

Ya estoy en 2º de Bachillerato ¿Y ahora cómo estudio?

De la ESO al Bachillerato hay generalmente un cambio cualitativo en las circunstancias que rodean al estudiante y que, en mayor o menor medida, influirán en la forma de concebir y abordar el trabajo intelectual, por ejemplo:

- Hay una mayor independencia personal y menos control externo. Llega la hora de que estudies para ti, pensando en tu porvenir, no solo por lo que puedan decir tus padres.
- Es la preparación previa a la Universidad y al mundo laboral. Momento de elaborar tu futuro. El estudio es, hasta llegar al mundo profesional, un verdadero trabajo y lo debemos ver, o por lo menos intentar ver como algo inherente a nosotros mismos, algo que va a facilitar con toda seguridad nuestra posterior vida laboral.
- Se abre el mundo de las relaciones personales. Seguramente tendrás que encajar en tu agenda, junto con el estudio, tus momentos de actividades, de descanso y de reunión con los amigos. Recuerda que el estudio y el resto de tus actividades no deben convertirse en adversarios, sino en colaboradores.

Por eso es preciso organizar, elaborar y revisar esta tarea de forma ágil, activa y periódica, con el fin de que tu preparación sea lo más cualificada posible de acuerdo a tus posibilidades personales. Además, como has de aprovechar al máximo el tiempo de que dispones, conocer y practicar técnicas y estrategias te facilitará el estudio y te ayudará a mejorar tu rendimiento académico.

1. PREPARACIÓN AL ESTUDIO

Antes de comenzar a estudiar se requiere cuidar algunas condiciones que no hay que pasar por alto:

1.1 La atención y la concentración: son fundamentales para aprovechar las horas de estudio y las explicaciones dadas por el profesor en clase. La necesidad de estar atentos y de concentrarse en el trabajo intelectual es algo básico, pero para muchos estudiantes constituye un verdadero problema. Existen varios elementos que influyen en la atención:

- La motivación y el interés por la asignatura.
- Las preocupaciones: causan mucha ansiedad y desconcentran nuestra mente a la hora de estudiar o atender. Pueden ser por problemas familiares, problemas con los compañeros, con los amigos, preocupaciones amorosas, problemas de dinero, etc.
- El lugar en que se estudia y las condiciones del mismo.
- La fatiga: no se puede estudiar estando cansado o con sueño.

Recuerda: La atención y la concentración mejoran mediante entrenamiento. Si cada día ejercitas tu mente, te asombrarás de ver cómo cada vez adquieres una concentración más rápida y de mayor calidad.

1.2 Motivación e interés

- ¿Por qué estudias? ¿Qué deseas llegar a ser? ¿Qué puede aportar el estudio a tu formación como persona? Respóndete a estas preguntas y a partir de ahí actúa. Piensa en ti, en tu futuro, en tus ideas, en tus ilusiones, no te dejes llevar por las situaciones adversas que te rodean, ni por los comentarios, ni por la idea del paro; lucha, esfuérate, sigue adelante. También debes intentar resolver los problemas o las preocupaciones.
- Afronta los problemas. Búscalas una salida. Siempre hay una solución. Busca consejo, busca ayuda en profesores, el tutor, amigos... No te dejes derrumbar.
- Para eliminar el aburrimiento estudia de una forma activa y dinámica: con bolígrafo y papel. Toma notas, subraya, haz esquemas, busca en el diccionario las palabras que no entiendas.
- Cuando estés en clase toma apuntes, mira al profesor, pregunta cuando no entiendas algo. Seguir las explicaciones de la clase es uno de los momentos a los que más puedes sacar partido. Algunas claves pueden ser:

