

## CURSO ESCOLAR 2025-2026

### BACHILLERATO

- **EL PROGRAMA DE ORIENTACIÓN ACADÉMICO PROFESIONAL EN EL LUIS VIVES. – POAP -**
- **GUIÓN DE TRABAJO PARA TOMAR MI DECISIÓN**
- **ESTABLECER UNA BUENA COMUNICACIÓN CON NUESTROS HIJOS**
- **RECURSOS PARA AYUDAR A NUESTROS HIJOS A GESTIONAR EL ESTUDIO Y LAS EMOCIONES**
- **RECURSOS PARA LA ACCIÓN EN LOS ESTUDIOS Y TÉCNICAS PARA SUPERAR CON ÉXITO LOS EXÁMENES**
- **RECOMENDACIONES PARA APROVECHAR LO MEJOR POSIBLE EL TIEMPO DE ESTUDIO DESDE CASA**
- **PROCASTINACIÓN. QUÉ ES Y CÓMO COMBATIRLA**
- **ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES**
- **10 CONSEJOS PARA ESTUDIANTES DE BACHILLERATO**
- **SERVICIOS A LAS FAMILIAS**



## **EL PROGRAMA DE ORIENTACIÓN ACADÉMICO PROFESIONAL EN EL LUIS VIVES. – POAP -**

La Orden Ministerial (BOMECE) del 13 de Mayo de 1996, recoge las directrices y objetivos del programa de orientación académico-profesional para centros de educación secundaria.

Siguiendo dichas directrices, **Departamento de Orientación** del Colegio coordina la aplicación del Programa de Orientación Académico Profesional – **POAP** - ajustando a las necesidades y propuestas planteadas por Tutores, Profesores y alumnos los objetivos, fases, responsables, recursos y líneas de actuación partiendo del Enfoque de ***Orientación para la Carrera*** adoptado por el Centro para esta tarea y que se basa en los siguientes principios de:

1. Se busca promover el Desarrollo Vocacional, la Madurez Vocacional que supone integrar personalidad y profesión, es decir promover que los alumnos/as encuentre herramientas ***para traducir en términos de profesión la idea que tienen de ellos mismos. Lo que ellos mismos son.***
2. Se entiende que esta tarea implica:
  - **proceso/ tiempo:** no se llega a la decisión en un día.
  - **Complejidad** ya que requiere atender a múltiples factores y aspectos tanto de la persona como de la realidad académica y laboral.
3. Los aspectos centrales a tener en cuenta y potenciar son:
  - El auto conocimiento: personalidad; valores; intereses profesionales; Aptitudes y habilidades.
  - La información sobre la oferta educativa y el medio laboral y profesional.



**En el Centro, el Departamento de Orientación y el Equipo de Tutores cumplen con este perfil de tareas de orientación a través del POAP, dando respuestas a esta necesidad de nuestros alumnos/as desde ESO al Bachillerato. Se utilizan para ello distintas estrategias y actividades:**

The picture can't be displayed.

### **TRABAJO EN CLASE DE TUTORÍA**

#### **1 hora semanal a cargo de Profesor -Tutor**

**Orientar y apoyar a los alumnos/as para las elecciones de oferta de estudio y futura elección de carrera´ . Temas:**

Autoconocimiento y Autoestima

Autoevaluación académica

Información Académica

Proceso de Toma de decisiones y proyecto personal.

### **JORNADAS DE ORIENTACIÓN UNIVERSITARIA**

Mesas redondas con Profesionales

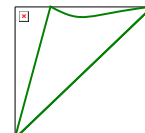
Talleres

Presentaciones de Universidades

Muestra en la Biblioteca.

Cine -Forum

### **ATENCIÓN INDIVIDUAL POR EL DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN**





*Las Jornadas son una  
oportunidad para  
encontrar respuestas...  
Hacerme nuevas  
preguntas o fortalecer  
mi decisión.*

## ▪ **GUIÓN DE TRABAJO PARA TOMAR MI DECISIÓN.**

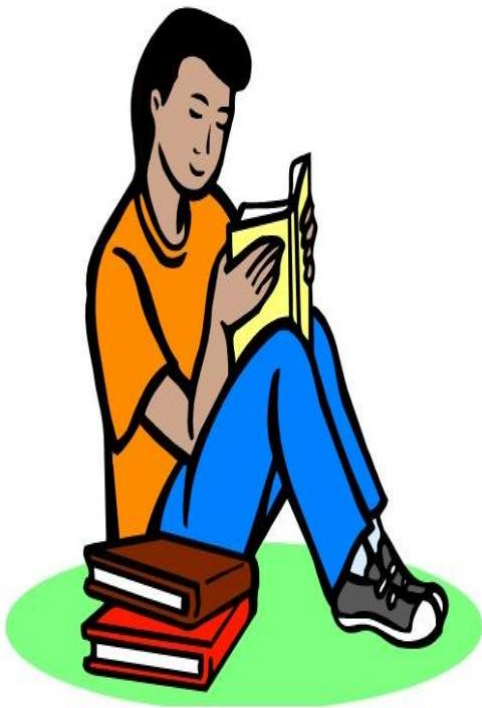
### ▪ **Aspectos a tener en cuenta antes de tomar una decisión**

Conocerse uno mismo y conocer las opciones entre las que puedes escoger son dos elementos clave para asegurar una buena elección. Conocer tus características personales te permitirá confrontarlas con las alternativas de estudios y profesiones a escoger.

### ▪ **TU PERFIL DE ESTUDIANTE**

Primero están los **ASPECTOS PERSONALES**, que dependen de uno mismo. Reflexionando sobre todos ellos aprenderás a conocerte.

### ▪ **LAS HABILIDADES - CAPACIDADES O APTITUDES**



- ¿Qué sabes hacer bien?
- ¿Qué eres capaz de hacer?
- ¿En qué destacas?
- ¿Qué materias o asignaturas se te dan mejor?

