

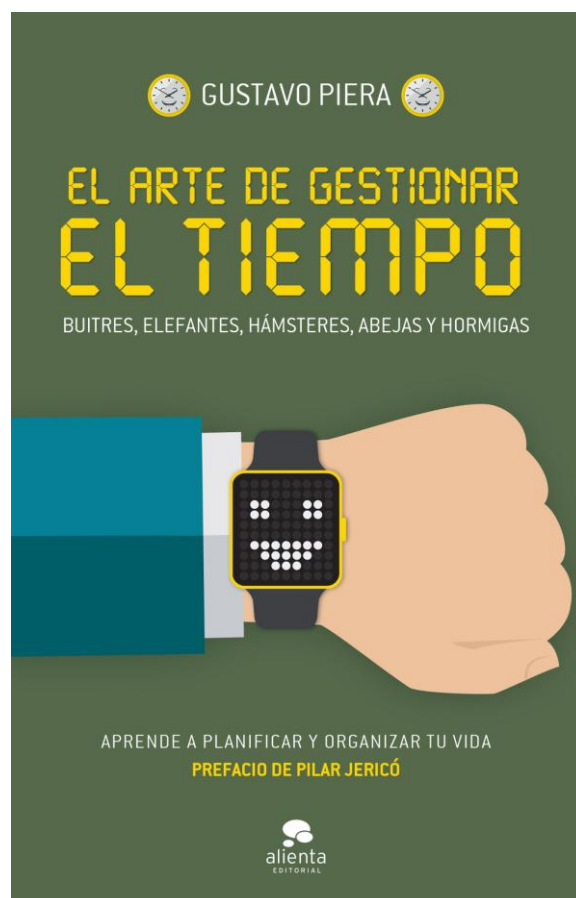
‘El arte de gestionar el tiempo’

Gustavo Piera

Aprende a planificar y organizar tu vida

Muchas personas viven, sin darse ni cuenta, una vida que no es la suya, sino la que se han ido encontrando por el camino. No la han construido porque jamás han tomado decisiones sobre ella. Han gestionado mal su tiempo, porque nunca se han parado a mirar hacia atrás y han reflexionado. Y cuando dicen que están perdiendo el tiempo, no se dan cuenta de que lo que pierden es la vida.

Este libro rompe paradigmas e introduce nuevos conceptos, con el objetivo de dejar de hacer lo que hemos hecho hasta el momento y empezar a emprender acciones nuevas, deshacer bloqueos mentales y salir de nuestra zona de confort. Porque si queremos cambiar nuestra vida, hemos de empezar por hacer cosas diferentes.



**"Lo que hace diferente a una persona de otra no es el tiempo,
sino cuánto tiempo utiliza y cómo"**

Un libro publicado por Alienta Editorial
Fecha de publicación: 23 de febrero
Precio: 14.95 € / Libro Electrónico: 9.99 €
Núm. de páginas: 216
ISBN: 978-84-16253-56-2

Web del libro: <http://www.planetadelibros.com/libro-el-arte-de-gestionar-el-tiempo/207368>
Hashtag del libro: #ElArteDeGestionarElTiempo



SINOPSIS

¿Quién quiere conseguir lo que se propone en esta vida? Ante esa pregunta, todo el mundo responderá, alto y fuerte: ¡yo! Y, sin embargo, la mayoría de las personas desconoce cómo debe estructurar su tiempo/su vida para alcanzar los objetivos. Porque cuando hablamos de *tiempo*, hablamos de *vida*. Y **cuando decimos que estamos perdiendo el tiempo lo que estamos diciendo es que estamos perdiendo la vida.**

Gustavo Piera parte de tres constataciones: **obtener resultados** no es más que conseguir lo que queremos, después de decidir qué, por qué y cómo; no se pueden obtener resultados si no se tiene **una visión global, una estructura y un control**; y no podemos crear esta visión global si no **planificamos nuestro tiempo**, estableciendo prioridades, para obtener mejores resultados.

Una tarea ardua pero gratificante, que debemos comenzar, así lo recomienda el autor, dándonos cada día veinte minutos para la reunión más importante que uno puede mantener, que es la reunión conmigo mismo.

