



Negocio	Tirada: 111.763	Sección: -	
	Difusión: 83.632	Espacio (Cm_2): 145	
Nacional	Audiencia: 292.712	Ocupación (%): 14%	
Economía	12/07/2010	Valor (€): 1.437,81	
Diaria		Valor Pág. (€): 9.627,00	
		Página: 31	Imagen: Si

ENTRE LIBROS

MARTÍN
HERNÁNDEZ
PALACIOS



El bien más escaso

Título: Dueño del tiempo.
Autores: Ian Cooper.
Editorial: Empresa Activa.
Año: 2010.



Todo lo que hagamos para gestionar mejor nuestro tiempo redundará en un claro beneficio en cualquier ámbito en el que actuemos. Este libro nos da consejos prácticos para ganar tiempo al tiempo; en lo concerniente a las reuniones nos recomienda realizar siempre una segunda confirmación de las citas. También nos ayuda este ensayo a plantearnos dudas que hemos de resolver: ¿Cuánto vale su tiempo en el trabajo? ¿Vale la pena invertir tiempo y dinero para asistir a tal o cual reunión? Uno de los consejos que Ian Cooper nos da, y que más interesante y original me ha parecido es aquel en el que nos recomienda dejar de pensar en unidades de tiempo horarias o de media hora, nuestros días no tienen que girar en torno a espacios de tiempos de una hora o media hora, así como decidir las tareas en partes. Otras recomendaciones obvias son dar prioridad a su vida familiar, aprenda a decir no cuando lo necesite, desconecte su correo electrónico, el móvil, no tenemos que estar disponibles las veinticuatro horas del día, también debemos interiorizar hacer una pausa y relajarse no es una pérdida de tiempo, como tampoco lo es planificar con detenimiento. Las reflexiones del autor referentes a la nutrición también me parecen llamativas. Recomienda dedicar más atención a mejorar la alimentación, en este sentido lo que primero que conviene hacer es dedicar tiempo a investigar como podemos mejorar nuestra salud. Sin embargo en los libros sobre gestión del tiempo, hay que tener en cuenta la peculiaridad de España, en lo referente a las comidas y los horarios, al ser Cooper un autor extranjero no hace hincapié en este ámbito esencial.

Martín Hernández-Palacios es director general de Aliter.