Ejemplos: cocinar, arreglar aparatos, escribir o hablar un idioma, dibujar, memorizar una canción, inventar objetos originales, entender un mapa, jugar a fútbol, cantar y bailar, resolver problemas de matemáticas, maquillar y peinar a las amigas, hacer juegos de construcción, ....

### ▪ **LA PERSONALIDAD**

¿Cómo eres?

¿Cómo te comportas?

¿Qué te diferencia de los demás?

Ejemplos: eres una persona extrovertida, ordenada, reflexiva, idealista, optimista, constante, tozuda, indecisa, activa, tranquila, habladora, perezosa, mandona, caprichosa....

## **LOS VALORES**

- ¿Qué es importante para ti?
- ¿Cuáles son las razones últimas de tus decisiones?

Ejemplos: el prestigio, no tener a nadie que te mande, mandar tu y poder organizarte el tiempo, tener una profesión creativa, ganar mucho dinero, ayudar a los otros.

## **LOS INTERESES PROFESIONALES**

- ¿Qué te gusta hacer?
- ¿Cuáles son tus preferencias?
- ¿Qué tienes ganas de hacer en tu tiempo libre?

## · **INFORMACIÓN: FACTORES EXTERNOS.**

Por otra parte están los **FACTORES EXTERNOS**, los que no dependen de uno mismo sino del entorno donde vivimos.

Nos referimos al ámbito de la formación, es decir a las alternativas de formación que tienes a tu alcance y al mundo laboral, que implica conocer la realidad del mercado laboral.

## **LA FORMACIÓN: COSAS QUE NECESITAS SABER ANTES DE ESCOGER UNA CARRERA**

- Las formas de acceso a esos estudios
- Los contenidos o el plan de estudios
- La duración
- El tipo de título que se obtiene al finalizar los estudios
- Las salidas profesionales, las tradicionales y las nuevas
- Los centros públicos y privados donde se imparten

## **EL MUNDO DEL TRABAJO: COSAS QUE NECESITAS SABER ANTES DE ESCOGER UNA PROFESIÓN**

- Las tareas más habituales de la profesión
- El tipo de herramientas, instrumentos o materiales que se utilizan
- Las condiciones de trabajo habituales: horario, entorno, etc.
- El sueldo aproximado y las condiciones laborales
- Las posibilidades de promoción



- Las situación actual de la profesión en el mercado laboral
- Las perspectivas futuras de la profesión
- Las profesiones parecidas y relacionadas

El Departamento de Orientación te puede ayudar mediante diferentes pruebas a conocer tus intereses profesionales y darte información sobre la oferta educativa que más te interese

- Establecer una buena comunicación con nuestros hijos



**Muchas veces, más de las que se cree, el único secreto para mejorar la relación con su hijo sería fomentando la buena comunicación.**

**En esta nota, algunas sugerencias para que, como padre, tome la iniciativa**

Para mejorar la relación con su hijo adolescente, siempre será fundamental que mantenga abiertas todas las líneas de comunicación. Debe saber, por supuesto, que muchas veces la actitud de los adolescentes puede ser desafiante, en el mejor de los casos, y frustrante en el peor.

Sin embargo, sin una buena comunicación, todo podría empeorar aún más, y por ende, sería más dificultoso de reparar. Debajo le ofrecemos algunas sugerencias para conseguir mejor la comunicación con su hijo adolescente.

## **La importancia de establecer bases y principios**

Encuentre un momento de calma propio y en su hijo adolescente, y siéntese junto a él para escribir qué tipo de comportamiento será aceptable e inaceptable cuando confronten sus problemas. El abuso físico y/o verbal debe estar en el tope de la lista de los inaceptables. Si las cosas se empiezan a poner mal, otórguense a ambos una oportunidad para el descanso; cada parte podría permitirse tomarse unos diez minutos para alejarse del otro. Recuerde, las reglas corren para ambos. Los adolescentes son muy hábiles para precisar cualquier regla que usted haya roto.

## **Escuche antes de hablar**

Si bien es relativamente fácil convertirse en un padre consejero cuando los adolescentes llegan a nosotros con algo que los está incomodando, muchas veces, ellos sólo desean ser oídos y no concurrir a una conferencia. Resista la tentación de ofrecer siempre sugerencias de cómo resolver sus problemas. Créalo o no, a veces los adolescentes sólo necesitan saber que sus problemas son importantes para nosotros, que estamos atentos a sus vidas y a los obstáculos que deben sortear en las mismas.

Una respuesta común es "ojalá mis problemas fueran así de pequeños" o algo por el estilo, pero los padres deben saber que para cada edad, los problemas tienen una significación distinta. Otro tipo de respuesta habitual, es "la solución total a esos problemas es actuar de x forma...", olvidándose que los tiempos

cambian y muchas veces nuestra experiencia de adolescentes no se aplica en la actualidad.

Si los chicos solo tienen como respuesta frases de ese estilo, ellos cerrarán su boca rápidamente y serán reacios a hablar con usted la próxima vez que tengan una dificultad.

### **Recuerde no minimizar sus sensaciones**

Como padres, nuestras responsabilidades diarias pueden eclipsar rápidamente lo que consideramos problemas triviales y sencillos que experimentan nuestros adolescentes. Pero los problemas de nuestros hijos adolescentes son realmente muy importantes para ellos. Diciéndoles que sus problemas no son nada en comparación con los suyos, sólo reafirmará en ellos la creencia de que usted no tiene ningún deseo de entender sus vidas. Al igual que los adultos, muchos adolescentes solo necesitan a veces a alguien que valide lo que ellos están sintiendo. Otórgueles una buena atención cuando le hablen de lo que les está sucediendo con sus amigos y actividades. Diciéndoles "entiendo cómo se siente eso" o que usted "también odia cuando le sucede eso", podrá demostrarles genuinamente que comprende cuáles son sus sensaciones, y cuán importantes son éstas.

