

“Cambio de pensamiento en los adolescentes, para aprender a valorar el uso del tiempo.”

"Change of thought in adolescents, to learn to value the use of the time."

Thania del Carmen Tuyub Ovalle

Escuela Preparatoria “Dr. Nazario Víctor Montejo Godoy”

thctuyub@uacam.mx

Nadia Cassandra May Acosta

Escuela Preparatoria “Dr. Nazario Víctor Montejo Godoy”

nmayxx@hotmail.com

Número 06. Julio - Diciembre 2016

Resumen

Permanecer en el ocio, hace olvidarse de uno mismo, estar enfocado en otras cosas, limitando el propio descubrimiento, incluso, algunas personas se apartan de los demás para sumergirse en sus celulares, olvidándose de su entorno.

Esto también representa un problema en los adolescentes de la Esc. Preparatoria Dr. Nazario V. Montejo Godoy, ya que una investigación realizada dio como resultado que ellos emplean la mayor parte de su tiempo en el ocio, malgastando un tiempo que pudiera ser productivo. Se observó que esta situación hace que tengan reacciones impulsivas, ya que al no conocerse o enfocarse en ellos, hace que no tengan control sobre sí mismos demostrando impaciencia.

Sabiendo que los jóvenes ocupan tiempo de ocio, es imprescindible generar ideas que permitan la reflexión acerca de cómo ocupar el tiempo en actividades que les fortalezcan como personas y logren de esa manera potenciar su vida.

El cambio se genera a partir del deseo de mejora, independientemente de los resultados que se vayan obteniendo, cambiar un pensamiento es ir en busca de situaciones favorecedoras,

entonces cambiar con base en el ejercicio reflexivo de “¿Qué estoy haciendo? y ¿Qué puedo hacer a partir de ahora?”

El presente trabajo, muestra un Plan para generar el deseo de mejora en el uso de tiempo como un recurso para el propio descubrimiento y que esto se pueda ver manifiesto, no solo en la persona sino en los diferentes sistemas en los que se desarrolla el adolescente, la familia, comunidad, amigos, escuela, etc.

Palabras clave: Cambio de pensamiento, Autodescubrimiento, Tiempo productivo, Valoración del ser.

Abstract:

Some people stay at leisure, that makes forget oneself and to be focused on other things, which limits the discovery of itself, sometimes we observe some people shy away from others to immerse themselves in their cellphone, oblivious to their surroundings.

This is also a problem in adolescents in the High School Dr. Nazario V. Montejo Godoy, we noticed that in an investigation, which the result was that they spend most of their time in idleness, wasting time that could be productive. It was noted that this situation makes them to have impulsive reactions, because they do not know themselves or focus on them, having no control over themselves make them impatience too.

By knowing that young people waste time, it is essential to generate ideas that makes them reflective on how to spend time in activities that strengthen them as individuals and achieve thereby enhance their life.

The change is generated from the desire for improvement, regardless of the results that are obtained, when we change a thought is to go for better life situations and change based on the reflective exercise of "What am I doing? And What I can do from now?"

This investigation shows a Plan to generate the desire for improvement in the use of time as a resource for the self-discovery and this can be seen manifest not only in the individual but in the different systems where the adolescent develops like family, community, friends and school.

Keywords: Shift of thinking, self-discovery, productive time, value of the human being.