

El rincón de espiritualidad

JUNIO 2024



ENSEÑANZA Y PASTORAL EDUCATIVA
ARCHIDIOCESIS DE VALENCIA

INTRODUCCIÓN	2
ORACIÓN	2
MEDITACIÓN	3
Palabras del Papa Francisco	8
PÍLDORAS DE ESCRITORES	12
TIPS PARA UN BUEN FINAL DE CURSO	14

INTRODUCCIÓN

JESUS. EVANGELIO DEL AMOR

Junio es el mes del Sagrado corazón, de la Alegría, de saber mirar con los ojos de Jesús todo lo que es regalo de su infinito amor. También terminamos el curso escolar para entraren la etapa de verano, y hacer otras actividades lúdicas, culturales , deportivas, campamentos etc...

La grandeza de Dios al habernos dado a su hijo Jesús, para que nuestra vida pueda tener una luz que la llene con la forma de ser y hacer con el que su hijo paso; "Paso haciendo el bien a todas las personas y mostrando el Amor y la Misericordia que Dios nos

tiene y que es infinita, especial y deudora de que la pongamos como forma de actuar en nosotros.

Que nunca nos cansemos de hacer el bien y ser como Jesús. Crecer cada día en Sabiduría y bondad. Y que el Corazón sagrado y bueno de Jesús viva en cada persona-

Mª Carmen Cervera

ORACIÓN de San Juan Pablo II

Señor Jesucristo, Hijo de Dios Vivo, te alabamos por el amor que has revelado a través de Tu Sagrado Corazón, que fue traspasado por nosotros y ha llegado a ser fuente de nuestra alegría, manantial de nuestra vida eterna.

Reunidos juntos en tu nombre, que está por encima de todo nombre, nos consagramos a tu Sacratísimo Corazón, en el cual habita la plenitud de la verdad y la caridad. Al consagrarnos a Ti, renovamos nuestro deseo de corresponder con amor a la rica efusión de tu misericordioso y pleno amor.

Señor Jesucristo, Rey de Amor y Príncipe de la Paz, reina en nuestros corazones y en nuestros hogares.

Vence todos los poderes del maligno y llévanos a participar en la victoria de tu Sagrado Corazón. ¡Que todos proclamemos y demos gloria a Ti, al Padre y al Espíritu Santo, único Dios que vive y reina por los siglos de los siglos! Amén».

MEDITACIÓN

No es Cristo una figura que pasó. No es un recuerdo que se pierde en la historia. ¡Vive!: “Jesus Christus heri et hodie: ipse et in saecula!” – dice San Pablo– ¡Jesucristo ayer y hoy y siempre!.

La predicación de la Iglesia primitiva presenta siempre a Jesucristo como Hijo de Dios y único Salvador. La proclamación del Misterio Pascual llevaba consigo un paradójico anuncio de humillación y de exaltación, de vergüenza y de triunfo: nosotros predicamos a un Cristo crucificado: escándalo para los judíos, necesidad para los gentiles; mas para los llamados, lo mismo judíos que griegos, un Cristo, fuerza de Dios y sabiduría de Dios.

No fue fácil para los primeros cristianos superar el escándalo de la cruz, la realidad de la crucifixión y muerte del mismo Hijo de Dios. De ahí el intento de los docetistas y de los gnósticos de negar que Jesús tuviese un cuerpo real y pasible, o el de Nestorio, dos siglos más tarde, de afirmar la existencia en Jesucristo de dos personas, una humana y otra divina.

A ningún estudioso serio escapa, sin embargo, el hecho histórico de

Jesús de Nazaret. Aunque no hay una gran cantidad de datos extra-bíblicos sobre su persona y su misión, son suficientes para afirmar, sin lugar a dudas, su paso por la tierra. Es substancialmente aceptado, por ejemplo, el testimonio de Flavio Josefo. En uno de sus libros, este historiador judío del siglo primero se refiere a Jesús como «hombre sabio (...); Él realizó obras extraordinarias, siendo un maestro de hombres que acogen la verdad». Más adelante escriben sobre Jesús, durante el imperio de Trajano, Plinio el Joven y Tácito; y después lo hará Suetonio, secretario de Adriano.

Junto a estas referencias, los evangelios constituyen «el testimonio principal de la vida y doctrina de la Palabra hecha carne, nuestro Salvador»; son las fuentes que proporcionan una visión detallada de su personalidad.