- Adoptar actitudes positivas ante el profesor y la asignatura.
- Oír y comprender (postura).
- Mirar al profesor: escuchar con eficacia es mirar con atención.
- Localizar las ideas principales de la explicación.
- Preguntar lo que no comprendamos (dejando terminar la explicación): no intentemos salir de las clases sabiéndolo todo, pero sí entendiéndolo todo. Hay que asegurarse de que no tendremos dificultades cuando nos pongamos a estudiar.
- Controlar la atención: la mejor fórmula es tomar notas, porque nos mantiene físicamente activos e intelectualmente atentos. Además, realizar una buena toma de apuntes en clase te ahorrará el tener que pasarlos más tarde a limpio. Es aconsejable escribir anotaciones en los márgenes de tus apuntes, en aquellos momentos en que no te queden claras algunas ideas o para completar con otros datos. Estas notas luego son muy beneficiosas ya que facilitan la comprensión y amplían conocimientos.

- Se positivo tanto con el profesor como con la materia. No te hundas por las adversidades que vayas encontrando. Todo esto te garantizará el aprendizaje posterior de ese contenido.

Recuerda: Es importante que estés intelectualmente activo.

1.3 El lugar de estudio

Tal vez puedas pensar que en la Universidad, cuestiones como el lugar de estudio, la iluminación, el mobiliario o el ruido son cosas de menor importancia, sin embargo no es así. No debemos olvidar que tenemos un organismo que posee sus propias reglas, y no podemos jugar con ellas. Cuidar unas condiciones físicas y ambientales te ayudará a concentrarte mejor y en menos tiempo a la hora de estudiar, y a evitar la fatiga mental. Algunas pautas son:

- Procura contar con una habitación o lugar definido para estudiar. Los estímulos novedosos no favorecen la concentración.

- El lugar de estudio ha de ser cómodo –aunque no tan cómodo que te provoque somnolencia-, con una mesa amplia, lisa, no muy baja, en la que se pueda dibujar, hacer ejercicios y estudiar.
- Una iluminación suficiente, ni escasa ni excesiva, porque produce fatiga visual.
- Una temperatura agradable, ni frío ni calor -lo más aproximada posible a los 18° C-.
- Suficiente ventilación que impida una atmósfera cargada –el cerebro necesita oxigenarse-.
- Para poder estudiar eficazmente, es necesario descansar lo suficiente todos los días, tanto por la noche – entre 7 y media y 8 horas de sueño, como cuando llevemos mucho tiempo concentrados en una misma cuestión –unos 10 minutos por cada hora de estudio-.
- Cuidado con los distractores: el móvil, Internet, la televisión..., siendo estupendos instrumentos de comunicación, pueden convertirse en un problema para el trabajo y estudio universitario. Cuando llega la época de exámenes es frecuente que falte tiempo para prepararse de la forma más adecuada. Por eso es bueno que, durante el curso, te preguntes de vez en cuando: ¿se me escapa por algún sitio el tiempo?

2. EL ESTUDIO EN SÍ



2.1. Aprender a pensar: la búsqueda de ideas principales, los esquemas, resúmenes y repasos.

Es muy importante que no estudies exclusivamente para aprobar exámenes o para obtener un título. Esto sin duda es necesario, pero la tarea fundamental del estudiante universitario es aprender a pensar, aprender a ser personas de criterio, que saben razonar sus posturas y exponer sus conocimientos, personas que saben ponderar y tomar decisiones entre diversas alternativas... Por eso, es necesario que los alumnos:

- Reflexionéis y os cuestionéis sobre aquello que se os enseña.
- Comparéis la nueva información en relación con las informaciones anteriores
- Elaboréis nuevas estructuras de conocimiento. Es decir, debéis elaborar, organizar e integrar lo que vais aprendiendo, lo que equivale a originar nuevas estructuras mentales. La mejor manera de favorecer este proceso es utilizar estrategias de aprendizaje. Vamos a desarrollar muy brevemente algunas de ellas:

1. Buscar y destacar siempre las ideas esenciales del texto a estudiar, mediante el subrayado o la señalización de palabras clave. Existen teorías psicológicas de la percepción humana que fundamentan estas técnicas, ya que está demostrado que la memoria se fija y recuerda más y mejor aquellas cosas que se resaltan. Por esto, es necesario que no solo conozcas esta técnica, sino que también la domines y uses.
2. Estructurar los contenidos mediante esquemas y cuadros sinópticos: El esquema es una técnica que realmente tenemos muy olvidada pero que da mucho juego. No es una estrategia sencilla ya que depende directamente de cómo se haya realizado el subrayado y la lectura.

