

CUADROS Y EJES CRONOLÓGICOS

1

Todo esquema pretende poner ante mis ojos una realidad. Esa distancia nos permite ver, darnos cuenta de algo, evaluar y plantear objetivos de cambio. Al esquematizar intentamos prescindir de mucha información y colocarla en tal manera que las relaciones y vínculos sean más evidentes.

Hay situaciones en las que necesito extenderme en la exteriorización de lo que llevo dentro, pero en otras ocasiones viene muy bien concretar y sintetizar.

Para esquematizar hace falta una medida, un modelo o una regla. Por ejemplo: hay mapas conceptuales o los genogramas donde las conexiones y llaves permiten establecer las relaciones entre personas o conocimientos. Hoy te proponemos fijarnos en el tiempo como medida.

Los griegos distinguían entre el tiempo (*kronos*) y el momento (*kairós*). El tiempo es una objetivización de una experiencia subjetiva: el trascurrir de momentos. Dividimos ese flujo en segundos, minutos, horas, días... Para medir necesitamos que las partes sean todas básicamente iguales (hay meses y años más largos que otros, por ejemplo, pero los segundos, minutos, horas, días y semanas son todos iguales).

Otra de las funciones de la medición cronológica del tiempo es poder distinguir ciclos más o menos iguales entre sí: las 7.15 no es la misma hora que las 13.22, aunque como minutos duren lo mismo. Marzo tiene poco que ver con agosto y no es lo mismo nacer en el 1958 que en el 2012. Así distinguimos los momentos y los situamos correctamente.

¿De qué sirve fijarse en el tiempo para esquematizar?

Podemos usar estas herramientas para planificar. Es su función más conocida. Nos permiten establecer calendarios de citas y tareas, secuenciar actividades, coordinar intervenciones... Intentamos así ordenar lo que tenemos por delante.

Pero no sólo puedo usarlo para mejorar nuestro futuro; puedo usarlo para recoger información del (mi) pasado. Puedo entonces situar los acontecimientos con sus referencias temporales. Así se establecen las secuencias y puedo valorar, relacionar y analizar de manera más objetiva.

Estos son algunos de los modelos que se pueden usar:

Diarios y agendas

Más conocidos por su divulgación impresa, solemos usarlos básicamente para poner orden en la vida... Pero una manera también muy útil de usarlos es la evaluación de nuestra realidad. Un ejemplo: si releo las citas que he tenido y las actividades que he realizado puedo darme cuenta de qué priorizo realmente, es decir, de lo que ocupa mi tiempo en verdad. Puede ocurrir que lo que pienso que es más importante en mi vida no ocupa el tiempo que se merece y que priorizo otras cosas. Lo urgente, las responsabilidades, los compromisos pueden desplazar a las cosas más importantes.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
07.00							
08.00							
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							
23.00							
24.00							

Hay *plannigs* semanales como el que tienes en la imagen. Son los más frecuentes. Los hay diarios y de otros tipos. Un ejercicio muy interesante es colocar las actividades habituales que repito cada semana y evaluar el tiempo que dedicamos a las cosas importantes de la vida: la

familia, el descanso, la formación, la espiritualidad... Así podrás ver si realmente tienen espacio en tu vida.

Cronograma

Así llaman en Argentina a las hojas de planificación de espacios y equipos de trabajo para coordinar personas y tareas. Se intenta con ellos evitar solapamientos y sobrecargas puntuales. Son una buena ayuda para la coordinación eficaz del trabajo.

Podemos hacer un cronograma semanal, mensual, trimestral, anual... incluso de quinquenios... La información queda muy

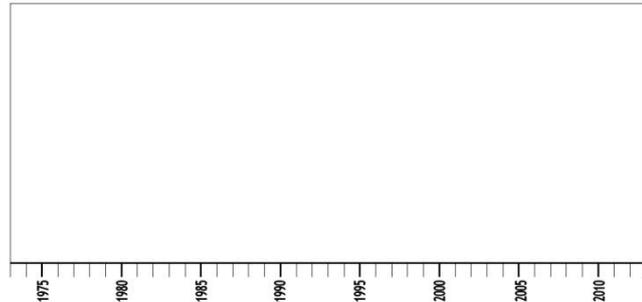
	Enero				Febrero				Marzo						
Días	30-5	6-12	13-19	20-26	27-2	3-9	10-16	17-23	24-2	3-9	10-16	17-23	24-30	31-6	
Semana	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª	10ª	11ª	12ª	13ª	14ª	
	1ª tarea														
		2ª tarea													
		3ª tarea													
										4ª tarea					

simplicada y se consigue una vista de pájaro. En la imagen tienes un ejemplo de cronograma trimestral en el que las

