

Una guía para que la juventud gestione sus agendas ocupadas

La juventud mantiene con frecuencia agendas más apretadas que los de las personas adultas. Las personas adultas, a su vez, pueden experimentar agotamiento y la necesidad de reevaluar sus agendas y prioridades. Es beneficioso para la juventud dedicar un tiempo deliberado a priorizar y gestionar sus agendas de forma que estén en consonancia con sus valores. Esta guía pretende ayudar a la juventud a gestionar eficazmente sus agendas y equilibrar compromisos como la escuela, el Sabbát, el cuidado personal, los deportes, la iglesia, el tiempo en familia y las interacciones sociales. Gestionar una agenda tan diverso puede ser todo un reto, pero a la vez inmensamente satisfactorio. Involucrar a la juventud y a sus padres y madres en esta actividad puede fomentar habilidades y hábitos valiosos para todas las partes implicadas.

He aquí algunos consejos prácticos:

1. Priorizar los compromisos

En primer lugar, pida a la juventud (y a los padres y madres) que hagan una lista de sus compromisos y de las cosas de su agenda actual, incluidas las horas de sueño. A continuación, priorícelos por categorías "debo hacerlo, sin flexibilidad", "me encanta hacerlo, me hacen ser quien soy", "me gusta hacerlo" y "lo hago, pero podría tomarlo o dejarlo". Ahora codifíquelos por colores en categorías como vida espiritual, vida social, estudios, autocuidado y actividades extraescolares para subrayar la importancia de equilibrar nuestras vidas.

2. Crear una agenda semanal

Ayúdeles a crear una agenda semanal que incluya tiempo para todas sus actividades. Utilice una agenda o un calendario digital para visualizar cómo se distribuye su tiempo.

3. Establecer objetivos realistas

Enséñeles a fijar objetivos alcanzables para cada semana y a ver qué puede esperar hasta la semana que viene o puede dejar de lado por completo. Divida las tareas más grandes en pasos más pequeños y manejables para evitar sentirse abrumado.

4. Designar horarios específicos para las actividades

Designe horas específicas para el estudio, los deportes, las actividades de la iglesia, dormir y socializar. Las rutinas coherentes pueden ayudar a mantener el equilibrio y garantizar que no se descuida nada importante.

5. Incorporar el Sabbát y el descanso

Destaque la importancia del Sabbát y del descanso. Anímeles a pensar en qué cosas les recargan física, mental y espiritualmente. Esto podría ser leer, ver la televisión, echarse la siesta o pasar tiempo con la persona que más alegría les dé.

6. Alentar la comunicación

Fomente una comunicación abierta con los padres y madres, educadores y entrenadores. Infórmeles de los compromisos de la juventud para evitar conflictos de horarios y obtener apoyo cuando sea necesario.

7. Enseñar a gestionar el tiempo

Introduzca técnicas de gestión del tiempo como la [Técnica Pomodoro](#) (25 minutos de trabajo concentrado seguidos de un descanso de 5 minutos) para mejorar la concentración y recargar las pilas adecuadamente.

8. Limite las distracciones

Ayúdeles a identificar y limitar distracciones como el tiempo excesivo frente a la pantalla o las redes sociales.

9. Permitir flexibilidad

Enséñeles la importancia de la flexibilidad. A veces surgen imprevistos y deben poder ajustar su agenda en consecuencia.

10. Alentar el autocuidado

Haga hincapié en la importancia del autocuidado, que incluye dormir lo suficiente, una alimentación sana y actividad física. Un cuerpo bien descansado y sano puede manejar una apretada agenda con mayor eficacia.

11. Equilibrar el tiempo social y familiar

Ayúdeles a encontrar un equilibrio entre el tiempo social con las amistades y el tiempo en familia. Ambos son importantes para su bienestar emocional y su crecimiento personal.

12. Utilizar la tecnología con prudencia

Recomiende aplicaciones y herramientas que puedan ayudarles con la programación y la gestión del tiempo, como Google Calendar, Todoist o Trello.

13. Planificar con antelación

Anime a planificar con antelación los proyectos o exámenes de mayor envergadura para evitar el atasco de última hora. Revisar regularmente las próximas tareas puede ayudarles a mantenerse al día de sus responsabilidades.

14. Reflexionar y ajustar

Revise periódicamente su agenda a su lado. Discuta lo que funciona y lo que no. Haga los ajustes necesarios para asegurarse de que no están sobrecargado.

15. Establecer límites

Enséñeles a poner límites y a decir no a compromisos adicionales si su agenda ya está llena. Aprender a gestionar sus límites es crucial para un autocuidado verdadero y duradero.

16. Destacar la importancia de disfrutar

Recuérdelos que incluyan en su agenda actividades que les gusten. El equilibrio es clave, y divertirse es una parte importante de un estilo de vida saludable.

Poniendo en práctica estos consejos, la juventud puede aprender a gestionar eficazmente sus apretadas agendas manteniendo un sano equilibrio entre sus diversos compromisos. Este trabajo es para siempre, y para muchos hacerlo con seres queridos como padres, madres y amistades puede ser de gran ayuda ya que los demás pueden ayudarle a ver lo que usted no puede ver y ¡ayudarle!

Autor: Brittany Porch

Directora del proyecto: Gina Yeager