### **Deles la oportunidad de hablar libremente**

¿Le es fácil decirle a su hijo adolescente, que se siente a hablar con usted, y luego aguantar lo que él tenga para decirle? Usted ha hecho su trabajo de pedirles que les confiesen sus pensamientos, sensaciones, aspectos humanos; ¿por qué entonces le sorprende

que ellos le den sus propias opiniones sobre algunas cosas? Demuéstreles, por ejemplo, que pueden sentirse libres para decirles cuáles son sus ideas y pensamientos con respecto a todo, aunque siempre de una manera respetuosa.

Guardando la calma y manteniendo la comprensión, podrá enseñarles no solo a comportarse de esa forma, sino que además les enviará un mensaje de que comportamiento es aceptable para discutir problemas y cuál no lo es.

### ***Hágalo sentir cómodo***

Demuéstrele a su hijo adolescente que cada charla que deba tener con usted no tiene por que ser una dura e importante prueba. Maneje el clima de la conversación, y sea lo más tolerante posible. Castigar a un adolescente después de haber mantenido una fuerte discusión, sólo provocará en ambos un fuerte resentimiento, por lo que el castigo debe contemplarse como una opción, pero la última de todas.

Tenga en cuenta que es aceptable discrepar, si se hace con respeto, ya que además, muy posiblemente, se llegará de esta forma a algún punto de acuerdo. Tómese un tiempo para reflexionar sobre las acciones que llevará a cabo si se siente muy tenso, o podría arrepentirse de lo que haga. Cuando se sienta listo, asegúrese de que su adolescente sepa muy bien que es su comportamiento lo que lo ha disgustado, pero no él.

Comprender y animar a los adolescentes es uno de los trabajos más difíciles que como padres debemos hacer en nuestras vidas. Por eso, mantener las vías de comunicación abierta será clave para fomentar una buena relación con nuestros hijos adolescentes

- Recursos para ayudar a nuestros hijos a gestionar el estudio y las emociones



Los niños y jóvenes muestran una gran agilidad mental, pero para mejorar su **rendimiento académico** los padres y los profesores se enfrentan a importantes retos. Por ejemplo, para cambiar hábitos, lograr la concentración en clase o delante de un libro o a la hora de hacer las tareas. Cada niño es un mundo a la hora de lograr una motivación positiva hacia el estudio.

Fomentar actitudes positivas y una coordinación entre padres y profesores es el objetivo de las breves ideas que recogemos en este documento y **que entendemos CLAVE para evitar el FRACASO ESCOLAR.**

## **¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES?**

### **SOBRE TODO DEBEN SERVIR DE APOYO AL ALUMNO.**

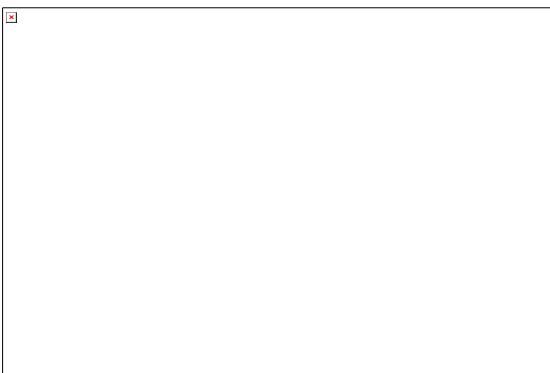
Recordemos que Presionar a alguien nervioso, no es la mejor manera de obtener buenos resultados. Funciona mejor alabar las cosas buenas que se hagan, aunque sean pocas.

A esta técnica, que da gran resultado, se la conoce como **Refuerzo Positivo**.

Si debemos hacer reflexionar al estudiante, no lo hagamos con tonos y palabras crispadas, sino cargados de amor y paciencia.

Un examen malo, o un año perdido, no justifican que nuestro hijo crea que sólo lo queremos si logra resultados.

## **LA MOTIVACIÓN: UN ASPECTO CLAVE**



Las mejores técnicas de estudio fracasan si el estudiante no encuentra suficiente motivación para concentrar su esfuerzo en aprender y estudiar. La falta de capacidad para motivarse es causa de bastantes fracasos escolares.

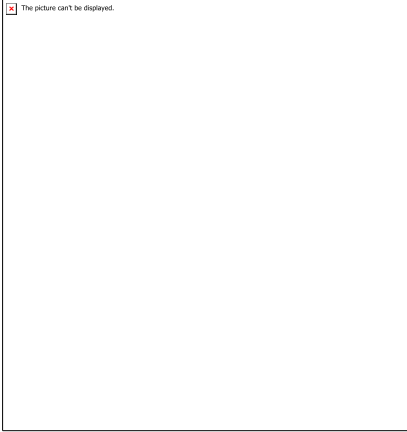
**Es necesario que como padres aprendamos a motivarles y para ello es indispensable conocer distintas facetas de la vida de nuestro hijo.**

Para motivar a un niño los padres y los educadores deben conocerle más, prestarle atención individualizada, conocer su entorno más allá de las relaciones familiares. Los recursos claves para colaborar en su motivación son:

- Profundizar sobre los hábitos de su hijo y ayudarle activamente a asumir nuevos hábitos.
- Propiciar su colaboración activa y automotivación partiendo de sus intereses e inquietudes.

**NO HAY EDUCACIÓN INTELIGENTE SIN AMOR**

## Es necesario:



esfuerzos y logros.

Establecer una buena relación con los hijos.


Comprenderles, interesarnos respetuosamente por sus inquietudes.

Tener un exquisito cuidado con las palabras evitando las órdenes, los insultos y las etiquetas del estilo "eres incorregible

 Estar dispuesto a reconocer y valorar sus

## En la práctica:



 Hacer pequeñas preguntas o comentarios sobre el horario del día, esto ayudará porque muestran interés por sus cosas, sin parecer que se desea presionar.

- Dar ánimo y expresar nuestra fe en él, ayudándole siempre.
- Organizar alguna salida o cualquier otro premio al ESFUERZO, NO A LOS RESULTADOS, resultará motivador y será un incentivo a la hora de estudiar.

• **Ser positivos, elogiar más que castigar.**

- Formular las peticiones de forma clara, firme y segura. Recordar que los adolescentes necesitan de los límites para crecer.
- Evitar poner etiquetas.

