

## El arte de enseñar el tiempo

La periodista vasca se estrena con este volumen sobre la necesidad de gestionar la propia vida analizando las consecuencias de la existencia acelerada

TERE GRADÍN

“Se me escapa el tiempo”. “No consigo hacer todo lo que quiero; ni siquiera lo que debo”. Estas frases son síntomas de un síndrome común: vivimos acelerados, acumulamos tareas pendientes, relegamos compromisos... y acabamos perdiendo de vista la razón por la que, un día, entramos en la carrera de la prisa y el desaliento. ¿Y si le regalaran una hora más al día? ¿A qué la dedicaría? Esa hora se escapa a la disciplina de la gestión del tiempo, no necesita planificación ni controles. Ésa es la hora en la que puede hacer aquello que verdaderamente le importa, la que hace avanzar los proyectos que realmente le mueven, la hora que guarda su tesoro. Para alcanzarlo, no sirven los atajos o los trucos rápidos. Y esto es lo que propone Aje Arruti (San Sebastián, 1967), ideas que le pueden ayudar a encontrar el tiempo que le falta. *La hora del tesoro* no se mide por relojes. De hecho, es posible que ni siquiera dure sesenta minutos, porque no se basa en la dimensión cronológica, ya que solamente puede ser vivida y sólo se vive ahora. Y la vida es el tiempo de uno mismo.

Al currículum de periodista y profesora universitaria de María Jesús Arruti hay que sumar ahora el de escritora porque se acaba de estrenar con este libro, *La hora del tesoro*, que nació, dice, de su experiencia profesional dedicada a la enseñanza de técnicas de gestión de tiempo y creatividad. Observando lo que había de común entre las personas que asistían a los cursos se dio cuenta de que no eran trucos ni técnicas lo que les hacía falta, sino sentido. “Muchos no eran capaces de establecer prioridades a la hora de organizarse porque no veían con claridad el sentido de sus obligaciones. Sabían por qué, pero no para qué”, explica. De ahí la idea de desgranar a lo largo de 123 páginas cómo encontrar tiempo de calidad para adaptarlo al ritmo cotidiano. “Solemos tener muchas interferencias, estamos haciendo una cosa y ya pensamos en otra, nadie nos ha enseñado a organizar el tiempo. Debería ser otra asignatura más. Si adquiriéramos el hábito de dedicar diez minutos al día a organizarnos, obtendríamos grandes beneficios en relación con los demás y con nosotros mismos”, dice la autora. Con herramientas sencillas, co-



Aje Arruti

¿Y si le regalaran una hora más al día? ¿A qué la dedicaría? Esa hora no necesita planificación ni controles, escapa a la disciplina

mo anotar todos los compromisos que uno tiene en una agenda, ver qué significan en su vida y cuándo se pueden llevar a cabo. Una brújula, un mapa y una lupa son metáforas en el libro de ideas como la intención, el camino a seguir o la atención a los detalles (la lupa). A

partir de aquí empieza el proceso de reflexión sobre la propia vida porque si no se hace “uno puede estar viviendo la vida menos pensada”.



**La hora del tesoro**  
AJE ARRUTI  
Plataforma Editorial  
123 Páginas