Un esquema debe presentar las ideas centrales del texto, destacadas con claridad. Presenta de forma sencilla y lógica la estructura del texto. Debe tener una presentación limpia y clara. En el esquema se destacan los puntos principales del texto y los subapartados que consideres de interés. Se utilizan signos para destacar ideas, subrayado, etc.

3. Procesos de síntesis: En la Universidad, una de las herramientas que más hay que dominar es el saber sintetizar en ideas fundamentales la gran cantidad de información que se maneja. El resumen es una de las actividades más importantes y claves dentro del estudio. Este debe ser breve pero completo con las ideas fundamentales y utilizando tu propio vocabulario y modo de estructuración de las oraciones. Es evidente que un buen resumen depende mucho de la comprensión y de la lectura del texto. Con un buen conjunto de resúmenes de los distintos temas puedes realizar un repaso final muy positivo de lo que has estudiado.

2.2 La utilización de la memoria.

Es evidente que en todo proceso de estudio la memoria es uno de los elementos fundamentales, pero lo importante es entender la memoria correctamente.

La memoria funciona como un gran archivador. Ubicar la información en el lugar correspondiente implica agilizar el proceso de selección y recuperación del material.

Nuestra memoria es como un gran armario o archivador en el que es evidente que encontraremos mejor las cosas si las tenemos ordenadas de una forma lógica. También está demostrado que recordaremos más y mejor aquello que comprendamos.

La memoria y el proceso memorístico está formado por lo que podríamos denominar tres fases:

Registrar, Retener y Rememorar.

- Registrar: En esta fase adquirimos el contacto con los elementos que posteriormente memorizaremos. Sería la primera lectura. Para tener más claros estos conceptos que leemos usamos el subrayado, los esquemas, los resúmenes...
- Retener: Tras una segunda lectura y comprendiendo lo que leemos, se comienza a plasmar en nuestra memoria –visual y cognitiva -, los contenidos. Es muy importante que estos se encuentren bien estructurados –por epígrafes, capítulos, áreas..., - lo que facilitará su recuperación. Es en esta fase donde nos será de gran utilidad la utilización de las estrategias vistas: localizar las ideas principales, los esquemas o los resúmenes.
- Rememorar: Cuanto mayor haya sido la comprensión y organización de los contenidos de aprendizaje, más fácilmente podremos rememorarlos. Y, desde luego, cuanto más frecuentes hayan sido los repasos de la materia:

Los repasos:

Podemos intentar meter en nuestra cabeza gran cantidad de contenidos, pero como no repasemos lo que vamos aprendiendo, siempre sentiremos esa desagradable sensación de “llevar las cosas entre alfileres”. Y es que cada repaso que hacemos de lo estudiado, ayuda a asentar, organizar y consolidar en nuestra mente los conocimientos adquiridos. En la falta de buenos repasos se encuentran muchos de los tropiezos en los exámenes, a causa de lagunas mentales o confusiones de términos.