- Si se ha equivocado, reconózcalo rápidamente y sin tapujos. Confíe en su habilidad de Padre y Madre y acepte que la perfección no existe.

### **RECURSOS PARA LA ACCIÓN: EN LOS ESTUDIOS**

Procure que su hijo/a lleve una vida ordenada y descanse el tiempo necesario. Aconséjele sobre la planificación en los estudios. Antes de buscar ayuda para su hijo/a en los estudios analice si se esfuerza lo suficiente y valore sus problemas concretos. Hay que explicar las razones que tenemos para oponernos a algo o castigarlos.

Ofrézcale su colaboración, pero no haga nada que él pueda hacer solo.

Motívele elogiando sus esfuerzos, valorando sus cualidades personales (todos tenemos alguna) y aceptando sin desánimo sus limitaciones. Propóngale metas y esfuerzos realistas.

No oculte información al tutor/a. Analice la información que le dan.

Trate a cada hijo con iguales normas, pero valorando sus diferentes formas de ser.

No compare a sus hijo/a con otras personas o familiares.

Preocúpese por él/ella como persona, no sólo como estudiante.

Critique o corrija sus fallos (lo concreto), pero nunca su persona (por ejemplo "eres un desastre").

Evite proyectar sobre sus hijos sus éxitos o fracasos vitales.

Oriéntele, pero evite imponerse en las opciones académicas de su hijo/a.

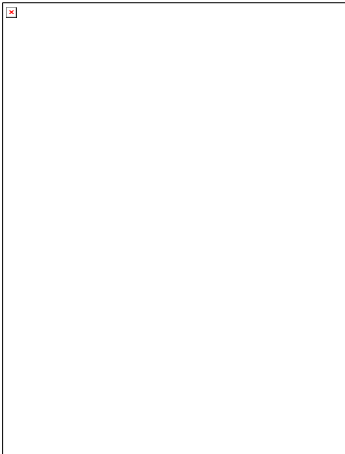
Tenga una visión positiva de la vida, las personas y de su hijo/a.

Valore la escuela y su esfuerzo, no sólo en el aspecto de notas o por aprobar, sino como medio para aprender para la vida.

Valore en su hijo/a la idea del compromiso.

## Las dificultades:

Un reflejo de la falta de motivación nos muestra el cambio progresivo de nuestro hijo, que si bien posee capacidad de asimilación, va dejándose llevar por un camino donde predomina la falta de constancia, desgana, desinterés y una tendencia a distraer o fijar la atención con actividades ajenas al estudio.



**Identificar las causas de esta actitud es clave para poder buscar soluciones y en este sentido es muy importante la colaboración entre Familia y Escuela.**

La relación padres educadores deben ser muy fructíferas y hay una excelente oportunidad de materializarlo a través del tutor o tutores. **No espere a que su hijo tenga *necesidades educativas especiales* o que haya agotado todos sus recursos didácticos antes de empezar a hablar con su Tutor/a** encargado de orientarle y hacerle un seguimiento más cercano.

Por otra parte es necesario reforzar su autoestima y confianza en sí mismo frente al fracaso. Es importante que cuando le digamos: "Yo creo que tú eres capaz" se lo demostremos con hechos, confiando y delegando la responsabilidad, a la vez que estando cerca para revisar con ellos como lo hacen, y los resultados que obtienen para conocer el ***Porqué de la nota y el Cómo puedo hacer para mejorarlo.***

## Una estrategia: Revisar con nuestros hijos las posibles causas:

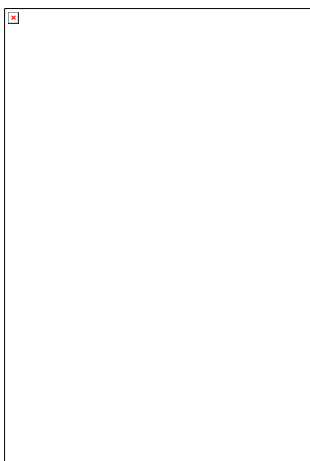
Algunas de las siguientes suelen ser las causas mas frecuentes.

4. Falta de motivación: No ve la utilidad de los estudios.
5. Materias con alto grado de dificultad y carencia de una base previa sobre las mismas.
6. Miedo al fracaso. Miedo a que el esfuerzo sea infructuoso.
7. Un entorno no adecuado (sitio de estudio, ruidos, interrupciones, TV, distracciones, hermanos, amigos...)

8. Demasiadas actividades fuera de los estudios. Falta de tiempo o mucho cansancio.
9. Planificación y organización del tiempo y los recursos para estudiar: uso de la agenda, previsión adecuada del tiempo de estudio por asignatura, etc.
10. Falta de condiciones adecuadas en lo físico o psíquico:

- Preocupaciones de tipo emotivo (relaciones de amigos, novios, familia...) Ansiedad.
- Falta de descanso, mala alimentación, falta de refuerzos alimentarios, vitaminas etc.

### **Las mejores condiciones para el estudio**



**Buscar el modo en que pueda trabajar lo más confortablemente y aislado posible.**

Podemos relevarlo de obligaciones que el resto del año está muy bien, pero ahora quitan un tiempo valioso.

**La organización de horarios y la agenda de la semana es un aspecto clave. Promueva que tengan un horario estable para estudiar y revise con sus Tutores y Profesores la cantidad de horas promedio necesarias según el nivel de estudios en que se encuentre.**

A continuación se presenta un modelo tipo e indicativo de un modo óptimo de distribuir las tareas y horas de estudio según el nivel educativo.

