

ORIENTACIÓN 2º BACHILERATO

CICLOS FORMATIVOS

Portal de FP: plazos, títulos, oferta educativa, notas de corte... de ANDALUCÍA

<https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/web/formacion-profesional-andaluza>



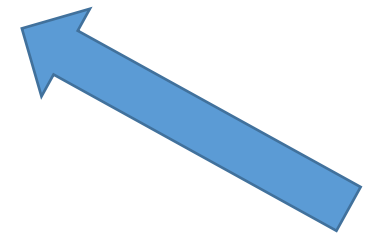
Todofp: títulos, oferta educativa,, notas de corte... de ESPAÑA

<https://www.todofp.es/inicio.html>

GRADOS UNIVERSITARIOS

Distrito único andaluz: PEVAU, grados, parámetros de ponderación, notas de corte, oferta educativa, plazos, másteres...

<https://www.juntadeandalucia.es/economiaconocimientoempresasyuniversidad/sguit/?q=grados>



QUEDU: qué estudiar y dónde en la universidad.

<https://www.educacion.gob.es/notasdecorte/compBdDo>



Ministerio de Universidades: estudios, becas...

<https://www.universidades.gob.es/portal/site/universidades/menuitem.78fe777017742d34e0acc310026041a0/?vgnextoid=537cd58bc3350710VgnVCM1000002006140aRCRD>

Orientaline <https://www.orientaline.es/?yafxb=88935>

APICACIÓN PARA ORIENTACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL.

ESTÁ EN LA WEB DEL DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN (EN LA WEB DEL INSTITUTO)

 Grados: 2021-22

Uso exclusivo alumnos... IES VICENTE NÚÑEZ - AGUILAR

Universidad

Otros estudios

Cuestionarios

La LomLoe

Títulos - Itinerarios

1. Orientación
2. Si estás en Bachi.
3. Profesiones
4. Intelig. Emocional NUEVO
5. Inteligs. Múltiples NUEVO

FP Superior

FP Medio

FP Básica

Información

¿CÓMO ESTUDIAR?



¿La clave? Preparar todo con suficiente antelación para evitar los nervios y el estrés de última hora.

UN MÉTODO DE ESTUDIO

Hay muchos métodos de estudio (ELSER3, SQ4R...) Cada persona puede tener un método adecuado.

Este puede venirte bien:

- PRELECTURA: ojeada al tema, títulos y apartados del tema...
- LECTURA COMPRESIVA: detenida, buscando el significado de las palabras que desconozco.
- NOTAS AL MARGEN: idea principal de cada párrafo/apartado.
- SUBRAYADO: lo principal, no se subraya todo.
- ESQUEMA: expresión gráfica y jerarquizada de las ideas.
- RESUMEN: saca las ideas principales para facilitar el aprendizaje y el repaso, amplía el subrayado.
- MEMORIZACIÓN: puedes usar reglas mnemotécnicas. Cuando se comprende se memoriza mejor.
- REPASA.
 - PLANIFICA TU TIEMPO, ORGANÍZATE, DISTRIBÚYELO DE FORMA RAZONABLE Y REALISTA, ASIGNA TUS DESCANSOS, MOTÍVATE, REPASA POR LA NOCHE .
 - SIGUE LOS CONSEJOS DE TUS PROFESORES, NO TODAS LAS MATERIAS SE PREPARAN IGUAL.

¿Cómo superar la ansiedad en los exámenes?



Sobre todo recuerda que la ansiedad se controla antes del examen... con una buena planificación realista y cuidando tu cuerpo y tu mente.

ESTRATEGIAS PRÁCTICAS PARA CONTROLAR LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES.

APRENDE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN: Conseguirás el grado de activación óptimo si aprendes a hacerlo y practicas hasta que lo puedas realizar de forma automática.

AUTOINSTRUCCIONES Y PENSAMIENTO POSITIVO: “Lo puedo conseguir” ...

CUIDAR TU ALIMENTACIÓN: NO café, bebidas cola, tabaco o alcohol. En cambio, Sí cereales integrales, legumbres, pescado, frutos secos, verduras y frutas, ya que portan energía pero sin un efecto rebote no deseado.

REPASAR LA MATERIA LA NOCHE ANTES: Se recomienda que la noche antes no se estudie materia nueva, sino que únicamente se repase la materia ya aprendida. Esto fija los conocimientos fuertemente en la memoria y los hace resistentes al olvido por ansiedad. Durante la noche se “filtran” y “asientan” las experiencias del día.

PREPARARSE LA NOCHE ANTERIOR: La falta de descanso está relacionado con los episodios de quedarte en blanco.

ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA: Dedicar un rato al día para pasear, tomar aire, hacer deporte, entre otras actividades relajantes. Esto elimina tensiones musculares, desintoxica el organismo, distrae y relaja la mente. No es recomendable sin embargo una actividad física en exceso o muy competitiva porque tienen un efecto contrario al buscado.

