

## *Aprovechar bien el tiempo es uno de los problemas más graves de los escolares*

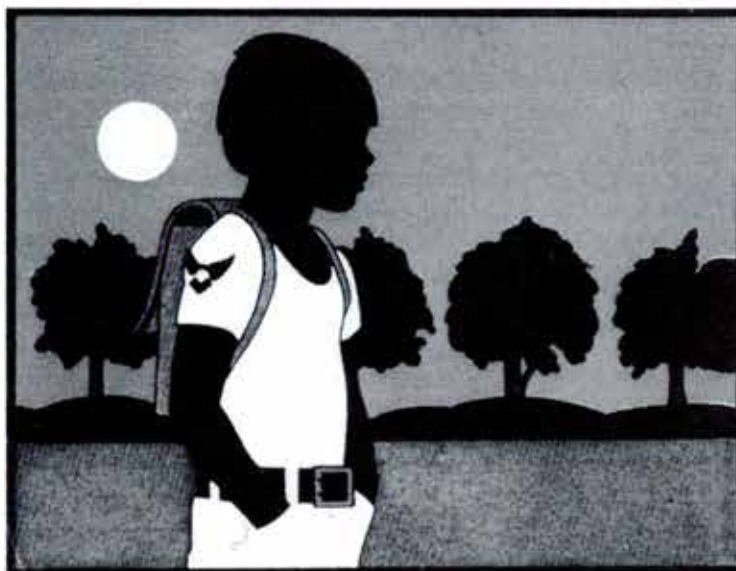
### «EN TIEMPO DE EXÁMENES HAY QUE PLANIFICAR»

— Fernando Pariente —

*Los buenos estudiantes planifican su tiempo para no llegar al final con la lengua fuera. Los cursos escolares tienen una duración de nueve meses, tiempo suficiente para aprovechar las circunstancias y también tiempo suficiente para dejarse ir, pensando que se podrá hacer mañana lo que hay tiempo para hacer hoy.*

*Nada nuevo bajo las estrellas; ya los fabulistas habían inventado aquello de la cigarra y la hormiga, no se sabe si con el debido respeto a la cigarra que pasa los cálidos días del verano cantando, mientras la trabajadora hormiguita hace despensa para los largos días invernales.*

*El tiempo fluye entre los dedos y se escapa imperceptiblemente. Ese es el problema y no la falta de interés de los alumnos. Ya en pleno mayo, con el final de curso en puertas, el problema eclosiona con toda su virulencia. Hay que ir a la búsqueda del tiempo perdido... y no precisamente al estilo de Proust, meciéndose plácidamente en el recuerdo de las sensaciones lejanas, sino aprovechando al máximo los últimos recursos de los días que quedan.*



#### Una cuestión de organización

Aprovechar bien el tiempo es uno de los problemas más graves que tienen los escolares. Normalmente viven en una de estas dos situaciones contradictorias: unas veces parece como si las horas fueran eternas y no les importase su lento desgranarse, empujados por la apática indolencia del "dolce far niente"; otras veces el tiempo se les precipita y viven pendientes de él. Parece como si les faltase, como si el día no tuviese horas suficientes para que ellos puedan hacer todo lo que tienen que hacer.

Final de curso es uno de estos últimos momentos. Las tareas se multiplican: preparar exámenes de muchas asignaturas, terminar trabajos...

Es posible que haya quien diga que todo ello se debe a que los alumnos tienen demasiadas tareas que realizar, que

son víctimas de un exceso de trabajo debido a la acumulación de materias curriculares en programas demasiado cargados. Ninguna asignatura renuncia a nada y todas ven aumentadas sus mate-

rias por el desarrollo y el progreso.

Esto es en parte cierto, aunque no sirve para disculpar a los alumnos de sus obligaciones. A los adolescentes les ocurre lo mismo que a mucha gente adulta, que pierden el tiempo en cosas que no importan demasiado, ni tienen excesivo valor, porque no son capaces de organizar adecuadamente su vida. El secreto es ese: ser capaces de controlar el tiempo del que uno puede disponer porque, en definitiva esa es la mejor manera de aprovecharlo.

#### Reglas para planificarse

Aunque muchas de las cosas que hay que decir sobre la planificación del tiempo parecen obvias y de sentido común, hay toda una serie de expertos que se dedican a estudiar este tema y que afirman que las tres reglas de oro para empezar a planificarse de forma conveniente son es-

tas sencillísimas:

- 1ª *Saber qué cosas son las que uno quiere hacer de verdad.*
- 2ª *Establecer entre ellas un orden de preferencia claro.*
- 3ª *Empezar siempre por realizar las cosas que están situadas en los primeros puestos de preferencia.*

Cuando uno es capaz de confeccionar una lista ordenada de todas las cosas que se propone hacer y sabe clasificarlas por su importancia, conoce lo que quiere y comienza a ser capaz de conseguirlo.

Es necesario que los adolescentes sepan de verdad qué quieren. No basta con que conozcan lo que otros quieren de ellos, sus padres, sus profesores, sus amigos. Se necesita que los objetivos sean de verdad metas suyas.

Lo más normal es que muchos estudiantes no se hayan detenido jamás a pensar en esto. No han interiorizado, ni hecho suyo ningún objetivo educativo, ni escolar. Están realizando estas tareas porque otros desean que las haga, por eso son incapaces de motivar suficientemente su interés y su voluntad.

Un buen ejercicio para esta clase de alumnos podría ser que se sentasen un buen día a meditar sobre sus proyectos personales y se los formularan no sólo mentalmente, sino por escrito, de tal forma que los pensamientos se objetiven y puedan ser valorados por otros. ¿Qué cosas quiero hacer en mi vida? ¿Qué cosas puedo realmente hacer en mis circunstancias? ¿Qué debo hacer en los próximos meses o en los próximos días para conseguirlo?