La Tradición de la Iglesia, bajo la inspiración del Espíritu Santo, ha reconocido en estos escritos la plasmación auténtica y segura de la figura histórica del Señor, una figura histórica que posee un carácter divino.

La verdad proclamada por la Iglesia sobre el Hijo de Dios, que después de veinte siglos sigue siendo una piedra de escándalo para la razón, es la de una Persona ante la cual cada uno debe comprometer su propia vida a través de un acto de fe; pero no una fe puramente fiducial o credulona, sino una fe que se apoya en que Dios mismo ha hablado y actuado en la historia; una fe que cree en la vida y obras reales del Hijo de Dios hecho hombre, y que encuentra en Él la razón de su esperanza.

La importancia de la realidad histórica del mensaje evangélico se hizo patente desde los primeros instantes del cristianismo; como señala San Pablo, si Cristo no ha resucitado, inútil es nuestra predicación, inútil es también vuestra fe.

Quienes buscan negar la veracidad de los milagros de Cristo y, en general, de todos los que aparecen en la Escritura, suelen apoyarse en estos últimos para afirmar que los relatos de hechos milagrosos implican un género literario de ficción, tal vez dirigido a exaltar un personaje histórico.

De todo esto se concluye que los evangelistas se propusieron poner al alcance de todos hechos históricos, para que pudieran ser

trascendidos por la fe; testimonian que «todo en la vida de Jesús es signo de su misterio.

A través de sus gestos, sus milagros y sus palabras, se ha revelado que "en Él reside la plenitud de la Divinidad corporalmente».

De ahí la centralidad, en la vida del cristiano, del consejo de san Josemaría: "Saboread aquellas escenas conmovedoras en las que el Maestro actúa con gestos divinos y humanos, o relata con giros humanos y divinos la historia sublime del perdón, la de su Amor ininterrumpido por sus hijos. Esos trasuntos del Cielo se renuevan también ahora, en la perenne actualidad del Evangelio: se palpa, se nota, cabe afirmar que se toca con las manos la protección divina".

La mesianidad de Jesús no puede ser una invención de sus discípulos ideada después de la Pascua: la tradición evangélica contiene tantos recuerdos sólidos y armónicos de su vida pública que no es posible rechazarlos diciendo sencillamente que se trata de una creación póstuma, fruto de una presunta ideologización apologética. Las enseñanzas de Cristo son inseparables de la autoridad con que las proclama. Jesús es la Imagen del Dios trino y amoroso

MAGISTERIO DE LA IGLESIA

C I C

Jesús quiere decir en hebreo: "Dios salva". (CIC 430)

En la historia de la salvación, Dios no se ha contentado con liberar a Israel de "la casa de servidumbre" (Dt 5, 6) haciéndole salir de Egipto. Él lo salva además de su pecado. (CIC 431)

El nombre de Jesús significa que el Nombre mismo de Dios está presente en la Persona de su Hijo (cf. Hch 5, 41; 3 Jn 7) hecho hombre para la Redención universal y definitiva de los pecados. (CIC 432)

El Nombre de Dios Salvador era invocado una sola vez al año por el sumo sacerdote para la expiación de los pecados de Israel. (CIC 433)

El Nombre de Jesús está en el corazón de la plegaria cristiana. Todas las oraciones litúrgicas se acaban con la fórmula Per Dominum nostrum Jesum Christum... ("Por nuestro Señor Jesucristo..."). El "Ave María" culmina en "y bendito es el fruto de tu vientre, Jesús". La oración del corazón, en uso en Oriente, llamada "oración a Jesús" dice: "Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí pecador".

Numerosos cristianos mueren, como santa Juana de Arco, teniendo en sus labios una única palabra: "Jesús". (CIC 435)

Cristo viene de la traducción griega del término hebreo "Mesías" que quiere decir "ungido". Pasa a ser nombre propio de Jesús porque Él cumple perfectamente la misión divina que esa palabra significa. (CIC 436)

La consagración mesiánica de Jesús manifiesta su misión divina. (CIC 438)

Con mucha frecuencia, en los evangelios, hay personas que se dirigen a Jesús llamándole "Señor". Este título expresa el respeto y la confianza de los que se acercan a Jesús y esperan de Él socorro y curación (cf. Mt 8, 2; 14, 30; 15, 22, etc.). (CIC 448)

