



ALGUNAS ORIENTACIONES PARA EL CAMBIO A BACHILLERATO

Los cambios de ciclo e incluso solo de curso, acompañan la evolución natural de los estudiantes. Los cursos van aumentando de exigencia porque los alumnos van madurando y, a la vez, los alumnos maduran por los aumentos en la exigencia del nuevo curso. Lo importante es que los estudiantes deben adaptarse a la nueva etapa y, en ocasiones, deben cambiar su forma de aprender y de estudiar si no quieren enfrentarse a grandes dificultades para superar el bachillerato.

Lo primero a tener en cuenta, es que con **tesón, esfuerzo y constancia ¡lo vamos a conseguir!** En este sentido, es muy recomendable repasar la teoría cada día en casa, así como realizar todas aquellas actividades o tareas que haya dispuesto el profesor/a. **Llevarlo todo al día es la clave principal.**

Algunos consejos que pueden ayudarte a afrontar con éxito esta nueva etapa:

- **Recompénsate ante el esfuerzo:** ¿Quizás te desmotiva mucho pensar que tienes que estudiar unas 3 horas sin descanso? Realiza breves descansos cada hora, 5 o 10 minutos para coger nuevo impulso pero ¡¡no te conectes al móvil!! porque el descanso puede alargarse. **¡Márcate unos objetivos de estudios y al final del día date un capricho!**
- **Elimina las distracciones y mejora tu ambiente de estudio:**
 - Apaga tu teléfono móvil o escóndelo, aléjate de la TV.
 - Si trabajas con un ordenador o tablet, utiliza aplicaciones o extensiones que bloqueen las redes sociales.
 - Si estudias en la biblioteca, busca el sitio donde menos te puedas distraer.
- **Planifica el material a estudiar** con antelación para una mayor eficiencia y **Crea mapas mentales** para recordar la estructura de un contenido. **Realiza exámenes ficticios** ya que es más efectivo que subrayar o releer y además estarás practicando para el examen real.
- Evita estudiar la noche antes: Si vas con sueño, estarás con la atención baja, con fatiga, tendrás poca energía y cometerás fallos. **¡Se optimista!**
- Y cuando tengas el examen delante.... ¡Respira 2 ó 3 veces profundamente antes de comenzar! te ayudará a eliminar la tensión acumulada. **Calcula bien el tiempo disponible**, para que no te falten minutos con las últimas preguntas y te dé tiempo a realizar un último repaso.

Algunas situaciones que pueden darse en el cambio de etapa y qué podemos hacer:

1. Alumnos muy responsables, acostumbrados a estudiar con una memoria repetitiva, **con poco razonamiento.** Consiguen sacar muy buenas notas pero necesitan dedicar muchísimas horas. No les importa porque son muy responsables y quieren asegurarse las mejores calificaciones, pero al pasar a cursos que exigen más comprensión de conceptos, relacionar unas ideas con otras y aplicación de la teoría a la práctica, se sienten perdidos.



NECESITAN: Aprender estrategias cognitivas: aprender a leer comprensivamente, a hacer buenos apuntes, detectar sus dudas y tomar apuntes en clase. Cambiar su idea de lo que es estudiar, pasar de saber “repetir” a saber “explicar”

2. Alumnos con facilidad para aprender, que **no han necesitado estudiar** mucho para conseguir buenos resultados. No les ha costado sacar buenas notas simplemente atendiendo en clase y estudiando a **última hora**, memorizando bien pero profundizando poco y al subir a un curso con asignaturas especialmente complicadas no aumentan la dedicación ni la profundidad del estudio. Al pasar de curso, siguen haciendo lo “mínimo” pero ya no les sirve y acaban “pinchando”. Siguen creyendo que con atender en clase y hacer las tareas es suficiente.

NECESITAN: Más horas dedicadas a entender y afianzar conceptos, estudiar muy al día porque cada clase suele ser muy concentrada y necesaria para no perderse en la próxima y saber detectar las dudas y atreverse a preguntarlas. Tienen que aprender a planificarse. No empezar a estudiar cuando les dicen la fecha del examen, sino llevar todo al día.

3. Alumnos responsables que trabajan bien pero **dirigidos por sus padres**. Son dóciles y se preocupan por sacar buenas notas, y para ello dedican el tiempo necesario. Le falta autonomía para organizarse, en casa repasan diariamente las clases y preparan los exámenes a conciencia pero llega un momento que van pidiendo más libertad respecto de sus padres (“ya soy mayor”) y como carecen de la autonomía para hacerlo, se pierden en clase pero no lo compensan en casa porque no tienen recursos, ni saben organizarse ellos solos.

NECESITAN: Ser conscientes de que deben adquirir la responsabilidad de su trabajo. Necesitan también estrategias organizativas.

4. Los buenos estudiantes que pasan una adolescencia difícil y entran en unos años más revueltos, de ser trabajadores pasan a ser perezosos, los que estaban centrados se despistan, de tener el tiempo organizado por sus padres pasan a pedir más tiempo de ocio, en clase es más difícil controlarlos y en algunas clases hacen muy difícil un buen ambiente de trabajo.

NECESITAN: Empezar de cero con horarios y hábitos pero respetando su espacio personal, controlarles a distancia. No dar por hecho que como antes lo hacían lo van a hacer. Darles confianza y apoyo pero con un seguimiento más cercano. Hacer pactos o “contratos” con ellos en los que quede bien claro las consecuencias de sus acciones y ¡cumplirlas!, tanto si son positivas como negativas. ¡Si se esfuerzan verán la recompensa!

¡¡ÁNIMO Y A POR EL BACHILLERATO!!

Y para cualquier problema, duda o dificultad, además de a todos tus profesores/as tienes el Departamento de Orientación.

Graciela Rivera Dodero
g.rivera@colegiocha.com