FORMATO DE SELECTIVIDAD

FASE GENERAL

- 1. Comentario de texto / Lengua castellana**
- 2. Materias comunes (elegir entre Historia-Filosofía)**
- 3. Lengua extranjera: comprensión lectora y oral* + expresión escrita y oral***
- 4. Una materia de modalidad elegida por el alumno (de las 4 cursadas en 2º Bach.)**

Duración de cada ejercicio: 1 hora y media

FASE ESPECÍFICA

Materias de modalidad

- Cada estudiante podrá examinarse de cualquiera de las materias de modalidad de segundo de bachillerato, distinta de la ya examinada en la fase general.**
- La duración de cada uno de los ejercicios: 1 hora y media.**

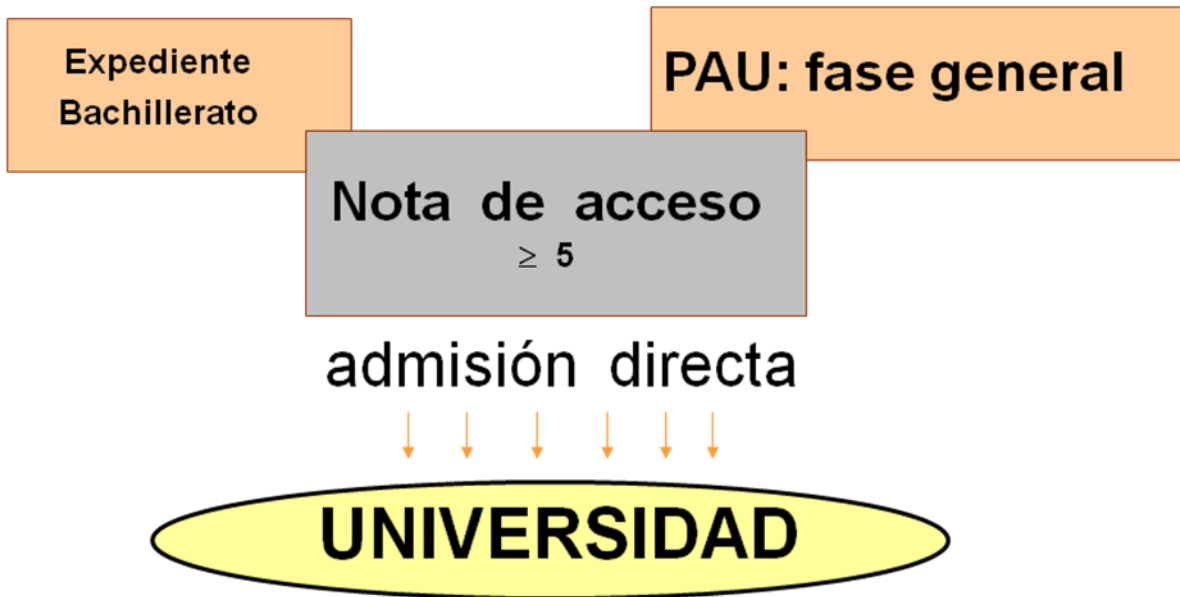
PAU 2012: calificación de la FASE GENERAL

Cada uno de los ejercicios evaluados se calificará de 0 a 10 puntos

Fase general $\left\{ \begin{array}{l} - \text{media aritmética de los ejercicios} \geq 4 \\ - \text{PAU (40\%)} + \text{nota media de Bachillerato (1º Y 2º) (60\%)} \end{array} \right.$

Calificación definitiva ≥ 5  nota acceso

VALIDEZ INDEFINIDA



PAU 2012: Nota de admisión a las enseñanzas universitarias oficiales de Grado

$$\text{Nota de admisión} = 0,6 \cdot \text{NMB} + 0,4 \cdot \text{CFG} + a \cdot \text{M1} + b \cdot \text{M2}$$

NMB = Nota media del Bachillerato.

CFG = Calificación de la fase general.

M1, M2 = Las dos mejores calificaciones de las materias superadas de la fase específica.

a, b = parámetros de ponderación de las materias de la fase específica.

**SI NO TE EESFUERZAS HASTA EL MÁXIMO
¿CÓMO SABRÁS CUÁL ES TU LÍMITE?**

**AHORA CON TODO ESTO, MUCHO ÁNIMO
Y A ESTUDIAR**