<b>PLAN DE ESTUDIO</b>	<b>HORAS ESTUDIO PRIMARIA Y ESO</b>	<b>CONTENIDOS</b>	<b>HORAS ESTUDIO BACHILLERATO</b>
<b>1er. Tiempo</b>	<b>30 minutos Descanso: 5 minutos.</b>	<b>Materias o Tareas con dificultad medio o agradables para el alumno.</b>	<b>De 45 minutos a 1 hora. Descanso: 5 minutos</b>
<b>2º. Tiempo</b>	<b>30 minutos Descanso 5 minutos</b>	<b>Las materias más difíciles del día.</b>	<b>De 45 minutos a una hora. Descanso:10 minutos</b>
<b>3er.Tiempo</b>	<b>20 minutos Descanso de 20/30 minutos</b>	<b>Los ejercicios más fáciles: repasos; completar apuntes; dibujos; mapas; lecturas, etc.</b>	<b>De 45 minutos a 1 hora Descanso: 30 minutos.</b>
<b>4º Tiempo</b>	<b>Variable: se reserva para este momento actividades que no exijan memorizar, aunque sí reflexionar o producir algún trabajo concreto: ejercicios; análisis gramatical.; problemas; comentarios de texto; etc.</b>		

**Lo más importantes es DISEÑAR UN PLAN PERSONALIZADO DE TRABAJO, respetando las características del niño, de sus actividades extraescolares y de la rutina familiar.**

Es importante señalar que la capacidad de concentración y la Memoria se ENTRENAN, y este entrenamiento debe ser gradual y progresivo. No podemos lograr de un alumno de 3º de ESO 1, 30 horas de dedicación diaria si esto no se ha hecho antes. Iniciar con

10/15 minutos diarios de pintar y realizar un trabajo manual cuando son pequeños, comienza con este entrenamiento, acostumbrándolos a sentarse en un sitio, dedicarse concentradamente a una tarea y obtener un producto de su trabajo.

- En tiempos de exámenes no deben permitir que se estudie sin descanso o sólo por las noches y durmiendo de día porque descentra y se pierde efectividad.
- El ejercicio físico es clave para la salud mental. Nuestro cerebro funciona mejor si nos movemos y no es ninguna casualidad que las ideas creativas vengan cuando estamos en movimiento.

## **Técnicas para superar con éxito los exámenes**

### **Trabajar sobre los propios apuntes con subrayados, mapas conceptuales y otras técnicas**

Con una simple búsqueda en Google o recurriendo a páginas web especializadas podemos encontrar resúmenes y esquemas de todo tipo de materias de cualquier nivel. Ciertamente es una opción sencilla, rápida y tentadora, pero no debemos caer en la tentación de acceder a este tipo de información, puesto que **las actividades de síntesis pierden muchísima eficacia cuando no son realizadas por uno mismo y desconocemos quién ha realizado esos apuntes.** Por lo tanto, lo ideal es:

- Estudiar y trabajar sobre los **propios apuntes.**
- Una buen método de aproximación a las materias de los exámenes es hacer una **primera lectura comprensiva** de los textos y **luego subrayar los más importante.**
- Hacer resúmenes, es decir, **sintetizar lo más destacable con nuestras propias palabras** para así recordarlo más fácilmente.

- La clave está en **resumir el contenido al máximo** pero **sin dejar fuera ningún dato clave o importante**.

### Crear mapas mentales

Los **esquemas visuales**, tipo **mapas mentales o mapas conceptuales** son muy eficaces a la hora de **resumir contenidos, organizar** nuestras **propias ideas y repasarlas** de un vistazo siempre que queramos.

### Utilizar fichas de estudio

Las **fichas de estudio** son muy **útiles para asimilar datos concretos**, fechas, números o vocabulario. Por lo tanto, son especialmente indicadas para materias como Historia, Química o Geografía. Las fichas de estudio convierten la memorización en un proceso más divertido y son **muy efectivas a la hora de repasar**. Se pueden hacer con el método clásico de escritura sobre pequeños rectángulos de papel o cartón o con algún software.

### Realizar ejercicios o casos prácticos

En ocasiones es difícil asimilar la teoría de algunas materias de estudio. Sin embargo, realizar **ejercicios** y casos prácticos puede ayudarnos a **visualizar los conceptos teóricos o abstractos** y a que **asimilemos los conocimientos de manera más sencilla** y les **veamos una utilidad práctica** en nuestro día a día. Esta técnica es muy útil en asignaturas como Matemáticas o Física.

## Brainstorming

El **brainstorming** consiste en una **reunión de un grupo de personas** que realiza una **lluvia de ideas sobre un determinado tema**. Aunque se relaciona más con el mundo laboral, el brainstorming puede ser especialmente útil a la hora de **realizar trabajos en grupo**, para así considerar diferentes ideas y perspectivas y también en los **exámenes**, de cara a **resolver dudas y llegar al fondo de la materia**.

## Reglas Mnemotécnicas

Las **reglas mnemotécnicas** son especialmente útiles a la hora de **memorizar listas y conjuntos**. Las reglas mnemotécnicas funcionan básicamente asociando conceptos, palabras o frases que tenemos que memorizar con otros que son más familiares para nosotros.

## Planificación y organizar el Estudio

Una de las técnicas de estudio más efectivas pero que a menudo pasamos por alto consiste, simplemente, en optimizar nuestro tiempo a través de un **organización racional del estudio**. Básicamente se trata de **elaborar un calendario individual con criterios pragmáticos y realistas**, en el cual se detalle el tiempo que podemos dedicar al estudio y qué vamos a trabajar en cada momento.

En caso de que necesitéis ampliar información sobre técnicas de estudio, planificación, organización o cualquier apoyo al estudio acude al Departamento de Orientación y te ayudará en todo lo que necesites.

## **10 consejos para estudiantes de Bachillerato**

**1. Continúa estudiando** cuando acabes el bachillerato. Ser bachiller está muy bien, pero estarás más preparado para tener una vida profesional exitosa si tienes un título superior como los de FP Superior o los universitarios. Si tu intención es ponerte a trabajar enseguida y no seguir estudiando, deberías valorar estudiar FP de Grado medio en lugar de Bachillerato, porque saldrás preparado para el mercado laboral mucho antes.

**2. Infórmate sobre posibles estudios universitarios.** La oferta de estudios es muy amplia y quizá haya opciones que no conozcas todavía. En España hay muchas universidades, la mayoría de ellas son públicas. En total, hay más de 2.600 planes de estudio distintos a tu alcance.