" La Iglesia cree que la clave, el centro y el fin de toda historia humana se encuentra en su Señor y Maestro" (GS 10, 2; cf. 45, 2). (CIC 449)

La oración cristiana está marcada por el título "Señor", ya sea en la invitación a la oración "el Señor esté con vosotros", o en su conclusión "por Jesucristo nuestro Señor" o incluso en la exclamación llena de confianza y de esperanza: Maran atha ("¡el Señor viene!") (CIC 451)

CONCILIO VATICANO II

En la historia de la Iglesia, como pienso que sabéis, varios concilios precedieron al Vaticano II.

Por lo general, estas grandes Asambleas eclesiales fueron convocadas para definir elementos fundamentales de la fe, sobre todo corrigiendo errores que la ponían en peligro.

Pensemos en el concilio de Nicea en el año 325, para combatir la herejía arriana y reafirmar con claridad la divinidad de Jesús Hijo unigénito de Dios Padre.

El de Éfeso, del año 431, que definió a María como Madre de Dios

En el de Calcedonia, del año 451, que afirmó la única persona de Cristo en dos naturalezas, la naturaleza divina y la humana.

Para acercarnos más a nosotros, tenemos que mencionar el Concilio de Trento, en el siglo XVI, 1545 -1563 que clarificó puntos esenciales de la doctrina católica ante la Reforma protestante; o bien el Vaticano I que comenzó a reflexionar sobre varias temáticas, pero que sólo tuvo tiempo de emanar dos documentos, uno sobre el conocimiento de Dios, la revelación, la fe y las relaciones con la razón, y el otro sobre el primado del Papa y la infalibilidad, porque fue interrumpido por la ocupación de Roma en septiembre de 1870.

Si miramos al Concilio ecuménico Vaticano II, vemos que en aquel momento del camino de la Iglesia no existían errores particulares de fe que se debían corregir o condenar, ni había cuestiones específicas de doctrina o de disciplina por clarificar.

Se puede comprender entonces la sorpresa del pequeño grupo de cardenales presentes en la sala capitular del monasterio benedictino de San Pablo Extramuros, cuando, el 25 de enero de 1959 San. Juan XXIII anunció el Sínodo diocesano para Roma y el Concilio para la Iglesia universal.

La primera cuestión que se planteó en la preparación de este gran acontecimiento fue precisamente cómo comenzar, qué cometido preciso atribuirle. San. Juan XXIII, en el discurso de apertura, el 11 de octubre de hace cincuenta años, dio una indicación general: la fe debía hablar de un modo «renovado», más incisivo —porque el mundo estaba cambiando rápidamente— manteniendo intactos sin embargo sus contenidos perennes, sin renunciadas o componendas.

El Santo padre quería reflexionar sobre las verdades de la Fe, la esencia de nuestra vida en Dios, Padre, hijo y Espíritu Santo, raíces que han de alimentar la vivencia

de todo cristiano y su inserción en el mundo según la vocación recibido, como testigos de la Buena nueva de Jesucristo explicitada en la Escritura, la tradición y Magisterio de la Iglesia (cf. Discurso a la Curia romana con ocasión de la felicitación navideña, 22 de diciembre de 2005).

Lo indica muy bien el San Pablo VI en la homilía al final de la última sesión del Concilio el 7 de diciembre de 1965, concluía indicando en la cuestión sobre Dios el punto central del Concilio, aquel Dios que «existe realmente, vive, es una persona- Jesús, es providente, es infinitamente bueno; es más, no sólo bueno en sí, sino inmensamente bueno también para con nosotros, es nuestro Creador, nuestra verdad, nuestra felicidad, a tal punto que el hombre, cuando en la contemplación se esfuerza por fijar la mente y el corazón en Dios, realiza el acto más elevado y más pleno de su alma, el acto que incluso hoy puede y debe ser la cima de los innumerables campos de la actividad humana, de la cual estos reciben su dignidad» (AAS 58 (1966), 52-53).

Pienso, entonces, que debemos aprender la lección más sencilla y fundamental del Concilio. El Concilio nos recuerda que la Iglesia, en todos sus componentes,

tiene la tarea, el mandato, de transmitir la palabra del amor de Dios que salva, para que sea escuchada y acogida la llamada divina que contiene en sí nuestra bienaventuranza eterna.

