

Veículo: Jornal de Fato online
Data: 18/10/2009



78% das mulheres não têm tempo para o marido

Seu marido ou namorado já reclamou que você não liga mais pra ele? Que já não é mais carinhosa como antigamente e que tudo é mais importante que os dois? Se isso não aconteceu com você, certamente já aconteceu ou está acontecendo com uma amiga bem próxima.

O que antes era uma suposição ou reclamação masculina acaba de ser comprovado cientificamente. 78% das mulheres não têm tempo para o sexo ou relacionamento.

A pesquisa realizada pela Triad PS com 5 mil mulheres com idade média de 35 anos, ouviu 21 potiguares e mostrou que fatores como estresse e sobrecarga de trabalho estão por trás desse comportamento feminino.

Para o coordenador do estudo Christian Barbosa, um dos principais problemas é a má organização do tempo pelas mulheres.

"O volume de urgências que a mulher está submetida pesa quando a questão é o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal", pontuou Christian, que é especialista em Gestão do Tempo.

Segundo ele, as mulheres sentem que deixam de lado a vida pessoal, o que traz uma série de culpas e angústias para ela. Isso explica porque 61% das mulheres não conseguem equilibrar sua vida pessoal e profissional.

"Ouvi muitas mulheres se queixando da rotina em que suas vidas se transformam e que pouco ou quase nada do seu tempo é dedicado para viver por seus maiores objetivos. Isso causa frustração, insatisfação e a sensação de que a vida está indo rápido demais, não porque o tempo está adiantado, mas porque estamos colocando poucas coisas importantes em nossa agenda", destacou Christian.

Além disso, dedicar-se à vida amorosa não aparece como uma grande prioridade na vida de muitas mulheres. Os três principais objetivos citados por elas foram viajar (68%), falar outro idioma (55%) e emagrecer (50%). Nota-se que o principal objetivo tem uma relação direta com o bem-estar coletivo e de tempo para si mesma.

Para o consultor, administrar melhor o tempo é a alternativa para sanar a maioria dos problemas e isso inclui a vida pessoal e amorosa.

Para o Sua Vida Mulher, ele elaborou umas dicas que poderão ajudá-la a administrar melhor seu tempo e consequentemente ter mais tempo para curtir o seu amor. Ponha em prática!

DICAS PARA ORGANIZAR O TEMPO

DICA 1 - ESCOLHA UMA AGENDA

É impossível de administrar seu tempo com base na memória. Por isso é preciso escolher uma ferramenta que seja um local centralizado para armazenar seus compromissos, tarefas, informações, metas e projetos.

DICA 2 - PLANEJE SUA SEMANA

No domingo (bem antes da hora de dormir), olhe sua agenda da semana e pense em tudo que precisa fazer. Primeiro olhe para seus objetivos, veja que etapas você consegue alocar para fazer na semana. Depois pense nas suas reuniões e antecipe possíveis problemas (se você tem uma apresentação na quarta-feira, providencie uma tarefa na segunda para evitar surpresas).

DICA 3 - RESERVE TEMPO

PARA IMPREVISTOS

Se você criar o hábito de planejar sua semana e priorizar diariamente o que deve fazer, deixe de duas a três horas não-planejadas para eventuais urgências. Dessa forma você terá um dia com atividades importantes e quando eventuais urgências aparecem, entrarão em seu dia no espaço previsto, sem necessidade de um acúmulo extra de trabalho ou grandes surpresas.

DICA 4 - USE INTERNET

PARA REDUZIR

Fim de ano vem aí e é grande a correria para as compras de

lembranças. Para evitar essa tendência, faça uma lista dos presentes que precisa comprar e veja que opções estão disponíveis na internet. A compra através de lojas virtuais de confiança reduz seu tempo em filas em lojas e ainda pode deixar o presente mais barato.

DICA 5 -PRIORIZE SEU DIA

Priorizar suas atividades diariamente ajudam você a manter seu foco diário, veja os passos para se planejar 1 - Revisar o dia anterior na agenda e verificar o que ficou pendente para ser priorizado hoje, delegado ou agendado para outra data. 2 - Calcule o tempo de cada tarefa, isso evita que você trabalhe mais que o previsto. Seja realista com cada tarefa e reserve um tempo para eventuais urgências. 3 - Priorize as tarefas, crie uma ordem numérica do que deve ser feito primeiro. Como sugestão priorize as coisas mais rápidas e fáceis, depois as urgências.

DICA 6- ORGANIZE SEU AMBIENTE

Ambiente bagunçado é um convite para a improdutividade. Não deixe seu ano começar sem uma organização geral. Reserve um tempo para organizar cada ambiente da sua casa e escritório, evite querer organizar tudo em apenas um dia (isso torna-se cansativo e faz você desistir no meio), crie um "organograma" no papel com sua forma de organização e siga esse mapa, assim ficará mais fácil de localizar e organizar suas informações nos seus ambientes. Jogue fora o que não precisar, utilize pastas transparentes etiquetadas para organizar sua papelada.