



El costo de la impuntualidad

Psicología, 31/10/2015



La puntualidad es uno de las tantas costumbres y valores que admiro, cuando somos puntuales la vida se facilita, alcanza el tiempo para todo pero cuando la impuntualidad es el norte todo se atrasa, los planes se entorpecen y nos sale una ulcera gástrica...

Voy a contarle una anécdota, fui a una reunión de varios amigos a quienes estimo muchísimo pero de la cual me tuve que retirar temprano debido a que el estacionamiento me cerraba, iba con el tiempo justo para llegar, pero o sorpresa... me encontré una cola espantosa, yo miraba el reloj 6:20 pm.... 6:22.... 6:24... y así trascurre el tiempo, mi mayor sorpresa fue cuando note que el conductor de unos carros mas adelante iba lento, se paraba, preguntaba direcciones, en fin entorpecía el libre tránsito ... en fin como es de esperarse llegue 5 min tarde, como no se puede dejar el carro en la calle, me fui a buscar otro estacionamiento, para pasar la noche, como era feriado el estacionamiento cerraba por tres días, así que mi presupuesto se debilito por el pago de tres días con sus

noches en un estacionamiento ajeno y un fin de semana largo sin carro.... Fin del cuento la impuntualidad es costosa.

Aquí te presentamos como puedes convertir tu costumbre de llegar tarde en puntualidad en 7 pasos

1 Crea un Incentivo: El primero paso para ser puntual involucra la motivación más confiable que se pueda tener: crear incentivos personales, o el conocido "factor Yo". Piensa: ¿qué ganarás por llegar a tiempo hoy o que estás arriesgando por no llegar a tiempo?

Ser puntual se traduce en levantarte temprano. Salir tarde requerirá una excusa de tu parte, y si eres la clase de persona que siempre tiene una excusa, seguramente los demás ya han dejado de creerte.

2 Mantén tu reloj en hora. Para algunas personas, el arreglar su reloj y colocarlo adelantado puede ayudarles, para otras no, pues saben inconscientemente que su reloj está mal y que tienen "5? minutos más y pasarlo por alto. Lo mejor es adelantar mentalmente tus reuniones o citas. Si tienes una reunión a las 10 de la mañana, piensa que tienes que estar preparado para las 9:45.

3 Sé consciente del paso del tiempo: Las cosas usualmente toman más tiempo del que esperas. Si tienes una cena a las 6:30, no pienses que puedes trabajar hasta las 6:00, luego bañarte, cambiarte, y por último conducir hasta tu destino o tomar el bus. Calcula lo que tardas en cada cosa: Re-estudia la cantidad de tiempo que toma completar tus tareas normales. Así que piensa bien lo que haces cada día y mide el tiempo que te toma hacerlo. Levántate a tu hora: No presiones el botón "sleep" de tu despertador. Si tienes problemas para hacer esto. Mueve tu despertador lejos de tu cama, de este modo tendrás que levantarte para poder apagarlo. Si no puedes salir de tu cama cuando tu despertador suena, es muy posible que salgas tarde.

4 Prepárate para cualquier imprevisto. Programa tu tiempo si es que vas a estar en una sala de espera o una fila esperando por ser atendido. Si sabemos que vamos a un lugar donde vamos a tener que esperar,, programemonos para ir a una hora en que sepamos que el "tiempo muerto" (mientras esperamos) será menor. Lee: Lleva contigo algo de lectura a cualquier parte que vayas, esto hará más fácil la espera. Tendrás unos minutos para terminar de leer algo si llegas antes. Esto te hará sentir que estás haciendo algo (en verdad lo estás haciendo) mientras esperas.

5 Pega notas: Pega notas en tu casa que te recuerden el tiempo. Por ejemplo, si tienes que salir de tu casa a las 8 para trabajar, entonces infórmate de esto tú misma “Son las 7:20 y ya deberías tomar un ducha”. Esto debería ayudarte a seguirte en el proceso además de ser una buena forma de recordar lo que tienes que hacer.

6 Organízate: La desorganización está directamente relacionada con la impuntualidad. Mantén las cosas en tu casa de modo que se acomoden a tu rutina, así las cosas serán más simples y de pronto encontrarás que tienes tiempo donde antes no lo tenías. Planea tu día: Escoge lo que te vas a poner la noche anterior. Si necesitas llevar algo contigo, entonces colócalo cerca de tu cartera, llaves o billetera. Si vas a ir a un lugar no conocido, asegúrate de tener un mapa. Ya sea por auto o por bus, asegúrate de planificar como llegarás y como regresarás (suficiente gasolina, combinaciones de líneas de autobus).

7 Rechaza hacer más de una cosa a la vez. El último paso para ser puntual, es rechazar hacer cualquier cosa supuestamente “urgente”. Usualmente esas pequeñas tareas de último minuto complican tu tarea de ser puntual. Piensa en los demás: Recuerda, tu reputación está en juego. No te engañes pensando en que nadie toma en cuenta al que llega tarde. Si tú crees que has llegado en más de una ocasión tarde ten por seguro que la gente lo ha notado.

Lesión aprendida!!!!!!