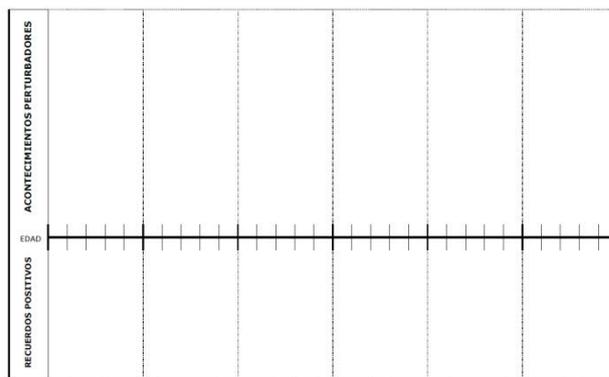
columnas son semanas tal como se indican en las líneas de cabecera. En él se muestra la distribución secuencial de cuatro tareas. Puede hacerse como plantilla de personal.

Línea cronológica sencilla

Dejamos a un lado los cuadros y abordamos los ejes. Para hacer una línea cronológica dividimos el eje de coordenadas en partes iguales para poder anotar los acontecimientos según su temporalidad. En el eje podemos anotar los años del calendario, tal como aparece en el ejemplo, o los años de la persona, equipo, negocio...



Línea cronológica doble



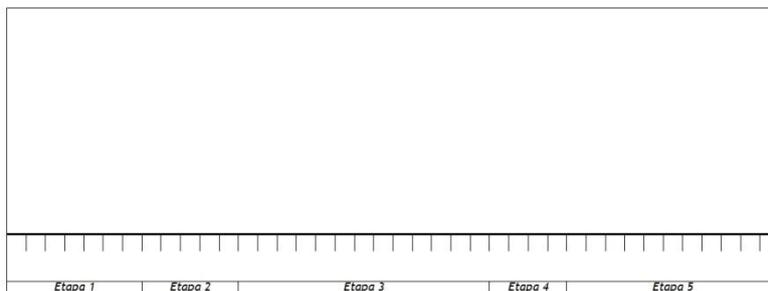
Un mismo eje cronológico desplazado en el cuadro abre dos espacios paralelos. Este sencillo movimiento me permite anotar dos tipos de acontecimientos para poder relacionarlos entre sí. En el ejemplo de la imagen, tomado del cuadro *La línea de la Vida* deja espacios para anotar en paralelo *Recuerdos positivos/Acontecimientos perturbadores*. No será difícil pensar posibles asociaciones que se pueden volcar en una línea cronológica doble. Por ejemplo: anotar a un lado acontecimientos y al otro valoraciones personales del *tipo ¿cómo lo viví?, ¿qué hice para elaborarlo?*

Es fácil ampliar el número de entradas y abrir tres o cuatro campos. Conviene no complicarlo excesivamente y repetir los ejes en paralelo cuando sea difícil leer la temporalidad de las anotaciones.

Secuenciación de etapas

En ocasiones hay un eje temático que puedo asociar a la secuenciación del eje cronológico. Se abren etapas de la vida o de la

historia. Puedo entonces anotarlas junto al eje o colocarlas al fondo o en la parte superior de la tabla para que no estorbe la recogida de información .Pensemos, por ejemplo, que una persona ha cambiado muchas veces de lugar de residencia (o de centro de estudios/trabajo). O también si quiero trabajar mis inestabilidad en las relaciones de pareja, puedo considerar los periodos más o menos continuos con las distintas que he mantenido y conectarlas con los acontecimientos de la vida.



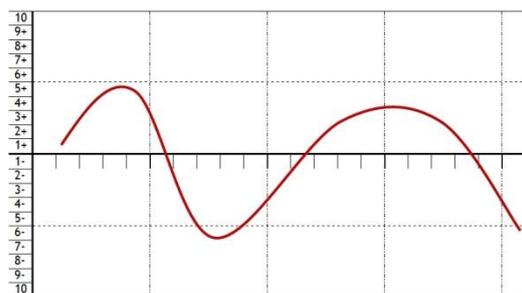
Está claro que podemos usar distintos esquemas y estructuras de presentación, por ejemplo, usar a la vez una clasificación por etapas y con entradas dobles o múltiples.

Línea de valor

Podemos introducir variables que sean interesantes sobre los datos recogidos en las líneas cronológicas. Por ejemplo: el grado de satisfacción o felicidad en los distintos momentos de mi vida (cuadro a) o el grado de intensidad con el que se han vivido los acontecimientos señalados (cuadro b). Pensemos para el primer caso en una persona con trastorno bipolar; el segundo puede ser interesante para los ataques de ansiedad o las pérdidas, aunque, en este caso no se necesita una línea doble, sino sencilla.

Las gráficas, que pueden ser de distinto tipo siempre que no perturben la claridad del esquema, permiten asociar más fácilmente distintas variables.

Cuadro a



Cuadro b