La esencia del Concilio es la fe en Dios, que es Amor Trinitario, en el encuentro personal con Jesús que orienta y guía la vida y todo lo demás se deduce de ello. Lo importante del CVII y los padres conciliares es que Dios Padre, hijo y espíritu santo están presentes en todo y nos cuidan, nos responden. Y cuando Dios falta en la persona todo se derrumba, porque el hombre pierde su dignidad profunda y lo que hace grande su humanidad, contra todo reduccionismo.

Mirando de este modo la riqueza contenida en los documentos del Vaticano II, quiero sólo nombrar las cuatro constituciones, casi los cuatro puntos cardinales de la brújula capaz de orientarnos

Mirando de este modo la riqueza contenida en los documentos del Vaticano II, quiero sólo nombrar las cuatro constituciones, casi los cuatro puntos cardinales de la brújula capaz de orientarnos.

La constitución sobre la sagrada Liturgia Sacrosanctum Concilium nos indica cómo en la Iglesia al

inicio está la adoración, está Dios, está la centralidad del misterio de la presencia de Cristo - Jesús.

Y la Iglesia, cuerpo de Cristo y pueblo peregrino en el tiempo, tiene como tarea fundamental glorificar a Dios, como lo expresa la constitución dogmática *Lumen gentium*.

El tercer documento es la constitución sobre la divina Revelación *Dei Verbum*: la Palabra viva de Dios convoca a la Iglesia y la vivifica a lo largo de todo su camino en la historia.

Y el modo como la Iglesia lleva a todo el mundo la luz que ha recibido de Dios para que sea glorificado, es el tema de fondo de la constitución pastoral *Gaudium et spes*.

El concilio Vaticano II es para nosotros fuerte llamamiento a redescubrir cada día la belleza de nuestra fe, a conocerla de modo profundo para alcanzar una relación más intensa con el Señor, a vivir hasta las últimas consecuencias nuestra vocación cristiana.

Palabras del Papa Francisco en su Pontificado

Jornada Mundial de los Niños "que quieren construir un mundo de paz"
26 de Mayo 2024

El Papa Francisco celebra la primera Jornada Mundial de los Niños, en su encuentro efectuado en el Estadio Olímpico de Roma

"En ustedes, niños, todo habla de vida, de futuro. Y la Iglesia, que es madre, los acoge, los acompaña con ternura y con esperanza" 50.000 niños presentes

El encuentro se inauguró con un desfile de más de 100 delegaciones vestidas con trajes tradicionales, seguido de un espectáculo musical. La primera "Jornada Mundial de los Niños" (JMN 2024), organizada por el Dicasterio para la Cultura y la Educación

El Santo Padre pronunció sus palabras de saludo seguidas de las preguntas de algunos de los niños. Después tuvieron lugar algunos testimonios y aportaciones a la reflexión.

“¡Queridos niños y niñas! ¡Ya está! ¡Ya está aquí! La aventura del JMN, Jornada Mundial de los Niños, ha comenzado. Nos hemos reunido aquí, en el Estadio Olímpico, para dar el ‘saque inicial’ a un movimiento de niñas y niños que quieren construir un mundo de paz, donde todos seamos hermanos y hermanas, un mundo que tenga futuro, porque queremos cuidar el medio ambiente que nos rodea”, dijo el Santo Padre en su saludo a los niños.

El pasado 6 de noviembre os recibí en el Vaticano: “Aquel día trajeron una ola de alegría; y me expresaron sus interrogantes sobre el futuro. Aquel encuentro dejó una huella en mi corazón y me di cuenta de que aquella conversación con ustedes tenía que continuar, tenía que extenderse a tantos otros niños y jóvenes. Y por eso estamos hoy aquí: para continuar el diálogo, para plantearnos mutuamente preguntas y respuestas”, dijo.

¿Están tristes por las guerras? A la cual los presentes respondieron: “sí”.

“Están tristes porque muchos de sus compañeros no pueden ir a la escuela. Hay niñas y niños que no pueden ir a la escuela. Son realidades que yo también llevo en el corazón, y rezo por ellos. Rezamos por los niños que no pueden ir a la escuela, por los niños que sufren guerras, por los niños que no tienen comida, por los niños que están enfermos y nadie cuida de ellos”

"He aquí que yo hago nuevas todas las cosas" (Ap 21,5)

"Dios quiere esto, todo lo que no es nuevo pasa. Dios es novedad. Siempre el Señor nos da novedad".