**3. Infórmate también sobre posibles estudios de Formación Profesional de Grado Superior.** La FP también tiene una oferta de numerosos títulos entre los que puedes elegir. Desde Comunicación, imagen y sonido hasta Informática pasando por Industria alimentaria, Administración o Textil, confección y piel, entre otras. Seguro que hay algo que te gusta y que no sabías que se puede estudiar.

**4. Medita** bien tu decisión. Aquello que elijas marcará los próximos años de tu vida y quizá tu vida entera, aunque recuerda que siempre puedes ampliar estudios y actualizar conocimientos a lo largo de toda la vida. Piensa también si te gustan los estudios que has elegido y los posibles trabajos relacionados, pero ten en cuenta que el mercado laboral es muy dinámico y que es posible que mañana existan empleos que hoy no imaginamos.

**5. Comprueba si tienes derecho a una beca.** Ten en cuenta que hay becas que financian cambiar de comunidad autónoma o la

residencia, en caso de que quieras estudiar algo que no haya en tu ciudad.

**6.** Independientemente de lo que vayas a estudiar, **conocer idiomas** siempre es bueno. Puedes consultar becas para hacer cursos de inmersión lingüística en inglés u otros idiomas en España o el extranjero.

**7. Planifica** bien tu bachillerato, sobre todo si quieres ir a la Universidad. Ten en cuenta al elegir las asignaturas de modalidad, sobre todo si quieres hacer una carrera que suele tener nota de corte.

**8. Comprueba la nota** con la que se entró el curso pasado en la carrera que quieres en distintas universidades. Como la nota de corte varía en función de la demanda de alumnos y la oferta de plazas en cada universidad, hay carreras que tienen distinta nota de corte en distintas universidades. No olvides que puedes pedir una beca para cambiar de comunidad autónoma.

**9. Ve tranquilo a la PAU.** La inmensa mayoría de los que realizan las pruebas de acceso a la universidad aprueban. ¿Cómo no vas a estar tú entre ellos? Piensa que son los mismos contenidos que has tenido en Bachillerato. Este examen sólo trata de asegurar que estás listo y tienes la madurez necesaria para ir a la universidad.

**10. Disfruta de lo que aprendes.**

### **Recomendaciones para aprovechar lo mejor posible el tiempo de estudio desde casa**

Debido a la escolarización en modalidad semipresencial (a partir de 2º de ESO) queremos recordar y ampliar una serie de recomendaciones para poder llevar a cabo, de la mejor manera posible, el seguimiento de las clases y vuestro aprendizaje desde casa.

Una de las cosas fundamentales que hay que recordar para tener un buen rendimiento académico los días que estamos en casa es que no estamos de vacaciones. Por lo tanto insistimos en que tenéis que seguir llevando una rutina lo más parecida posible a cuando asistías al colegio.

Tu lugar de estudio debe ser un lugar tranquilo para trabajar y poder seguir las clases online. Un espacio silencioso, iluminado y con ventilación permitirá mejorar la concentración. Este espacio debe estar fuera de cualquier cosa no necesaria para el estudio que pueda distraerte en tu trabajo.

Debes tener un horario teniendo en cuenta los de las clases online y las presenciales y el tiempo de estudio diario, y marca la rutina semanal diferenciando los fines de semana.

Es importante anotar todas las entregas de ejercicios y trabajos que te soliciten tus profesores. Sabemos que es muy importante que seáis autónomos en vuestro estudio, pero es necesario que les deis a vuestros padres un feedback o expliquéis cómo vais llevando cada asignatura y el trabajo que hay que hacer diariamente para que os puedan dar una mano en caso de necesitarlo.

Sabéis que los profesores están para ayudaros, cualquier duda que tengáis no dudéis en consultarla inmediatamente. Es muy importante que mantengas el orden en tu espacio de trabajo, tanto el lugar de estudio como dispositivos (ordenador de sobremesa, portátil, tablet...).

Respecto al espacio, preparar una mesa y una silla cómoda, con todo el material que se necesite a mano y no hacerlo en el sofá o la cama. También es muy importante que tengas organizados y al día tus buzones de correo, Teams, así como las carpetas de trabajo de las diferentes asignaturas.

El tiempo en que se realiza la clase virtual debes estar muy atento en todo momento a las pautas y normas pactadas con los profesores/as. Es imprescindible que seas puntual a la hora de la conexión para pasar lista y no perderte la explicación. Durante la conexión no hay que hacer nada que pueda distraer al profesor/a o a tus compañeros/as, como no escribir nada en el chat que no sea lo necesario o requerido para el trabajo, no jugar con el micro activando o desactivando cuando no haya que hacerlo, no desconectar a otros alumnos/as y en definitiva, no realizar ninguna conducta o acción que perjudique el normal desarrollo de la clase.

Después de la clase virtual debes recopilar todo el contenido trabajado y hacer resúmenes, esquemas, mapas conceptuales o cualquier estrategia de estudio que te permita procesar la información lo cual te ayudará a hacer un aprendizaje significativo. Puedes quedar online con compañeros para trabajar y consolidar lo estudiado y realizar autoevaluaciones del material trabajado. Es muy importante que guardes toda la información y apuntes muy ordenados en una carpeta o clasificador para poder acceder a ellos de manera rápida y fácil cuando lo necesites.

Sigue poniendo el despertador a la hora habitual en que lo haces los días que vas al colegio y no te acuestes más tarde de lo normal de lunes a viernes. Evitar las siestas prolongadas, para no tener trastornos del sueño. Si estás teniendo alguna dificultad con la organización o planificación de tu estudio o necesitas algún consejo pídele a tu tutor para poder contactar con el Departamento de Orientación y te atenderemos encantados.

## **Procrastinación. Qué es y cómo combatirla**

El hecho de tener que trabajar en modalidad semipresencial puede hacer que en alguna ocasión retrasemos para otro momento actividades o tareas, deberes, trabajos,... que nos supongan un esfuerzo importante. El problema aparece cuando esto se convierte en un hábito a la hora de afrontar las tareas en general, pues el precio de aplazarlas a largo plazo es el de mantener un nivel muy alto de ansiedad, así como sentimientos de culpabilidad y baja autoestima.

