

TÚ, SI QUIERES, PUEDES...

Por Susana Cubeiro.
**Métodos de Estudio,
Memoria y Concentración**

Rafa Nadal. Número uno del tenis mundial. Nace en Manacor en 1986 en el seno de una familia de deportistas. A los ocho años comienza a ganar torneos, campeonatos infantiles... A los 12 años, dejó su huella en los circuitos juniors del tenis mundial. Comienza a ganar torneos de tenistas profesionales, siendo el segundo jugador del mundo que ha conseguido llegar mas alto con menos de 18 años.



Su **tenis está basado en la constancia**, en no dar ningún punto por perdido y en no temer a ningún rival. Su **autoconfianza** es tal que su frase más oída es "Mi modelo soy yo"

Messi. Jugador del FC Barcelona, Balón de Oro Juvenil, Balón de Plata 2008. Con apenas cinco años comienza a jugar en el equipo de su barrio. Fué su abuela quien le llevaba de la mano y luchó para que el pequeño Messi, con problemas de salud pudiera jugar y disfrutar del fútbol como sus hermanos mayores. Era tan pequeño, rápido, y regateador, que le apodaron "la pulga".

Jugó en equipos argentinos de divisiones inferiores, siempre con chicos de mayor edad y por supuesto, físicamente más grandes que él. A los once años fue rechazado en El River Plate por que se le detectó una enfermedad hormonal que afectaba su crecimiento, cuyo

tratamiento costaba 900 dólares mensuales por tres años. Su familia no pudo afrontarlo. Tuvo que venir a España bajo el amparo de su tío, residente en Lérida. Con trece años, Lionel Messi fue a probarse al FC Barcelona. Allí generó una gran impresión jugando con niños dos años mayores que él, a pesar de sus problemas de crecimiento y la importante diferencia física que a esa edad esto supone. El club catalán se ofreció entonces a pagar los costosos tratamientos a base de hormonas de crecimiento y el jugador rápidamente comenzó a destacar en la liga infantil. Este es el comienzo de una historia de **esfuerzo y sacrificio**, tanto personal como familiar.

¿Qué hubiera pasado si Rafa Nadal se hubiera dedicado a los 12 años a jugar a la Play, de la que declara ser un fanático?

Shakira. Cantante, actriz, compositora y productora colombiana. Es una de las cantantes con más éxito internacional en la historia de la música latina. Comenzó con ocho años ganando un concurso infantil en su país. Con trece años se traslada de ciudad bajo un pequeño contrato con la productora SONY. Compone dos álbumes con los que no obtiene mucho éxito, lo mismo le ocurre con un tercer álbum compuesto a los quince años...



Tras estos primeros fracasos Shakira cambia de rumbo dedicándose a la actuación en una telenovela y a terminar sus estudios. Después de dos años, su casa de discos decide que nuestra joven cantante lance un disco versionando canciones de otros cantantes famosos. Le proponen que incluya en el álbum temas de sus anteriores

discos (fracasos comerciales) nuestra cantante se niega: ella quiere demostrar lo que vale componiendo un tema para el álbum llamado "¿Dónde estas corazón?" convirtiéndose en un gran éxito. A partir de este momento todos los álbumes de Shakira son éxito de ventas. Destaca en sus directos, en sus giras por el mundo entero, triunfando y llenando estadios, destaca su labor social con la fundación que ella creó denominada *Pies descalzos*... es un ejemplo de **constancia, trabajo y voluntad**.

Una vez leí...

"Déjame que te presente a dos nuevos amigos: **constancia y esfuerzo**. Son primos hermanos. Al principio no te caerán nada simpáticos. Si les das una oportunidad, conforme los vayas conociendo mejor, se convertirán en tus mejores aliados y amigos. Te sentirás cómodo, respaldado, seguro de ti mismo y dispuesto a realizar cualquier hazaña que se te ponga por delante y que te apetezca conquistar: estudio, deporte, trabajo... (autoconfianza)

Son como un músculo que la práctica y ejercicio continuado los fortalece. Piensa en todos los deportistas de élite españoles, en cantantes... Ninguno de ellos habría llegado donde está sin constancia y esfuerzo. Rafa Nadal, Messi, Raúl... Shakira... Desengáñate.

Nada importante te llegará sin esfuerzo. Millones de personas juegan todos los días a la lotería y otros juegos de azar y mueren sin haber tenido "suerte". Gánate tu suerte, llame o no llame a tu puerta. Reivindícala por derecho propio.

Desarrollar una gran capacidad de esfuerzo es lo que te permitirá continuar a pleno rendimiento mientras que otros tiran la toalla.

La **constancia en el estudio** es fundamental. No dejes de estudiar.

Millones de personas juegan todos los días a la lotería y mueren sin haber tenido "suerte".

Tómalo como un entrenamiento. Ejercita tu cuerpo y mente cada día. No dejes largos períodos de tiempo sin hacer nada: estarás entrenando tu cuerpo en **la vagancia** -la gran enemiga del esfuerzo-. Si quieres realmente llegar a ser un campeón en el estudio, entrénate aunque sea una o dos horas sábados, domingo, vacaciones, etc. El día tiene 24 horas; sólo dos horas de estudio al día no te impedirán divertirse, pasarlo bien y hacer un montonazo de cosas que te gustan..."

"Desarrollar tu **capacidad de esfuerzo** en el estudio exige **progresividad y constancia**. Si quieres desarrollar un músculo para hacer flexiones, sabes bien que de nada te sirve esforzarte mucho un día o dos. Hay que empezar por pocas y cada día hacer una o dos más... Así muchos días. Eso es lo que tendrás que hacer para desarrollar tu capacidad de esfuerzo en el estudio. ..."

¿Qué pasaría si Rafa Nadal hubiera dejado de competir a los doce años, para tener mas tiempo de jugar a la Play del que es un fanático?

¿Qué sería de Messi si no se hubiera esforzado y sacrificado trasladándose a España dejando a los suyos en Argentina a los trece años?

¿Y Shakira, si tan solo hubiera vendido sus tres primeros álbumes sin éxito tirando la toalla a los quince años?