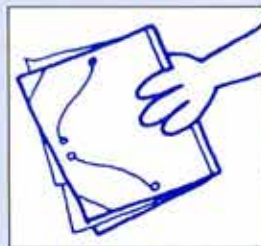
Si alguien se propone cumplir esta recomendación, conviene que al principio deje correr la imaginación, registrando lo que se le ocurra sin discutirlo demasiado. Se trata de buscar metas que le satisfagan, no de grabarlas en una losa de mármol. Cualquier idea puede valer, incluso la de llegar a ser jefe de gobierno.

Una vez fijada la lista de deseos, llega la hora de analizar y comprobar realmente las ganas que se tienen de alcanzar cada una de esas metas, teniendo en cuenta las posibilidades personales. A partir de ahí hay que hacer una jerarquización de los objetivos y agarrar al toro por los cuernos.

Parece que nos hemos ido muy lejos de los exámenes y del final del curso del que habíamos comenzado a hablar; pero no es así. Estamos todavía en el tema, porque para salvar estos obstáculos que ahora se ponen delante, es necesario conseguir la fuerza y el impulso necesario. Y la fuerza viene de ahí: de saber qué es lo que uno quiere y cómo va a conseguirlo.

## RECETAS PARA APROVECHAR EL TIEMPO DE ESTUDIO CUANDO LAS PRISAS APRIETAN

Los siguientes consejos van dirigidos directamente a los escolares que se encuentren en aprietos ante la acumulación de exámenes de final de curso. Lo mejor sería no necesitar aumentar el ritmo de trabajo a estas alturas, porque se ha mantenido un esfuerzo continuado a lo largo de todo el curso; pero si la eventualidad, como es frecuente, ocurre y hay que poner ahora "toda la carne en el asador y más que hubiera", no estará de más echar mano de algunas recetas.



**1.-** *Necesitas cinco minutos cada día para planificarte. Cuanto más atareado estés, más necesitas organizarte bien. No te dejes atropellar por la improvisación de acometer lo más inmediato.*

**2.-** *No empieces nunca por lo fácil con la excusa de ir entrando en harina poco a poco. Valdría si hubiera mucho tiempo por delante, pero no lo hay. Comienza por lo más importante, si no lo haces así, te perturbará la ansiedad de saber que aún tienes pendiente aquella tarea y el nerviosismo te hará aumentar la sensación de impotencia.*

**3.-** *Lleva siempre encima alguna agenda en la que puedas anotar alguna idea antes de que se te olvide o algún dato que sea necesario recordar.*

**4.-** *Conserva pocos papeles. Tira todos los que hayas usado y ya no sean imprescindibles. Archiva con un método claro todos los que decidas conservar. No hay tiempo más desesperantemente perdido que el que se emplea inutilmente en buscar un papel mal archivado.*

**5.-** *No comiences nunca a hacer una cosa que no confíes seriamente en que puedes realizarla. Cuando se produce un fracaso y no se llega a completar una tarea se produce una insatisfacción y un cierto sentimiento de culpabilidad que lleva a perder cantidad de tiempo.*

**6.-** *Antes de ponerte a estudiar prepara todas las cosas que preveas necesarias. Es necesario cortar a tiempo las posibilidades de fuga. Quien mucho se levanta, poco interés tiene.*

**7.-** *Aprovecha en lo posible tus mejores momentos. ¿Eres de los madrugadores? ¿Se te dan mejor las tardes o eres ave nocturna? Estudia en tus momentos altos de energía. El descanso y la diversión exige menos concentración.*

**8.-** *Pon una señal a la puerta de tu cuarto para que no te interrumpan ni te molesten mientras estudias. Si esto no es posible busca sitios adecuados donde poder estudiar sin que haya demasiado ruido. Las casas modernas no están hechas pensando en estas necesidades. Si es necesario habrá que recurrir a otras posibilidades fuera de la casa: bibliotecas públicas o de instituciones privadas... La concentración es imprescindible.*

**9.-** *Con el estómago lleno es difícil conseguir esta concentración; busca tiempos más oportunos.*

**10.-** *Procura trabajar en una mesa en la que sólo tengas las cosas que necesites para el estudio; evita en lo posible el riesgo de distraerte.*

**11.-** *Empieza a estudiar con un vistazo general de los temas. Esto ayuda a concentrar la atención y a despertar el subconsciente. Tener un marco de referencia general te ayudará a comprender mejor los pasos de un proceso.*

**12.-** *Reserva algún tiempo del día para resolver las cosas triviales, pero necesarias. Evita la sensación de estar pendiente de terminar algo que se ha quedado a medias. Esta sensación es frustrante y descentra.*

**13.-** *Cuando lo necesites, descansa, relájate, oye música. No esperes a que el cansancio se convierta en agotamiento, pero tampoco diversifiques los objetivos de tu atención haciendo varias cosas a la vez, como estudiar y oír música; las dos cosas a la vez no pueden funcionar bien.*

**14.-** *Ponte cómodo para estudiar, postura relajada, ropa floja y cómoda, buena luz.*

**15.-** *Pide ayuda cuando la necesites porque no consigues resolver una cuestión. Remite tus dudas al profesor, en clase, pero no dejes pasar un tiempo excesivo para aclararlas. Muchas veces basta la consulta a un compañero, pero cuando haga falta hay que recurrir al profesor con quien siempre hay que mantener una relación personal que facilite estas consultas.*