La **procrastinación** es el hábito de posponer una actividad que debemos realizar y sustituirla por otra más placentera o irrelevante para el objetivo o meta que nos habíamos propuesto, con el deseo de evitar el afrontamiento de la tarea y las emociones negativas que le acompañan (ansiedad, frustración, miedo o el propio esfuerzo).

Es fácil caer en esta trampa, pues realmente el objetivo de evitar en ese momento la realización de la actividad no deseada se consigue olvidando la verdadera satisfacción que genera el haber terminado la actividad pendiente y la mejora en la confianza en uno mismo, algo mucho más reforzante para nuestra autoestima a largo plazo.

Algunas pautas para dejar de aplazar las tareas son las siguientes:

**Planificación y disciplina:** Haz una lista con las tareas que son urgentes e importantes y empieza a hacerlas según la prioridad

**Divide tus tareas en pasos más pequeños (submetas)** después de alcanzar los mismos, continúa avanzando. Si te has propuesto ordenar la habitación, es mejor que te propongas ordenar un cajón o si te has propuesto estudiar una determinada asignatura, decidir estudiar un tema solamente.

Una vez realizado lo primero, es más fácil que continúes avanzando casi sin darte cuenta, “la actividad produce más actividad y la inactividad más inactividad”.

**Jerarquiza:** Además de por orden de urgencia e importancia, intentan hacer en primer lugar, las actividades que más esfuerzo precisen y dejar para más adelante las que no cuesten tanto o sean más rutinarias. A primera hora estamos más despejados y además el hecho de empezar con la tarea nos crea un compromiso de seguir con ella a lo largo del día.

**Gestiona tu tiempo:** Lo ideal es planificar de antemano cuánto vas a necesitar para la actividad que te hayas propuesto hacer. Intenta que cada una de las submetas sea realizable en tiempos relativamente cortos, para no caer en la trampa de la evitación de nuevo.

Si se trata de estudiar o de realizar un trabajo de cierta dificultad (que es lo que suele evitar), un buen control del tiempo sería, **dividir las horas que queremos invertir en la tarea, en bloques como este:**

- 50 minutos de trabajo con consciencia plena en la tarea.
- 10 minutos de breve descanso.
- 50 minutos de trabajo con consciencia plena en la tarea.
- 30 minutos de descanso.

**Trabajar con consciencia plena** significa poner todos nuestros sentidos y atención en lo que estamos haciendo en el momento presente “aquí y ahora” sin distracciones mentales, en el momento en que nos «pillemos» distraídos, reconducir voluntariamente de nuevo la atención a la actividad que estemos realizando.

Los descansos son muy importantes para oxigenarnos y evitar el cansancio excesivo que nos llevaría a querer evitar esa tarea, pero es importante realizarlos de forma planificada y limitar su tiempo de antemano, porque justo es aquí donde fácilmente las personas con tendencia a postergar, suelen desconectar de la actividad que están haciendo y pueden quedarse atrapados por la actividad distractora más tiempo de lo planificado.

Existen aplicaciones muy útiles para la gestión del tiempo como “Time Timer”, “Pomodoro” o un simple temporizador de cocina. Muy eficaces por cierto, para niños que fácilmente se distraen haciendo los deberes.

**Cuidado con los pensamientos boicoteadores** como por ejemplo “no es tan importante hacerlo”, “mañana no estaré tan cansado”, “ya lo haré cuando se acerque la fecha que estaré más motivado” o “no seré capaz”, solo son excusas

para evitar afrontar la tarea. También es de utilidad cambiar el pensamiento "debería hacerlo" por "quiero hacerlo" eliminando el peso de la exigencia y obligación por uno más motivacional y productivo.

**Prémiate siempre por haber cumplido el plan tanto de las metas, como las submetas propuestas.** Ahora sí es el momento de disfrutar del tiempo libre con las cosas que más te gusten y además con conciencia plena. Es fundamental aprender a separar el tiempo de trabajo y el tiempo de ocio.

## **Ansiedad ante los exámenes**

*"...Me levanto por la mañana y lo primero que viene a la cabeza es el examen de la semana que viene. Me empiezo a poner nerviosa y se me hace un nudo en el estómago.... Seguro que no lo he preparado lo suficiente y suspenderé...a lo peor me quedo en blanco, me bloqueo... Tengo que ponerme a estudiar, pero se me hace una montaña... Me sudan las manos y me cuesta concentrarme.... Es lo mismo que me pasa a la hora de hacer el examen, ipero justo antes, es aún peor!.... Así seguro que lo haré mal. Lo mejor sería no presentarme y por lo menos así no sufriré tanto ni decepcionaré a nadie..."*

La ansiedad ante los exámenes es un miedo intenso y persistente que se experimenta frente a o ante la anticipación de situaciones de evaluación dentro del ámbito educativo. Esta evaluación académica puede referirse a exámenes escritos, orales, trabajos o informes, responder preguntas en clase, etc.

En un sentido más amplio la ansiedad ante los exámenes forma parte de la ansiedad de evaluación, que puede aparecer en contextos no académicos como intervenciones en público, entrevistas de trabajo, oposiciones, etc. En definitiva, ante cualquier situación donde las capacidades de la persona son evaluadas.

Un aspecto importante a tener en cuenta es que esta ansiedad debe ser reconocida por la propia persona como excesiva o irracional, generar reacciones intensas que interfieren en la vida de la persona de manera significativa y no aparecer como consecuencia de no haberse preparado o no haber estudiado suficiente.

Las personas con ansiedad ante los exámenes experimentan diversas manifestaciones emocionales, fisiológicas y psicológicas. Sentirán

por tanto emociones como miedo, tensión, inseguridad, inquietud y pánico.

Podrán experimentar síntomas físicos como taquicardia, palpitaciones, mareo, dolor de cabeza, tensión muscular, sudoración, dificultad para respirar, molestias digestivas, etc.

