

Organiza tu tiempo

En la adolescencia aumentan las facultades intelectuales del ser humano y junto con esto la capacidad de pensar, dudar, reflexionar y explorar posibilidades. La pregunta aquí es: ¿porqué, si hay mayor capacidad intelectual, disminuye el rendimiento académico? Y la respuesta: Por que emocionalmente hay menos tranquilidad.

Los cambios que ocurren en la vida provocan inestabilidad, y como consecuencia, distracción y poca concentración. La mente da prioridad a las cuestiones afectivas sobre las exigencias del estudio, la vida emocional interfiere en los pensamientos, además, los intereses, la motivación y el sentido cambian también.

Para recuperar el rendimiento académico y liberar la capacidad intelectual, es importante aprender a equilibrar las emociones, lograr tranquilidad y paz en nuestra vida, aclararnos, replantear el sentido que estudiar tiene para nosotros y aprender a organizarnos.

Para aprender a organizar el estudio ayuda reflexionar y buscar un orden propio, aclarar objetivos y prioridades, tener una idea y una meta clara de lo que se desea lograr, identificar las condiciones que favorecen o dificultan estudiar, así como tomar las medidas necesarias para aprovechar y optimizar el tiempo de la mejor manera posible. Aquí tres preguntas clave que nos pueden ayudar:

Uno: Identifica **DÓNDE** puedes estudiar mejor, dónde te concentras con más facilidad, qué ambiente te hace menos costoso el estudiar y crea un ambiente propicio para aprovechar de la mejor manera todo tu esfuerzo. Ten a la mano y organizado el material que vas a utilizar: libros, apuntes, agenda, plumas, etc., así no tendrás que levantarte ni interrumpir tu trabajo, *si evitas lo que te distrae no te costará tanto concentrarte, los resultados serán mejores y además podrás gozar de algo de tiempo libre.*

Dos: ¿**CÚANDO** te resulta más fácil o menos difícil estudiar? Si logras identificar un horario y estableces una rutina, te será más fácil adquirir un habito de estudio así como cumplir y estudiar.

Tres: Te ayudará investigar **CÓMO** estudiar y cómo afrontar tus problemas de estudio sin buscar alguien que los resuelva por ti, así lograrás adquirir la seguridad e independencia necesarias para afrontar tus actividades académicas.

Otro punto importante es aprender a volvernos autónomos, asumir las responsabilidades y vivir las consecuencias. Por ejemplo: Cambiar el pensar *“me suspendieron en la escuela, cómo se van a poner mis papás”* por *“que significa y que consecuencias tiene para mi el que me hayan suspendido, cómo puedo solucionarlo, qué debo hacer”*.

Finalmente, reflexiona, decide y actúa en consecuencia. ¿Cómo puedes lograr las metas que te has propuesto este curso escolar y qué necesitas para ello?. Verás que aunque al principio sea difícil, conseguirás mejores resultados si aprendes a organizar tu vida planificando tu estudio y tu tiempo libre con base a un plan de trabajo y a un objetivo personal.



Todo tiene su tiempo y ese tiempo tiene su función

El tiempo libre no es un premio es una necesidad.

A lo largo de nuestra vida destinamos un tiempo a las actividades básicas: ocuparnos de nuestra higiene y arreglo personal, comer y dormir; otro tiempo lo dedicamos a trabajar o a estudiar, y el resto del tiempo constituye nuestro tiempo libre. Disponer de un tiempo personal para realizar actividades que elegimos en función de nuestra personalidad, de nuestros gustos e intereses, es vital para todos nosotros. Así, al organizar nuestro tiempo no debemos olvidar destinar algunas horas para esta actividad.

Es importante aprender a elegir y organizar las actividades que preferimos, tomando en cuenta nuestros gustos y nuestra personalidad, dando un tiempo para estar a solas tanto como para estar con los amigos y con la familia.



Pensar y querer no es lo mismo que decidir (Intelecto, Afectividad y Voluntad)

Dijo Dios: “Hagamos al hombre a nuestra imagen y semejanza. Y creo Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios los creó, varón y mujer los creó.” Génesis 1,26^a-27

El ser humano es el culmen de la creación, el único con las siguientes capacidades:

Afectividad, Pensamiento, Voluntad

¿Qué significa esto? Que, ésta es la imagen y semejanza a la cual hemos sido hechos; no tanto que Dios tenga figura humana con extremidades, cara, etc. como nosotros; Dios es un ser incorpóreo. Así, al poseer estos magníficos dones, mujeres y hombres estamos llamados a forjar la grandeza a la que hemos sido llamados.

A diferencia de los animales que actúan por instinto, incluso los mejor entrenados o amaestrados, nunca serán igual que una persona. Un animalito nos puede buscar por la atención que se le da, pero jamás igualará el afecto que te profese alguien (un amigo, un padre, madre, hermano o alguien a quien llegues a AMAR después de un proceso de conocimiento y trato mutuo= eventualmente un esposo/a).

La capacidad de Pensar, nuestro INTELECTO, es lo que nos ha hecho capaces de avanzar en la técnica, la ciencia, la tecnología, conocimientos en todos los ámbitos, etc. El ser humano es capaz de esto, este don nos hace capaces de descubrir necesidades y de darles una solución... La tentación es dejarnos llevar del individualismo y materialismo, pero si estos avances se ponen al servicio de la humanidad, todos podemos progresar a la par.

Por último, la VOLUNTAD. Ésta es la más interesante de todas, porque se trata de algo personal, de descubrir mis necesidades, de ser sincer@ y al reconocer con honestidad que aún me falta esforzarme en algo, que soy capaz de más, que lo que hago no es ni la mitad de lo que puedo, que tengo talentos que nadie ha valorado, o no me han motivado a valorar... Un día, sí, yo mism@ lo descubro, y decido crecer, y decido luchar y aunque me llegue el desánimo, el cansancio, la tendencia a la mediocridad... pues a veces es “que todos lo hacen”, aún así, aunque caiga me puedo levantar...

Dicen que la práctica hace al maestro, y el esfuerzo hace al santo. ¿Por qué no me doy oportunidad de descubrir de cuánto soy capaz para que pueda realizar aquello para lo que Dios me quiso aquí y ahora? Empezaré por mí ser estudiante, hij@, herman@, novi@...

Así que puedo empezar por Pensar ¿dónde estoy ahora y a dónde quiero llegar?, ¿es mi máximo, o estoy flojeando? Si digo: “Es que sí quiero cambiar... pero la semana que viene, mañana, luego... Te falta algo más que sólo desear cambiar.

Querer algo es anticiparlo, es poner los medios para que suceda... (hablamos de algo legítimamente bueno y necesario para tu etapa de vida aquí y ahora... aunque cueste.) Cuando un buen día, te decides a realizarlo, ya estás en camino de lograrlo: la decisión y las acciones concretas que muestran cuán decidido estás, te darán en su momento, la coronación de tus esfuerzos. Dios te ama y te sueña mejor, ¡nunca desistas ante el esfuerzo y la dificultad! Un día lo celebrarás.