Y los exhortó: “Queridos hijos, salgamos y tengamos alegría. La alegría es la salud del alma. Queridos hijos, Jesús ha dicho en el Evangelio que los ama”.

Les invito a rezar por los niños que sufren

“¿Cómo es que algunas personas no tienen ni casa ni trabajo? Pregunta un niño de Nicaragua. “Es fruto de la maldad, el egoísmo y la guerra”, Tantos países gastan dinero en fabricar armas y hay gente que no tiene qué comer”.

Os invitó: “Todos los días, recen por los niños que sufren esta injusticia”.

Tantos jóvenes han perdido el horizonte, démosles esperanza

23 de Mayo 2024

“Ha sido un gran esfuerzo, pero valió la pena porque, después de la pandemia y en medio de tantas tensiones internacionales, los jóvenes necesitaban una inyección de esperanza. Los días en Lisboa fueron una auténtica celebración de la alegría de vivir y de ser cristianos; fue una ocasión para celebrar la esperanza que sigue habitando en el corazón de los jóvenes, porque Dios mismo la alimenta y la fortalece, a pesar de todas las adversidades”

Jubileo de los jóvenes y JMJ en Seúl

Para Seúl dentro de tres años, les expresó mi sueño:
“que puedan facilitar que muchos jóvenes se encuentren con Jesús, incluso aquellos que normalmente no van a la Iglesia, llevándoles el mensaje de la esperanza. Pienso en esos chicos y chicas que han “bajado la mirada”, que han perdido el horizonte, que han dejado a un lado sus grandes sueños y han quedado atrapados en la tristeza y en la depresión”

Asia es un continente joven y vital; sin embargo, muchos jóvenes, sobre todo en las grandes ciudades, sufren la pérdida de la esperanza y se repliegan sobre sí mismos, con pocas relaciones y pocos intereses. Y lo mismo sucede en todo el mundo.

Dios nos ofrece para decir a todos los jóvenes del mundo: Jesús es esperanza para mí, para ti, para nosotros, para todos, manifestó.

No descuidar la vida cotidiana de los jóvenes

Mientras preparan estos dos grandes eventos, no deben dejar de lado, las “vías ordinarias, es decir, el camino concreto que los jóvenes siguen en la vida cotidiana”.

“Se trata del itinerario y la pastoral de los pequeños pasos, de los pequeños números, de las palabras y de los gestos sencillos, de los momentos de celebración y de oración en comunidad, de las decisiones de cada día. Son experiencias menos llamativas, pero que penetran hasta el fondo del corazón y con el tiempo dan frutos duraderos. Es la santidad de la vida cotidiana, de la que hablé en Gaudete et exsultate”

Ayudar a los jóvenes a tener en el corazón algunas certezas fundamentales, como “Dios es amor”, “Cristo te salva”, “Él vive”, “el Espíritu da vida”. Son certezas que van de la mano de esta otra: La Virgen te quiere porque es Madre.

Ante las noticias negativas que nos asedian, los jóvenes, d se ven particularmente afectados, pero estas no deben opacar la certeza de que Cristo resucitado está con ellos y es más fuerte que cualquier mal.

“Sí, ¡Cristo vive! Todo está en su mano y sólo Él conoce los destinos del mundo y el curso de nuestra vida. Es importante ofrecer a los jóvenes ocasiones para experimentar a Cristo vivo en la oración, en la celebración eucarística y en la reconciliación, en los encuentros comunitarios, en el servicio a los pobres y en el testimonio de los santos. Los propios jóvenes que viven esa experiencia serán a su vez portadores de ese anuncio-testimonio”

Discernimiento espiritual

Otro elemento esencial es el discernimiento espiritual (cf. *Christus vivit*, 278-298). El discernimiento, es un arte que han de aprender en primer lugar los agentes pastorales: los sacerdotes y los religiosos, los catequistas, los acompañantes, los propios jóvenes que caminan con otros jóvenes.

En la práctica del discernimiento, en cambio, la Iglesia pone a nuestro lado a hermanos y hermanas en la fe para recorrer un camino juntos, no solos, y de esta manera nuestra maduración interior se enriquece mucho más. En este sentido el discernimiento es sinodal.