"Gustavo dice que más vale un gramo de acción que un kilo de intención. Y así es, si queremos saborear lo que él llama 'momento perla', momentos de felicidad. Porque al final lo importante es no defraudarse a uno mismo; y la fórmula es paciencia, coherencia y equilibrio de las 4 C —cuerpo, cerebro, corazón y coraje—, que nos permitirán sincronizar nuestro universo y clarificar nuestra visión." Del prefacio de Pilar Jericó

ALGUNOS EXTRACTOS DEL LIBRO

"Muchas personas viven, sin darse ni cuenta, una vida que no es la suya, sino la que se han ido encontrando por el camino. No la han construido porque jamás han tomado decisiones sobre ella. Han gestionado mal su tiempo, porque nunca se han parado a mirar hacia atrás y han reflexionado."

"El tiempo no se puede ganar ni perder, ni ahorrar ni atesorar. No podemos variar su curso ni conseguir que modifique su velocidad. No irá ni más rápido ni más lento, porque avanza de manera inexorable, siempre al mismo ritmo. Además, nada puede alterarlo, porque **el tiempo no existe**. Lo que hace diferente a una persona de otra no es el tiempo, sino cuánto tiempo utiliza y cómo."

"No intentes hacer algo, pues 'intentar' quiere decir que lo dejas para mañana. Si el único momento en que lo puedes hacer es ahora, no lo dudes, hazlo. **Cambia intenciones por acciones.**"

"La felicidad no está en ningún objetivo o lugar concreto al que hay que llegar, solamente está en nuestra propia mente, está en el hoy y en el ahora y la obtendremos disfrutando de cada momento presente. Es la suma de momentos perla la que nos permite decir: 'Soy feliz'. **No digo nunca: 'He llegado a la felicidad', porque la felicidad no es un destino.**"

"Para conseguir resultados tengo que visualizarlos perfectamente y medirlos, porque **todo lo que no se puede medir no se puede controlar** y, por lo tanto, no hay manera posible de comprobar su avance. He de fijar prioridades, distinguiendo entre lo urgente y lo importante, y no descuidar las acciones diarias que han de conducirme hacia mi objetivo."

"Muchas personas temen sentirse encorsetadas por un sistema de planificación y organización, porque ello podría frenar su espontaneidad y creatividad. Nada más lejos de la realidad. **Es 'mi sistema' el que me ayuda a controlar, organizar y planificar mi tiempo.**"

"Si queremos conseguir resultados hemos de seguir **tres pasos muy sencillos:**

- Establecer los objetivos muy claramente y visualizarlos de modo consciente.
- Tener una visión global y el control de todas las actividades que hemos de hacer para conseguirlo.
- Establecer prioridades y dedicar el tiempo necesario a estas actividades."

"Cuando decidamos hacer algo (actividad), especifiquemos:

- Qué tiempo/vida invertiremos: horas, minutos...
- Cuándo llegaremos (tiempo límite): cuándo estará hecho (días, mes, año).
- Cómo mediremos el avance o la finalización (KPI).
- **Qué nos costará todo ello (dinero, esfuerzo, energía y tiempo).** ¿Vale la pena?"

¿QUÉ ENCONTRARÁS EN ESTE LIBRO?

Gráficos y dibujos que explican y complementan los contenidos.

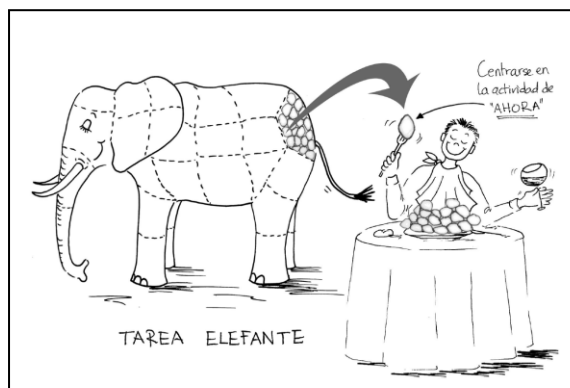
Los ladrones del tiempo o buitres del tiempo son factores, valores y desplazamientos que nos roban parte de nuestra vida. Escapan a nuestra organización, porque se presentan sin que los hayamos programado, y absorben el tiempo que teníamos destinado para otras cosas ya planificadas.

Si no tenemos la firmeza, la claridad, la coherencia, el equilibrio, la valentía, el rigor, la fuerza de voluntad y la organización necesarias, no podremos reconducirlos.

Todo reside en algo tan sencillo como aprender a decir no.



Si tenemos una gran ilusión o un proyecto de grandes dimensiones, lo único que debemos hacer es **dividir esta tarea elefante en trocitos comestibles**, suficientemente pequeños para poderles hincar el diente, es decir, encajarlos fácilmente en el tiempo de que disponemos en nuestro día a día.



Al término de cada capítulo, una serie de conclusiones o ideas clave...