UTILIZAR TÉCNICAS ACTIVAS DE APRENDIZAJE:

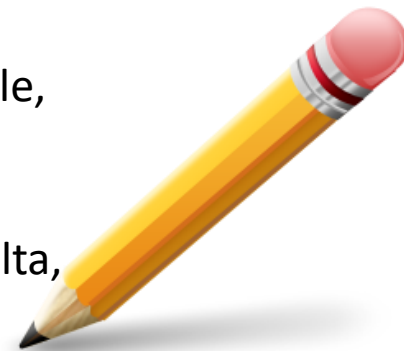
Pensar cuáles han sido las ideas principales que se han estado trabajando en la clase, los problemas a los que el profesor le ha dado más importancia...

Conocer el formato del examen: preguntas de desarrollo largo, preguntas cortas, de opción múltiple, verdadero/falso...

Hacer una práctica previa de examen anticipando las posibles preguntas.

Usar siempre que se pueda diferentes canales sensoriales, no sólo el visual: grabarte, leer en voz alta, vídeos con sonido...

Usar resúmenes, esquemas, gráficas... EL ESTUDIO ACTIVO AYUDA EN LA CONCENTRACIÓN. LÁPIZ EN LA MANO.



JUSTO ANTES DEL EXAMEN

- Date a ti mismo pensamientos positivos, tipo: «Sé que puedo aprobar», «Voy bien preparado», «Lo conseguiré», «Voy a demostrar a este profesor todo lo bueno que soy», etc.
- Siéntate en el aula, si puedes, en tu sitio habitual, porque así tendrás inconscientemente la sensación de normalidad y de control de la situación. Recuerda que toda novedad y todo estímulo extraño al cotidiano distraen la mente y aumentan la ansiedad.
- Nada más sentarte procura relajarte realizando unas diez respiraciones profundas y lentas, contando mentalmente en cada respiración del 5 al 0 en cada inspiración y espiración.
- No hables sobre el examen con tus compañeros, y evita angustiarte con rumores, porque solo conseguirás aumentar tu nivel de ansiedad.



DURANTE EL EXAMEN

- Antes de comenzar a contestar, **lee todas las preguntas**.
- Empieza con las preguntas **más sencillas**, lo que te reforzará y hará que afrontes con mayor seguridad las preguntas más difíciles.
- **Pregunta** al profesor las dudas que te surjan durante el examen.
- **No te apresures** si ves que tus compañeros acaban antes, trabaja a tu ritmo.
- **Piensa antes de escribir**, traza un esquema para ordenar las ideas y para no olvidar aspectos importantes que hay que tratar.
- Asegúrate de haber respondido todo antes de entregarlo. Expresión, ortografía...

DESPUÉS DEL EXAMEN

Si después de este examen tienes otro el mismo día, cuando termines el primero trata de no comentarlo con los compañeros, ni lo consultes en el libro o tus apuntes. Ya nada se puede hacer, y si compruebas que te has equivocado, eso puede producirte una frustración que aumenta tu ansiedad, baja la seguridad en ti mismo, y empeora las condiciones psicológicas para comenzar un nuevo examen.

SI TE QUEDAS EN BLANCO:

La forma de superar este bloqueo, ocasionado por “nervios”, es disminuir tu ansiedad a través de la **relajación, respiración o con pensamientos positivos**.

También puedes usar la siguiente técnica para funcionar a nivel emocional, que es donde está el origen del problema:

- No intentes forzar tu mente y durante unos minutos no pienses en el examen.
- Cierra los ojos, respira hondo diez veces sin pensar en nada más excepto en el control de la respiración.
- Intenta pensar en otra cosa, imagina «de forma fotográfica» una escena o paisaje relajante, o distrae tu mente, por ejemplo, contando las líneas de las baldosas en el suelo, etc.
- Luego, procura recordar en general la materia que has estado estudiando los días anteriores, pero no recordar las respuestas al examen. Visualízate en tu casa leyendo tu libro, tomando notas y memorizando.

Ya más relajado después de esos cinco minutos «de recreo mental», haz lo siguiente:

- 1.- Vuelve a **releer** todas las preguntas, pero empezando por la **última**, y sin intentar escribir hasta que hayas leído todas.
- 2.- Comienza a **responder** por la pregunta que **mejor sepas**. Lo importante es desbloquear la mente, porque una vez que se empieza a recordar, ya «todo viene a la cabeza de repente».
- 3.- De cualquier forma, si te “bloqueas” con una pregunta, **sáltatela**, no pierdas tiempo intentando acordarte o resolverla, déjala en blanco y continúa con el resto del examen.
- 4.- **Evita enrollarte** excesivamente en la primera pregunta aunque la sepas muy bien, piensa que te queda poco tiempo, haz un cálculo mental y distribúyelo entre todas las preguntas.
- 5.- Si ves que no te va a dar tiempo para responder a una o más preguntas porque te bloqueaste mentalmente, intenta hacer un **esquema, resumen** o bosquejo de cada pregunta, esto te ayudará a unir ideas y plantear una respuesta.

¡SUERTE Y ÁNIMO!

TODOS LOS AÑOS SALEN DEL INSTITUTO
APRXIMADAMENTE 100 ALUMNOS/AS
CON SU TÍTULO DE BACHILLERATO.
¡ESTE AÑO TÚ SERÁS UNO/A DE
ELLOS/AS!