



BIENVENIDOS A BACHILLERATO

Desde el Departamento de Orientación te queremos dar la bienvenida a esta nueva etapa que durante dos cursos te va a mostrar nuevos retos y te hará llegar a los sueños que te hayas propuesto.

¿Qué diferencias hay con otros cursos?

- **Presencialidad.** Seguimos en pandemia, pero volvemos a retomar el venir al colegio todos los días con todo el grupo de clase.
- **Etapa postobligatoria.** El curso pasado has terminado la ESO, etapa obligatoria, y has elegido cursar Bachillerato.
- **Exigencia.** El nivel de exigencia en esta etapa es mayor, pero con esfuerzo y trabajo diario se supera sin dificultades.
- **Nueva etapa.** Hay profesores nuevos, compañeros nuevos y, para algunos, nuevo centro. Eso significa que debes adaptarte a todas esas novedades poco a poco.

¿Qué debo conocer?

- **La etapa.** Tu tutor y tus profesores ya te han hablado de las características de la etapa, de cada asignatura. Toma buena nota.
- **Tus objetivos.** ¿Qué quieres hacer cuando termines Bachillerato? Puede que sepas el grado universitario que quieras cursar o no. Puede que quieras hacer un Ciclo Formativo de Grado Superior u otros estudios. Ve a obtener siempre la mejor nota. Y siempre haz las cosas de la única manera posible: *bien*.
- **Conócete a ti mismo.** Debes saber cuál es tu actitud (tu predisposición) hacia el Bachillerato y tu aptitud (lo que mejor y peor se te da). De esta manera podrás poner los medios para superar satisfactoriamente esta etapa.

- **Conoce tu entorno.** Tu familia y tus amigos van a influir en tu rendimiento académico. Debes organizarte en función de tu entorno familiar (hermanos pequeños, responsabilidades domésticas, situaciones sobrevenidas....), pero los amigos también te van a influir. Haz que esa influencia sea positiva. En algunas ocasiones tendrás que aprender a decir “NO”.
- **Prioridades.** Primero debe estar la actividad escolar y luego las actividades extraescolares. Ambas son importantes, pero por orden.

¿Qué me quita el tiempo?

- Falta de organización
- Interrupciones
- Impuntualidad
- Procastinación
- Distracciones
- Perfeccionismo

¿Qué puedo hacer?

- La falta de organización, la impuntualidad y la procastinación (dejar las cosas para luego) las podemos evitar elaborando un **horario de estudio** para la tarde en casa con estas indicaciones:
 - Ten en cuenta el tiempo que necesitas para cada asignatura.
 - Anota el horario de las actividades que tengas fijas por la tarde.
 - Realiza el horario de estudio con las asignaturas que hayas tenido ese día en el colegio.
 - Comienza por la asignatura que te resulte de dificultad media y continúa con la que menos te guste o más difícil te resulte.
 - Termina por la asignatura que más te guste o más fácil te resulte.
 - Periodos de estudio (deberes y/o estudio) 30-45 minutos.
 - Descansos de 5 minutos después de cada periodo de estudio.
 - Descansa 15 minutos cada dos periodos de estudio.
 - Anota en cada asignatura lo que te propones hacer.
 - Anota lo que no te ha dado tiempo a hacer de lo que te hayas propuesto. De este modo lo tendrás anotado para el momento de “cosas pendientes”.
 - Deja momentos para “cosas pendientes”.
 - Incluye momentos de repaso y de preparación de exámenes.
 - Prémiate.
- Para evitar interrupciones y distracciones:
 - Informa a tu familia que empiezas a estudiar.
 - Pon un cartel en la puerta de tu habitación de “No molestar”.
 - Desde que empieces hasta que termines deja el móvil en “modo avión” en un lugar al que no vayas durante tu tarde de estudio.

- Para evitar el perfeccionismo:
 - Lo perfecto no existe.
 - Muchas veces ese perfeccionismo es consecuencia de tus inseguridades a la hora de hacer una actividad, trabajo.... que te puede llevar al desánimo y a no terminar las tareas.
 - Lo importante es hacer las cosas. Con la práctica las harás bien.

Para que todo vaya bien

Establece una serie de rutinas:

- Asiste puntualmente a clase.
- Usa tu agenda a diario.
- Ten en tu habitación un calendario bien visible con fechas de entrega de trabajos, exposiciones, exámenes, días no lectivos.
- Establece una rutina adecuada de descanso. Acuéstate a una hora que te permita dormir 7-8 diarias. Sobre todo en las jornadas de examen.
- Deja preparado todo el material que necesites para las clases del día siguiente y tu ropa por la noche antes de ir a dormir.
- Sal con tus amigos.
- Comparte tiempo con tu familia.
- Realiza alguna actividad física. El ejercicio nos ayuda a sentirnos mejor y facilita nuestro rendimiento académico.
- Elige un día (el viernes) o los momentos del fin de semana (las mañanas del sábado y del domingo) que vas a descansar.
- Lleva las cosas al día.

