

BLOG PARA PADRES DEL PESTALOZZI

Departamento Psicopedagógico

Nº 009 – 25/05/2009

La clave para manejar el tiempo

“Pierde una hora por la mañana y la estarás buscando todo el día.”



¿Alguna vez le ha sucedido que tiene muchas obligaciones o actividades que quisiera realizar y no encuentra el tiempo para llevarlas a cabo? En estos días la mayoría de personas atraviesa por momentos en los que siente que el día debería tener más horas.

Con todos los asuntos que se tienen pendientes y que cada vez aumentan, acumulándose, parece imposible lograr hacer todo lo que uno quisiera por falta de tiempo. Como consecuencia aparece el estrés, llegando incluso al extremo de querer “tirar la toalla”. Algo similar podrían sentir sus hijos con respecto a las tareas, trabajos, exámenes u otras actividades.

Sin embargo, sí existe una alternativa para manejar estas situaciones, es una estrategia eficaz que se puede emplear: *la organización personal*.

Para lograr organizarse de una mejor manera en la vida, ya sea respecto al trabajo, la familia o las actividades personales, es importante tener en cuenta cómo administramos nuestro tiempo.

Algunas pautas a seguir, para aprender a priorizar las actividades más importantes, ocupando nuestro tiempo de la mejor forma y así poder realizar otras, son las siguientes:

1. Hacer un listado de las cosas que se quieren y/o se tienen que realizar.

Por ejemplo: hacer compras, recoger a los niños del colegio, llevarlos a la cita del dentista, ir al cine, pagar las cuentas.

2. Ordenar las actividades, empezando por las más importantes y urgentes.

Por ejemplo: 1. Recoger a los niños del colegio, 2. Llevarlos al dentista, 3. Ir hacer compras, 4. Pagar las cuentas, 5. Visitar amigos.



3. Según el listado separar qué actividades se realizarán en el momento, cuáles se postergarán, cuáles se delegarán a otras personas y cuáles definitivamente se evitarán.

Por ejemplo:

- En el momento: Recoger a los niños del colegio y llevarlos al dentista.
- Se postergará: Hacer compras.
- Se delegará a otras personas: Pagar las cuentas.
- Definitivamente se evitará: Visitar amigos.



4. Determinar qué se requiere para llevar a cabo las actividades consideradas importantes y urgentes.

Por ejemplo: Para recoger a los niños del colegio y llevarlos al dentista se necesita el carro, dinero y la tarjeta de atención.

Si logramos cumplir con los objetivos propuestos sin sentirnos presionados o agotados y pudiendo disfrutar también de actividades recreativas, tendremos un mejor ánimo y además podremos pasar más tiempo con la familia.

Recordemos que los padres siempre serán el modelo de sus hijos. Por lo tanto, si los niños se desarrollan desde

pequeños en un ambiente estructurado, con rutinas y horarios donde se establezcan prioridades, aprenderán a ser organizados. De esa manera se les facilitará cumplir con sus obligaciones y metas sintiéndose más satisfechos con sus logros.

Marcella Regozini
Departamento Psicopedagógico

mregoz@pestalozzi.edu.pe

Pensando en cómo podemos organizarnos mejor, y enseñar a los niños como priorizar, estamos pensando en la actitud que debemos poner en todas las cosas que emprendemos.

**Cada hombre puede mejorar su vida,
mejorando su actitud.**

H. Tassinari

La felicidad y los éxitos en la vida no dependen de las circunstancias. Es muy fácil decirse: "Si las circunstancias fueran mejores, yo sería feliz, o yo tendría mejores logros académicos". Todos podemos encontrar una excusa para no cumplir: No tenía tiempo, mi hermano no me dejó trabajar, mi mamá no estaba para ayudarme, mi compañero de mesa no me dejaba trabajar....etc.

Pero la felicidad y los éxitos en la vida dependen de lo que nosotros hacemos de nuestro tiempo, de la actitud que ponemos y de cómo priorizamos. Si nos limitamos a quejarnos y lamentarnos de las circunstancias adversas, no saldremos adelante.