Escuchar al otro

Mientras que, “en nuestro mundo todo tiende a ser masificado y uniformado, a los jóvenes, en cambio, hay que acompañarlos personalmente. Cada uno de ellos es único e irrepetible”. Cada uno merece escucha, comprensión y consejos adecuados a su edad, a su madurez humana y espiritual. El discernimiento sólo puede ser personal. Por último, el discernimiento está orientado a la verdad.

“En una sociedad contaminada por las noticias falsas, donde los perfiles personales a menudo están alterados o son ficticios, donde se crean identidades alternativas, el discernimiento quiere ser para los jóvenes un camino en pos de la autenticidad; para salir de las identidades artificiales y descubrir la propia identidad real. Se trata de ser “genuinos” ante sí mismos, ante los otros y ante Dios”

PILDORAS DE ESCRITORES

Dios no manda cosas imposibles, sino que, al mandar lo que manda, te invita a hacer lo que puedas y pedir lo que no puedas y te ayuda para que puedas.

San Agustín (354-430) Obispo y filósofo.

Nuestros sufrimientos son caricias bondadosas de Dios, llamándonos para que nos volvamos a Él, y para hacernos reconocer que no somos nosotros los que controlamos nuestras vidas, sino que es Dios quien tiene el control, y podemos confiar plenamente en Él.

Madre Teresa de Calcuta (1910-1997) Misionera de origen albanés naturalizada india

Encomiéndate a Dios de todo corazón, que muchas veces suele llover sus misericordias en el tiempo que están más secas las esperanzas.

Miguel de Cervantes (1547-1616) Escritor español.

La voz interior me dice que siga combatiendo contra el mundo entero, aunque me encuentre solo. Me dice que no tema a este mundo sino que avance llevando en mí nada más que el temor a Dios.

Mahatma Gandhi (1869-1948) Político y pensador indio.

El hombre encuentra a Dios detrás de cada puerta que la ciencia logra abrir.

Albert Einstein (1879-1955) Científico alemán nacionalizado estadounidense.

Estoy convencido de que en un principio Dios hizo un mundo distinto para cada hombre, y que es en ese mundo, que está dentro de nosotros mismos, donde deberíamos intentar vivir.

Oscar Wilde (1854-1900) Dramaturgo y novelista irlandés.

Cuando Dios borra, es que va a escribir algo.
Jacques Benigne Bossuet (1627-1704) Clérigo católico francés y escritor.

No eres más porque te alaben, ni menos porque te critiquen; lo que eres delante de Dios, eso eres y nada más.
Thomas De Kempis (1380-1471) Teólogo alemán.

El hombre, en su orgullo, creó a Dios a su imagen y semejanza.
Friedrich Nietzsche (1844-1900) Filósofo alemán.

Sólo conozco dos tipos de personas razonables: las que aman a Dios de todo corazón porque le conocen, y las que le buscan de todo corazón porque no le conocen.
Blaise Pascal (1623-1662) Científico, filósofo y escritor francés.

