

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**LUNES 21 DE MARZO DEL 2016**

### **EL TEMA DE HOY**

## **EL VALOR DE LA PUNTUALIDAD**

El valor de la puntualidad es la **disciplina de estar a tiempo para cumplir nuestras obligaciones**: una cita del trabajo, una reunión de amigos, un compromiso de la oficina, un trabajo pendiente por entregar etc.

El valor de la puntualidad es necesario para **dotar a nuestra personalidad de carácter, orden y eficacia**, pues al vivir este valor en plenitud estamos en condiciones de realizar más actividades, desempeñar mejor nuestro trabajo, ser merecedores de confianza.

El tiempo es un recurso no renovable, de allí su extremado valor. Por eso la puntualidad es cortesía, educación y respeto. La impuntualidad es una muestra de falta de cultura y educación es no apreciar el tiempo de los otros ni el propio.

La puntualidad es necesaria para dotar a nuestra personalidad de carácter, orden y eficacia, pues al vivir este valor en plenitud estamos en condiciones de realizar más actividades, desempeñar mejor nuestro trabajo, ser merecedores de confianza.

## ¿Por qué no somos puntuales?

La falta de puntualidad denota desorden, mal manejo del tiempo, falta de planeación en nuestras actividades, y por supuesto carencia de una agenda, pero, ¿qué hay detrás de todo esto?

El interés, el deseo y los gustos están muy asociados con la impuntualidad. Es decir, cuando tenemos un total interés en algo, como por ejemplo una cita para aplicar a un empleo, seguramente estaremos antes de la hora acordada y tomaremos todas las medidas para cumplir con este compromiso. Al contrario de la cita donde el odontólogo la cual nos causa molestia y buscamos aplazarla hasta el último minuto.

Obviamente hay actividades que nos generan un mayor interés y atracción, por eso para algunas personas, el valor del tiempo varía dependiendo de la situación. El resultado de vivir de acuerdo a nuestros gustos, es la pérdida de formalidad en nuestro actuar y poco a poco se reafirma el mal hábito de llegar tarde.

Hay otro factor que también influye en el valor de la puntualidad y es el orden. Cuando no tenemos claridad de ideas, ni prioridades, tampoco una lista de pendientes, y menos un mapa de actividades que nos guía, lo más seguro es que el tiempo se pierda fácilmente. La pereza, el olvido, la falta de concentración, también son motivos que afectan este valor.

Además de lo anterior, la falta de puntualidad tiene un cierto grado de egocentrismo. Es decir, partir de la base de que el tiempo de los otros es menos valioso que el propio, así que no importa llegar tarde porque la otra persona no es tan

“importante” como lo soy yo. Además de ser una actitud egoísta es totalmente irrespetuosa.

### **¿Cómo corregir la falta de puntualidad?**

No nos volvemos puntuales de la noche a la mañana. Para querer corregir este error se necesita voluntad, disciplina, determinación, compromiso y responsabilidad como en todos los propósitos.

Antes de empezar a poner alarmas, llenar agendas, programar recordatorios, etc, se tendrá que hacer un cambio de mentalidad. Debemos ser conscientes que toda persona, evento, reunión, actividad o cita tiene un grado particular de importancia. Nuestra palabra deberá ser el sinónimo de garantía para contar con nuestra presencia en el momento preciso y necesario.

Seguido de esto, se tendrá que encontrar la causa que provoca nuestra impuntualidad (mencionadas anteriormente: interés, importancia, orden, egocentrismo, pereza, olvido, falta de concentración...). Allí encontrará muchas respuestas y también las soluciones para desterrar este mal hábito.

Establecer un orden y delimitar prioridades es básico. Asimismo, concentrarse en la actividad que estamos realizando, procurando mantener nuestra atención para no divagar y aprovechar mejor el tiempo. Para corregir esto, se tendrá que echar mano de algunas ayudas, como son las alarmas de la computadora, agenda electrónica, celular, pedirle a un familiar o compañero que nos recuerde la hora (sólo algunas veces para no ser molesto y dependiente).

## **Ser puntual te ofrece muchas ventajas, como por ejemplo:**

Te hace más creíble y confiable

Te hace atento y considerado

Te permite ser más ordenado y por lo tanto más eficiente

Evita que gastes dinero sin tenerlo previsto.etc

Habrás que hacer algunos ajustes en tu nuevo estilo de vida enmarcado en la puntualidad. Quizá levantarte un poco más temprano, adelantar el reloj unos minutos, establecer un horario, entre otros.

**Vivir el valor de la puntualidad es una forma de hacerles a los demás la vida más agradable, mejora tu orden y te convierte en una persona digna de confianza.**

**Si has intentado muchas alternativas y no puedes ser puntual, ya estamos hablando de un desorden de tu personalidad, es importante que busques ayuda psicológica, para poder erradicar esta alteración.**

**\*\*Disfruten mucho el día de hoy, es equinoccio de primavera, lleno de energía y buena vibra!! \*\***

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla, favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Pagina Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

**TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.**

**Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.**