CONCLUSIONES

El tiempo no existe. Es, simplemente, una magnitud o una medida de nuestra vida. Cambia la palabra *tiempo* por *vida*.

No debemos vivir en el pasado, pero sí aprender de él.

Lo importante son las experiencias que hemos vivido, las enseñanzas que hemos extraído e interiorizado y las conclusiones que hemos sacado. Se aprende de los errores y se crece con los éxitos.

Tener visión de futuro es fundamental, pero hay que vivir en el presente, disfrutando del hoy y del ahora.

La visión de futuro nos da energía e ilusión, pero también puede provocar angustia, porque está por venir. El porvenir es incierto: no lo esperemos, crémoslo ahora.

Si visualizamos el futuro e imaginamos dónde queremos estar dentro de un tiempo, cuando abrimos los ojos y regresamos al presente ya conocemos el camino, pues hemos estado donde queremos llegar a estar.

El pasado es historia y el futuro es un misterio. Por lo tanto, vivamos en el presente, que es un regalo.

La felicidad no es un lugar al que hay que llegar, sino que es la suma de momentos presentes, de muchos *ahoras*, de *momentos perla*.

Para mantener la reunión diaria con nosotros mismos, hay una regla de oro que nunca debemos saltarnos: tenemos que ser humildes, no engañarnos, debemos mirarnos al espejo y vernos tal como somos, visualizar cómo queremos ser y trabajar en ello.

El único momento de la vida en el que podemos hacer algo es el presente.

Cambia intenciones por acciones. Más vale un gramo de acción que un kilo de intención.

Una buena vida es una vida llena de buenos momentos, de buenos *ahoras*.

... y ejercicios prácticos que ayudarán al lector a reflexionar.

EJERCICIOS

1. Piensa en ti. ¿Quién eres? ¿Qué has hecho hasta hoy? Haz una relación de los éxitos que te hagan sentir orgulloso de ti mismo. Léela tres veces, sonríe, reconócelte y celébralo. Prémiate, regálale algo.

2. Haz una relación de errores que hayas cometido en el último medio año y que hayas conseguido corregir, mejorando y aprendiendo. Sé consciente de ello.

3. Escribe un error que cometes a menudo, repetitivamente, y piensa en qué deberías hacer para mejorarlo. Elabora un plan para corregirlo.

4. ¿A quién crees que le estás agradecido? ¿Quién te ha ayudado? Busca el momento y la forma de decírselo. No pienses que ya lo sabe... quiere oírlo. ¿Te gustaría que a ti te reconociesen? A él también, adelante.

5. Escribe el nombre de tres personas a las que quieras mucho (familia, amigos...). Prioriza y escoge una de las tres. Concéntrate en ella y dile algo que se merezca y que nunca le hayas dicho. Sorpréndela, dale muestras de agradecimiento, buscando el momento y la forma adecuados. Una vez hayas terminado, haz lo mismo con las otras dos personas.

Por último, el autor propone establecer un plan de acción que incluya lo que hay que hacer a partir de ahora, cuándo y cómo.

PLAN DE ACCIÓN

ACTIVIDAD QUE HACER	¿CON QUIÉN?	DURACIÓN (HORAS, MINUTOS)	¿CUÁNDO LO HARÉ?	FECHA LÍMITE EN QUE DEBE ESTAR HECHO	OK
					

SOBRE EL AUTOR

Gustavo Piera es empresario, consejero de alta dirección, conferenciante, formador y coach ejecutivo, escritor y navegante. De formación Ingeniero, Diplomado en Alta Dirección de Empresas por el IESE y Diplomado en Peritaje Judicial y Mercantil y en Auditoria Socio-laboral. En 1987 fundó el grupo CMR Ibérica, del que es Presidente y al que pertenecen entre otras compañías TACK, TMI España y Delivering Happiness Spain.

Experto en gestión del tiempo, inteligencia emocional, valor de intangibles, relaciones y calidad en la empresa, es muy activo como ponente en cursos, seminarios y conferencias a nivel nacional e internacional y ha formado a más de 40.000 profesionales en más de 300 empresas como Telefónica, Sanitas, Cepsa, Laboratorios Hartmann, Accenture, Laboratorios Esteve, Lindt & Sprüngli...

Pertenece al claustro de profesores y colabora con diferentes universidades y escuelas de negocio como son ESADE, IESE, Fundación Bravo Murillo, UB, UPF, Eada, entre otras, en programas de Alta Dirección, en programas sobre mejoras de productividad, relaciones, servicio, cultura de las organizaciones y calidad. Navegante oceánico, es autor, entre otros, de *La Travesía* (Alienta).

