



Félix Torán

► INGENIERO DE LA AGENCIA ESPACIAL Y AUTOR DE «EL TIEMPO EN TUS MANOS»

«Los españoles somos muy productivos, aunque fallan los horarios de trabajo»

► El escritor valenciano plantea una guía para optimizar las 24 horas del día y huir de los «ladrones de tiempo»

S. PITARCH VALENCIA

■ Félix Torán (Valencia, 1973), estudió en la Universitat de València y es *Doctor Europeus*. Trabaja desde el año 2000 en la Agencia Espacial Europea, es padre de dos hijos y ya ha escrito seis libros. El último se llama «El tiempo en tus manos», una guía para sacarle el mayor rendimiento a las 24 horas del día. Y ser feliz.

► **Leyendo su biografía, cualquiera diría que no tiene tiempo para nada...**

■ Yo siempre digo que no hay ni mucho ni poco tiempo. Simplemente hay tiempo y todos tenemos el mismo. Luego está el falso tiempo, el psicológico. El segundo

es útil, pero si abusamos de él caemos en el estrés. Hay que combinar los dos.

► **Si, pero usted hace cinco horas semanales de deporte y ocho de meditación. ¿No le resta tiempo a otras actividades?**

■ Considero que gano tiempo, y además, energía. La meditación consume el falso tiempo, pero ayuda a conectar ese falso tiempo con el verdadero. Te ayuda a ser más productivo, a estar más atento. Pegado a la realidad.

► **¿No es contradictorio decir que la meditación ayuda a ganar tiempo?**

■ Al contrario. La meditación tiene dos cualidades. Una es la concentración, que es un entrena-



El valenciano Félix Torán.

miento para en nuestra vida estar a lo que estamos. Luego está la atención plena, que es la capacidad de poder conectar con lo que está pasando ahora. Es el sùmmum de la gestión del tiempo. Aprovecharlo al máximo y ser felices.

► **Puede ser entonces una técnica fantástica para alguien que esté opositando...**

■ Yo recomiendo mucho la práctica de la concentración. La atención plena nos ayuda también a ser mucho menos reactivos. No reaccionamos, sino que respondemos. Otro punto importante y que va li-

gado a la gestión del tiempo es la gestión de la energía. Debemos utilizar nuestra energía en las tareas más importantes.

► **Habla de ladrones del tiempo. ¿No suena un poco despectivo?**

■ No tiene que verse de una manera despectiva. El tiempo no se puede robar, ya que somos nosotros mismos los que nos lo robamos, porque el tiempo es nuestro. Pueden ser personas, cosas o tareas que nos saquen de nuestro tiempo presente o que nos separen de nuestra misión, objetivos o valores. Debemos conocernos para saber qué es lo importante.

► **¿La misión es el objetivo vital?**

■ La misión no hay que confundirla con la visión. La visión es nuestro sueño, nuestro proyecto a largo plazo. De ahí se derivan objetivos y metas. La misión es el camino. Para qué estamos aquí. Cuál es nuestro propósito de vida. Se trata de descubrir nuestro talento y a qué nos vamos a dedicar. La misión es lo que nos hace levantarnos cada día.

► **Se podría hacer un símil con la crisis, que genera desconcierto y pesimismo.**

■ La crisis induce pérdida de visión. La Ley del Ritmo impera en el universo. Todo sube y todo baja, son oscilaciones. A veces estás arriba, y tienes que ser humilde porque sabes que la cosa irá hacia abajo. Luego, cuando estés en el fondo debes pensar que vas a volver a subir y debes hacerlo lo más alto posible. Crisis, etimológicamente significa cambio. Es una

oportunidad.

► **En Europa se critica a España porque trabajamos muchas horas y somos poco productivos.**

■ Somos gente muy productiva, aunque fallan los horarios. En Europa las jornadas facilitan la productividad y la conciliación.

► **Ejercicio físico, inglés, trabajo, ocio y tiempo para la familia y los amigos. ¿Es posible hacerlo todo sin dejar de lado nada?**

■ Ese falso tiempo que son las 24 horas lo podemos acomodar. Pero debemos asegurarnos que todo lo que metemos ahí dentro es importante. Es ahí donde está la trampa. Muchas veces pensamos que todo es importante y no damos abasto. No hay más remedio que poner una barrera. Yo recomiendo dividir las prioridades por áreas de la vida.

► **¿Cómo ve desde el extranjero la situación de Valencia? ¿Saliremos de esta?**

■ De la crisis se saldrá depende del criterio de cada uno. Recomendando actitud mental positiva. La actitud en Valencia es muy positiva, de buscar soluciones. No significa engañarse. Se trata de aceptar lo que viene.

► **¿Se gestiona bien el tiempo en España?**

■ En España tenemos, por cuestiones culturales, una tendencia a movernos en el mundo de lo no importante. La gente es muy cumplidora y profesional, pero hay una tendencia a la procrastinación. A dejar para mañana lo que puedes hacer hoy.