comparten ni delegan a sus hijos parte de su responsabilidad, porque creen que sus hijos no deben hacer nada. Pero ese no es el consejo de Dios. El consejo de Dios es que los padres

enseñen a sus hijos con la práctica a ser responsables y a cumplir con su trabajo, como dice Proverbios 22:6 “Instruye al niño en su camino, y aun cuando fuere viejo no se apartará de él.” Y de esta manera tendrán un doble beneficio: primero formarán a sus hijos para la vida y segundo, tendrán más tiempo y estarán menos cansados.

4. Aprovecha los “tiempos muertos”

Los tiempos muertos son los momentos en que no podemos hacer nada, por ejemplo, cuando esperamos o viajamos en el micro, o cuando aguardamos en la sala de un hospital o un sanatorio, o cuando estamos en una larga cola para pagar los impuestos. Podríamos aprovechar, redimir o “resucitar” ese tiempo leyendo un buen libro, o estudiando un idioma, o escribiendo a nuestros amigos por Whatsapp o e-mail algo edificante para animarlos y bendecirlos. Puedes bajar toda la Biblia en tu celular y leerla en cada momento “muerto” que tengas. Cuando el apóstol Pablo estuvo preso en la cárcel de Roma tenía mucho “tiempo muerto” sin hacer nada. Así que para redimirlo le escribió a Timoteo haciéndole este pedido: “Trae, cuando vengas, el capote que dejé en Troas en casa de Carpo, y los libros, mayormente los pergaminos.” (2 Timoteo 4:13)

5. Líbrate de los “ladrones del tiempo”

Entre los ladrones del tiempo podemos mencionar algunos:

- a. Las distracciones. Cuando tu teléfono suena continuamente notificándote la llegada de un Whatsapp o un correo, o cuando te vuelves dependiente del Facebook, y a veces no puedes mantener una conversación con alguien porque estás completamente abstraído, desconcentrado.
- b. La desorganización. Cuando no tienes en orden tus cosas, pierdes demasiado tiempo buscando un papel, un comprobante o una factura.
- c. La postergación de tareas. Cuando dejas para “después” lo único que haces es añadir estrés a tu vida porque continuamente estarás pensando sobre lo que te falta hacer. No malgastes tu tiempo con preocupaciones. Si la tarea es grande, puedes asignarle un breve tiempo cada día hasta terminarla.

6. Acuérdate del día de descanso

La vida no es solo trabajo, trabajo y trabajo. Todos necesitamos hacer una pausa para renovarnos y retroalimentarnos por medio del descanso. Así lo ordenó Dios en Éxodo 20:8 “Acuérdate del día de reposo para santificarlo.” Porque para Dios el día de descanso debe ser sagrado, porque “santificar” el día de reposo significa separarlo para Dios, apartarlo del resto de los días para hacerlo especial.

Para algunos un día de descanso a la semana les parece un desperdicio, sin darse cuenta que uno avanza más y puede llegar más lejos si hace pausas en el camino. Como dice Eclesiastés 4:6 “Más vale un puño lleno con descanso, que ambos puños llenos con trabajo y aflicción de espíritu.”

Los cristianos desde el principio comenzaron a reunirse el primer día de la semana, es decir, el día domingo. En el año 110 de nuestra era, Ignacio de Antioquía, que fue discípulo del apóstol Juan escribió: “Si los que se habían criado en el antiguo orden de cosas vinieron a una nueva esperanza, no guardando ya el sábado, sino viviendo según el día del Señor (Domingo), día en el que surgió nuestra vida por medio de él y de su muerte”.

La palabra Domingo viene del latín *dies Dominicus* que significa “Día del Señor”, porque fue el día que Jesús resucitó. Antes, en el Imperio Romano, el domingo se llamaba *dies Solis* (día del Sol) y por el crecimiento y la expansión de la iglesia cambió su nombre. No fue el emperador romano Constantino quien cambió el sábado por el domingo como día de reposo, sino que fue la costumbre ya establecida en las iglesias cristianas en dedicar

ese día para la alabanza, la adoración, la enseñanza de la Biblia y la comunión de la Cena del Señor. Lo único que hizo Constantino fue legalizar algo ya establecido por las iglesias cristianas.

Sin embargo, sea el día sábado o el día domingo, eso no es importante. Lo importante es que consagremos un día para Dios, un día de descanso, un día para encontrarnos con otros creyentes para el compañerismo, la amistad y la comunión, pero también para edificarnos y fortalecernos en la fe. El descanso es parte fundamental de la buena administración del tiempo.

(1) Abre tu biblia en Isaías 58:13-14 y llena los espacios en blanco con las palabras que faltan “Si retrajeres del día de reposo tu pie, _____ en mi día santo, y lo llames; y lo _____, _____, _____ y lo venerares, no andando en tus propios caminos, ni buscando tu voluntad, ni hablando _____...”

TIEMPO DE INTERACCIÓN

Uno de los peligros de la administración del tiempo es que nos volvamos egoístas y pensemos sólo en nosotros mismos y en nuestros planes, olvidando a los demás. Debemos tener en cuenta que hay madres con muchos hijos que están agobiadas y que por años no han tenido un día libre para ellas solas o para salir con su esposo en su aniversario. Y una buena administración de nuestro tiempo debe incluir una ayuda para liberar el tiempo de otros. Por ejemplo: ofrecerse a cuidar por algunas horas a los niños en una fecha especial. Este es apenas un ejemplo de lo que podemos hacer. Que el grupo piense en otras situaciones y necesidades donde podríamos ayudar. Y que alguien en el grupo tome nota. Al final elijan una propuesta y llévenla a cabo como buenos administradores de su tiempo para servir a otros.

Texto bíblico para aprender de memoria

Efesios 5:15-16 “Mirad, pues, con diligencia cómo andéis, no como necios sino como sabios, aprovechando bien el tiempo, porque los días son malos.”

Llenar los espacios en blanco:

“Mirad, pues, con _____ cómo andáis, no como _____ sino como _____, aprovechando bien el _____ porque los días son malos”

TIEMPO DE ORACIÓN

Oremos a Dios para que nos dé sabiduría para un mejor aprovechamiento y administración del tiempo para vivir vidas plenas, sin tensiones ni nerviosismos ni estrés. Y que podamos invertir cada momento en lo que nos beneficiará y beneficiará a los demás.

RESPUESTA

(1) de hacer tu voluntad // delicia, santo, glorioso de Jehová // tus propias palabras.

TIEMPO DE INFORMACIÓN

De la iglesia