LO QUE DICEN DEL LIBRO

"Gustavo nos invita a realizar una reflexión sobre en qué invertimos nuestra vida y nos invita, con consejos y prácticas concretos, a salir de nuestra zona de confort para realmente vivir con pasión la vida que queremos vivir." **Adolfo Ramírez**, director general adjunto T&O Santander España (Banco Santander)

"Ya no hay excusas. De forma amena, didáctica, orientada a la acción y con numerosos ejemplos prácticos, Gustavo Piera nos pone ante el espejo: Somos los únicos responsables de a qué dedicamos nuestro tiempo, o mejor dicho, a qué dedicamos nuestra vida." **Luis Miguel García**, director de recursos humanos de Nestlé en España

"Manual imprescindible para mejorar tu calidad de vida y sacar el mejor provecho de cada día". **Alex Barnett**, director general De'Longhi Group Iberia.

"Tiempo y equilibrio son dos bienes codiciados y decisivos en el management y en la vida. El autor nos ofrece una guía práctica y amena de cómo acercarnos a ellos." **Óscar Vela Nebot**, director general de España y Portugal de Áreas

"En esta difícil, pero apasionante tarea que es vivir nuestra vida, Gustavo Piera, nos aporta un caudal de ideas y reflexiones, prácticas y sencillas, para ser puestas en marcha hoy mismo. Un tesoro en tiempos de gran confusión." **Aurelio Vázquez**, consejero delegado de Europa, Oriente Medio y África del Grupo Iberostar

"La mayor parte de las personas que conozco que tienen que afrontar un cambio o un reto y no lo persiguen, te dicen: ¡es que no tengo tiempo! Si esa es tu respuesta estándar... ¡léete este libro!" **Carlos Piera**, CEO at Delivering Happiness Spain

"El libro resulta de imprescindible lectura, no sólo para Directivos y profesionales, sino para todos los que tengan la inquietud de mejorar tomando el timón de sus propias vidas." **Fernando de Cevallos**, director de recursos del Canal de Isabel II Gestión, S.A.

"Cada día me reúno con otras personas. Cuando no son reuniones profesionales son familiares o de amigos. Pero me estaba perdiendo la reunión diaria más importante de todas, esa que Gustavo llama RCMM. Prefiero no desvelarla. Permíteme que te invite a descubrirla en este fantástico libro." **Lourdes Abrisqueta**, recursos humanos en Henkel Ibérica

"Gustavo Piera, con este libro, ha conseguido el gran reto de hacer que el conocimiento pase a la acción. Qué buena noticia saber que tenemos mucho que hacer con nosotros mismos y tener la forma de abordarlo." **Mónica Lorenzo**, directora de desarrollo y formación del Banco Sabadell

"Una muestra/obra rompedora que estimula la autor-reflexión sobre todos los aspectos de la propia vida y que, al mismo tiempo, da la oportunidad de convertirla en una vida más aprovechada y también perfectamente orientada a lo que es realmente relevante para llevarnos a nuestros objetivos." **Konstantin Eckes**, director general de Lindt&Sprüngli España S.A



SIRA COLL
Resp. Comunicación Alienta / DEUSTO / Gestión 2000 / Para Dummies
Avda. Diagonal, 662-664. 7ª planta, Torre D. 08034 BARCELONA
T: +34 93 492 82 03 M: +34 616 203 746 E: scoll@planeta.es TW: @siracoll

Ingenio de Comunicación
Gabinete colaborador
Cavanilles, 25. 7º D. 28007 MADRID
Sara Gutiérrez. M: +34 680 997 385 **Eva Orúe.** M: +34 629 280 954
T: + 34 91 523 93 59 E: info@ingeniodecomunicacion.com TW: @ingenioccd

“Un buen compendio de propuestas realistas, prácticas y eficaces que Gustavo Piera, empresario, ingeniero, marino, entrenador de personas y sabio, nos estructura para que podamos mejorar nuestras propias vidas y las de las personas que nos rodean, consiguiendo hacer realidad nuestros objetivos personales y profesionales, convirtiendo las intenciones en acciones alineadas...mientras vamos acumulando buenos momentos.”

Oriol Juncadella, director de FGC Operadora (Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya)

“En *El arte de gestionar el tiempo*, Gustavo nos invita a realizar una reflexión sobre en que invertimos nuestra vida y nos invita, con consejos y prácticas concretas, a salir de nuestra zona de confort para realmente vivir con pasión la vida que queremos vivir”.

Adolfo Ramírez, Director General Adjunto T&O Santander España (Banco Santander)