

¡Organización!

La clave de un curso más relajado

María Vieites
Psicopedagoga

Ya hemos inaugurado el curso escolar, atrás quedan los días de ilusión por el reencuentro, de nerviosismo, de forrar libros y comprar carpetas. Ahora comienza el tiempo de: ¡Tengo que entregar el trabajo de lengua! ¡Mañana examen de matemáticas! ¿A qué hora tenía la clase de inglés? Nuestros hijos y alumnos comienzan a sobrecargarse de obligaciones, actividades escolares y extraescolares, y a penas les queda tiempo para respirar.

Una buena manera de ayudarles ante esta "vorágine" escolar es enseñarles y/o animarles a planificar su tiempo mediante un horario.

¿Hacer un horario?

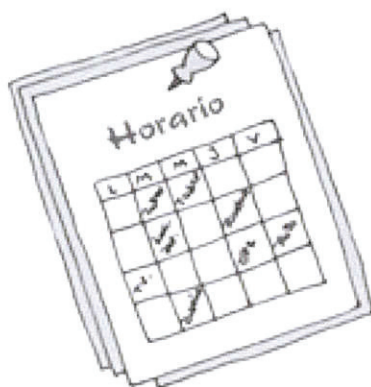
¡Qué rollo!

Puede parecer un poco pesado pero ten en cuenta que:

- ✓ Si te organizas, puedes sacar mayor provecho al esfuerzo y así disponer de más tiempo libre.
- ✓ Estarás creando un hábito de estudio que vas a necesitar para cualquier formación futura.
- ✓ Te ayudará a "medir tus fuerzas" y así sabrás cuántas cosas eres capaz de hacer.
- ✓ Se acabarán las angustias y preocupaciones por el trabajo pendiente pues estará todo controlado.

¿Cómo debe ser?

- ✓ **Personal:** no vale el del vecino o el del compañero de aula, hay que adaptarlo a tus características y necesidades.



- ✓ **Realista:** no se pueden hacer "castillos en el aire". Así que piensa primero de cuánto tiempo dispones, cómo estás de ánimo, etc.
- ✓ **Flexible:** a prueba de imprevistos. Tienes que tener en cuenta que no todos los días son iguales y que tampoco estás programado como una máquina.
- ✓ **Escrito:** así quedará constancia de tu compromiso y podrás acudir a él cuantas veces necesites.

De acuerdo, pero... ¿cómo lo hago?

- ✓ Lo primero que tienes que hacer es un listado de tareas que realices diaria o semanalmente y calcular el tiempo que dedicas a cada una de ellas.
- ✓ Concreta al máximo esas tareas. Si en vez de poner "estudiar lengua" puedes poner "estudiar la gramática de los temas 5 y 6 de lengua" mejor que mejor.
- ✓ Valora cada una de esas tareas. Tienes que ver cuanto esfuerzo y dificultad te suponen, así luego podrás ir ordenándolas en tu horario adecuadamente. Lo mejor

es comenzar por aquellas que más te atraigan, pasar luego a las dificultosas para terminar por fin con las tareas más sencillas.

- ✓ Elabora tu horario semanalmente ya que no todas las semanas son iguales (fiestas, exámenes, compromisos) será más práctico que si planificas a muy largo plazo.
- ✓ Anota también tus tiempos de descanso. Estos serán muy cortos al principio (5-10 minutos) e irán aumentando poco a poco. Procura hacer algo que no te distraiga demasiado, pasea, asómate a la ventana... Queda totalmente prohibido llamar por teléfono o encender la televisión.
- ✓ Lo mejor es que elijas siempre las mismas horas y el mismo lugar para poner en práctica tu horario. En unos días te habrás acostumbrado y te dará menos pereza ponerte manos a la obra.
- ✓ Revisa la planificación de vez en cuando, siempre habrá algo que se puede mejorar o cambiar.
- ✓ Plasma todo esto en un papel de una manera atractiva y divertida y cuélgalo en un lugar visible.
- ✓ Ahora solo te queda... ¡CUMPLIRLO!, verás que no es tan difícil.

Tan solo una cosa más: piensa que tendrás que "aderezar" todas estas recomendaciones con un poco de atención, concentración, memoria, lectura comprensiva, etc. Pero el primer gran paso ya está dado. Se acabaron los sustos, las angustias y las pesadillas nocturnas. Ahora eres tú el que tienes las riendas... ¿merece o no la pena? ■