

¿POR QUÉ ESTUDIAR Y PARA QUÉ? "OBJETIVO: PODIO"

Cualquier deportista precisa, entre otras cosas, una preparación física (pesas, bicicleta, cinta, etc.) que, aunque no están directamente relacionadas con su práctica (por ejemplo Fórmula I, tenis, baloncesto, etc.), necesita realizar a diario para un buen rendimiento en su disciplina.

Quizás ahora no seas capaz de encontrar sentido alguno de los aprendizajes de Matemáticas, Lenguas, Ciencias, etc., pero todo lo que estudias en estas y otras materias está muy pensado y meditado antes de que se presente ante vosotros, sigue un orden determinado y tiene una función.

Hay algunos aprendizajes que se adquieren sin esfuerzo y de manera sencilla (sobre todo si forman parte de las cosas que te gustan (por ejemplo algo sobre animales, si observarlos y analizarlos forma parte de una de tus aficiones), pero muchas materias precisan de un esfuerzo e intención específicos.

No sólo es importante que pienses en estos estudios como medio de conseguir una titulación determinada (Graduado en ESO, Bachillerato) necesaria para plantearte un futuro laboral, sino como una base cultural mínima para vivir en una sociedad que cada vez demanda un mayor conocimiento del mundo en el que vives.

ANTES DE ESTUDIAR.....PREPARATIVOS: "EXAMINAR Y PREPARAR LA MÁQUINA"

Es muy importante que partas de la idea de la constancia en aplicar la forma de estudiar que te planteamos, porque el dominio de las estrategias y técnicas de estudio que se presentan no es cuestión de unas horas, precisa entrenamiento.

Debes organizar el estudio, preparar el lugar y conocer y mejorar las técnicas para estudiar con máximo aprovechamiento, SON NUESTROS PREPARATIVOS.

Cualquier piloto de Fórmula I necesita de una preparación física y mental de un equipo técnico, de ingenieros que analicen y preparen minuciosamente cada carrera: la máquina debe estar perfecta.

ENTRENAMIENTO Y DESCANSO.-

Cuentas con muchas horas semanales para llevar a cabo las actividades cotidianas: Duermes, comes, vas a clase, haces deporte, ves la televisión, sales con tus amigos, etc. pero.... ¿Cuánto tiempo dedicas a estudiar?

Es importante dedicar al menos 2 horas diarias....esto no es difícil si te organizas.

Esta tarea has de empezarla poco a poco: comienza con 1 hora diaria, pasado un tiempo con 1 hora y cuarto, luego 1 hora y media.....y así hasta conseguir, al menos dedicar 2 horas a las tareas escolares.

Como para cualquier deportista es importante contar con descansos en su entrenamiento, por lo que tras la primera media hora has de descansar 5 minutos, cuando llegues a 1 hora, el descanso será de 10 minutos y así sucesivamente.

ENTRENAMIENTO DIARIO..... RENDIMIENTO ASEGURADO.-

Del mismo modo que tienes un horario en el Instituto, es fundamental que organices el horario para cumplir en tu casa: Por ejemplo, el tiempo dedicado a cada asignatura varía, suele ser mayor en Matemáticas que en Educación Física, por lo que tendrás que valorar aquellas asignaturas a las que tienes que dedicarles más tiempo en tu periodo de estudio, dependiendo de su dificultad, de los trabajos que te exijan, etc.

Si quieres tener éxito has de organizarte bien y estudiar desde principio de curso, llevando las asignaturas "al día".

Seguro que muchas veces estás acostumbrado/a a decir: "Hoy no tengo nada que estudiar, no tengo deberes". Aunque no tengas nada concreto que hacer para el día siguiente, es importante que dediques tiempo a tareas que van a hacer que mejores tus estudios (memorizar, repasar, leer comprendiendo lo que lees, etc.)

ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN.-

Hay una serie de factores que influyen de manera directa en nuestra atención y concentración y que debemos CONOCER Y CONTROLAR:

- **Factores externos** a nosotros como el ruido, falta de planificación en nuestro trabajo, pereza para iniciar nuestras tareas utilizando diversas excusas, monotonía de lo que estudias, dificultad excesiva en una determinada materia, etc.
- **Factores internos**, entre lo que señalaríamos el cansancio, la falta de interés problemas personales o familiares, etc...

Si conocemos las razones por las que nos distraemos y no somos capaces de concentrarnos, podremos ser capaces de "atacar a nuestro enemigo", y si no puedes o no sabes cómo hacerlo has de pedir ayuda en el DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN.