



Decálogo de la voluntad para conseguir tus objetivos

DEPARTAMENTO DE
ORIENTACIÓN

BRITISH COUNCIL SCHOOL

La fuerza de voluntad para estudiar

La voluntad consiste en la **repetición constante** de actos positivos que exigen esfuerzo. Poco a poco, se logra la auténtica fuerza de voluntad que nos permite disfrutar de lo que antes nos costaba tanto trabajo.

Mucho ánimo y ¡lo conseguiréis!




El horario de estudio

Aquí tienes una serie de recordatorios de cómo organizarte y estudiar mejor.

Sigue al pie de la letra el nuevo horario de tu clase.

Cada jornada de trabajo, ciérrala confirmando las clases que vas a tener al día siguiente.



Organización del lugar de estudio y del material

Estudia siempre en un lugar fijo.

A ser posible, en un lugar donde no haya distracciones . Sabemos que en estos días esto es un desafío.

En tu lugar de estudio ten todo el material preparado y organizado

Aprovecha el tiempo para organizar tus apuntes, esto te hará la tarea mucho más llevadera.

Decálogo de la fuerza de voluntad.



1.- Formula tus propósitos de forma positiva: "Lo hago ahora porque se que es lo que más me conviene"



2.- Fíjate en todo lo que has conseguido hasta ahora (recuerda también todo lo que tus padres y profesores han alabado de ti).



3.- Que los objetivos diarios que te propongas sean razonables y veas éxito el éxito rápidamente (por ejemplo, "hoy he conseguido acabar de estudiar este tema")

Decálogo de la fuerza de voluntad.

- 4.- Sigue el límite de tiempo que tus profesores te han marcado para estudiar cada asignatura.
- 5.- Se consciente de que tú eres responsable de lo que haces y de cómo lo haces.
- 6.- Se previsor, sensato y práctico. No te engañes a ti mismo.
- 7.- Pónte como ejemplos a aquellas personas de tu familia o amistades que muestran una fuerte voluntad.

Decálogo de la fuerza de voluntad.

- 8.- Porque algo de lo que tienes que hacer no te gusta, no lo dejes para otro momento: ¡el momento es ahora!
- 9.- Se consciente de que el compromiso del estudio es contigo mismo.
- 10.- Prémiate, felicítate y date recompensas inmediatas después de haber logrado tus objetivos.

Decálogo de la fuerza de voluntad.

¡Lo vas a conseguir!