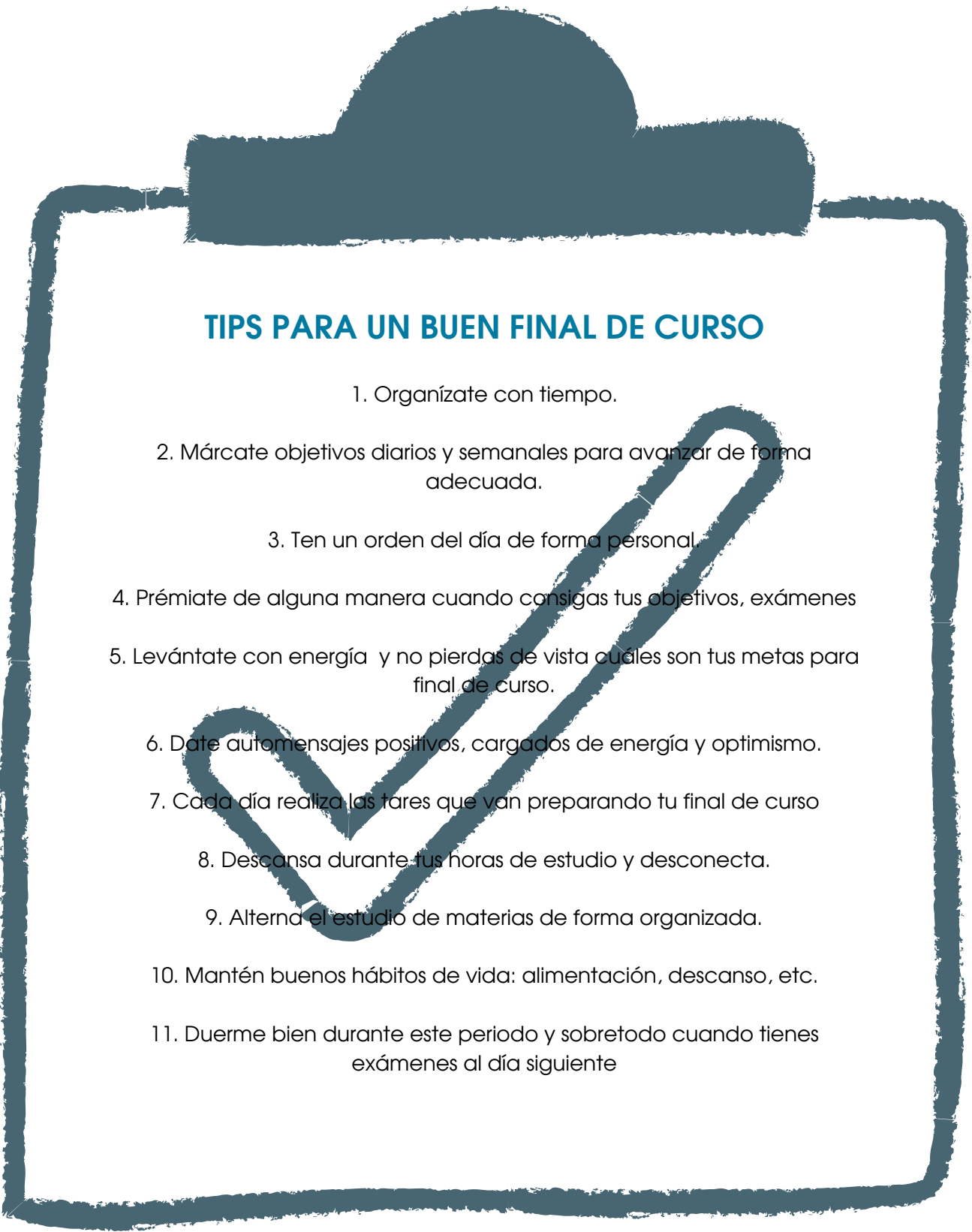
El azar no existe; Dios no juega a los dados.
Albert Einstein (1879-1955) Científico alemán nacionalizado estadounidense.

En realidad, todas las cosas, todos los acontecimientos, para quien sabe leerlos con profundidad, encierran un mensaje que, en definitiva, remite a Dios.
Juan Pablo II (1920-2005) Papa de la iglesia católica..

Cuando todos te abandonan, Dios se queda contigo.
Mahatma Gandhi (1869-1948) Político y pensador indio.

Los ojos no pueden ver bien a Dios, sino a través de lágrimas.
Victor Hugo (1802-1885) Novelista francés.

Nuestra tarea consiste en animar a cristianos y no cristianos a realizar obras de amor. Y cada obra de amor, hecha de todo corazón, acerca a las personas a Dios.
Madre Teresa de Calcuta (1910-1997) Misionera de origen albanés naturalizada india



TIPS PARA UN BUEN FINAL DE CURSO

1. Organízate con tiempo.
2. Márcate objetivos diarios y semanales para avanzar de forma adecuada.
3. Ten un orden del día de forma personal.
4. Prémiate de alguna manera cuando consigas tus objetivos, exámenes
5. Levántate con energía y no pierdas de vista cuáles son tus metas para final de curso.
6. Date automensajes positivos, cargados de energía y optimismo.
7. Cada día realiza las tareas que van preparando tu final de curso
8. Descansa durante tus horas de estudio y desconecta.
9. Alterna el estudio de materias de forma organizada.
10. Mantén buenos hábitos de vida: alimentación, descanso, etc.
11. Duerme bien durante este periodo y sobretodo cuando tienes exámenes al día siguiente



ENSEÑANZA Y PASTORAL EDUCATIVA
ARCHIDIOCESIS DE VALENCIA