A nivel mental podrán notar dificultad para concentrarse y pensar, confusión, dificultad para controlar las preocupaciones, pensamientos negativos relativos al rendimiento deficiente, a no alcanzar sus expectativas o las de los demás, a consecuencias negativas de un posible bajo rendimiento, miedo a no ser capaz y ser menos que los demás, etc. Asimismo, todos estos pensamientos y sensaciones dificultan la concentración en la tarea.

Por otro lado, cabe reseñar que se pueden distinguir dos perfiles distintos de personas con ansiedad ante los exámenes. Aquellos que presentan déficits en sus habilidades de estudio, y los que no.

¿Cómo se origina?

Existen diversos factores que pueden facilitar la aparición de este problema. Entre ellos podemos destacar:

- Expectativas demasiado elevadas de los padres.
- Escaso reforzamiento de los logros.
- Comparación con el rendimiento de los compañeros.
- Reacciones negativas ante experiencias de bajo rendimiento (reproches, castigos, burlas...).

¿Cómo se mantiene el problema?

Cuando el alumno ya ha desarrollado la ansiedad ante los exámenes, la proximidad de una prueba académica suscita la anticipación del posible fracaso, las consecuencias del mismo (respecto a uno mismo o respecto a los padres, compañeros y profesores por ejemplo), y de esta forma se disparan las preocupaciones y los síntomas que las acompañan (miedos, activación fisiológica...). De esta manera la persona se fija especialmente en la dificultad de la materia, en la falta de confianza, en los fracasos anteriores, etc.

Esto puede llevar a que la persona intente estudiar más horas y repasar más la materia, aunque la interferencia de sus preocupaciones y su ansiedad podrán dificultar su estudio, y por tanto su efectividad. Si la persona pertenece al grupo con carencias en habilidades de estudio, la interferencia de la ansiedad todavía será mayor.

El miedo anticipatorio y el malestar que conllevan pueden provocar que la persona incluso decida no presentarse al examen, cosa que a la larga mantiene aún más el problema.

Una vez en el examen, la atención dirigida a los pensamientos negativos sobre el fracaso, la falta de capacidad para hacerlo bien... y las sensaciones físicas desagradables, merman la capacidad atencional dirigida a la tarea, a la comprensión de la prueba, a poder razonar y recordar, y por tanto puede influir en el rendimiento. Evidentemente, no todas las personas con ansiedad ante los exámenes tienen un bajo rendimiento, ya que de manera natural empleamos estrategias que compensan estas dificultades y nuestro rendimiento puede ser adecuado, sin embargo, la experiencia sufrida será bastante desagradable y, al acabar el examen, lo más probable es que se sientan agotados.

Si finalmente la nota es menor de la esperada, el círculo vicioso se cierra, ya que tomaremos como prueba de nuestro fracaso este rendimiento insuficiente.

¿Cómo se trata?

Para superar la ansiedad ante los exámenes se trabajan en terapia toda una serie de estrategias y técnicas dirigidas a superar las dificultades que conforman el problema.

Las estrategias que se han mostrado más efectivas son la reestructuración cognitiva, la administración de preocupaciones, la regulación de anticipaciones, los procedimientos de desensibilización frente al miedo, las técnicas para el control de la activación fisiológica, el entrenamiento en habilidades de estudio y formas adecuadas de enfrentarse a un examen.

**Si hay sospechas o se cree que el alumno puede tener ansiedad se debe consultar al Departamento de Orientación para valorar al alumno y tomar las medidas oportunas para atacar el problema**

Educación  
Infantil y  
Primaria

### **FUNCIONES DEPARTAMENTO ORIENTACIÓN**

Ayuda al proceso de adaptación del alumno a la vida escolar en colaboración con la familia.

Apoyo a la adaptación al grupo clase  
Favorecer la adquisición de los hábitos básicos .

Facilitar los aprendizajes instrumentales básicos atendiendo a las características diferenciales de cada alumno.

Atender preventivamente cualquier forma de desajuste que se detecte en el alumno.

Promover la adquisición progresiva de hábitos de autonomía y hábitos de trabajo intelectual.

Asesorar al equipo docente en cuanto a modelos de intervención coherentes y adecuados.

Favorecer la fluida relación entre Familias y Colegio para realizar un trabajo conjunto en relación a las necesidades

#### **PAD**

#### **Atención a la diversidad**

Adaptaciones Curriculares  
Orientación e intervención en el aula.  
ALE: Apoyo de lectoescritura.

#### **PAT**

#### **Acción Tutorial**

#### **TRABAJO EN CLASE DE TUTORÍA**

**Habilidades Sociales:**  
Comunicación; Autoestima; Valores; Trabajo en Equipo  
**Técnicas de Estudio y de Trabajo Intelectual:**  
Técnicas de trabajo; condiciones para

#### **PAD**

#### **Atención a la diversidad**

Adaptaciones Curriculare

- PISE (Programa de Integració Socio-Educativa) Fundació Educazenit

PCE: Programa de Compensación Educativa

Trabajo en pequeños grupos en horarios especiales de Matemáticas/Catalán/Castellano/ Inglés

#### **PAT**

#### **Acción Tutorial**

Trabajo en clases de Tutoría

Técnicas y hábitos de estudio; Habilidades sociales.

Talleres Especiales

Sexualidad – Adicciones – Salud.

#### **POAP**

#### **Orientación Académico Profesional**

Trabajo en clases de Tutoría

Autoconocimiento -Toma de decisiones  
Búsqueda de información

Jornadas de Orientación Universitaria

Sesiones individuales

Pruebas de intereses profesionales a

ESO

BACHILLER  
ATO

### **FUNCIONES**

Realizar una buena acogida para los alumnos que provienen de otros Centros y favorecer su adaptación al grupo.

Favorecer el conocimiento y la comprensión de Tutores y Profesores sobre el momento evolutivo de la adolescencia y las mejores formas de abordar el trabajo educativo en esta etapa.

Asesorar al equipo docente para unificar actitudes, metodologías, niveles de exigencia, actividades, etc.

Asesorar y brindar recursos al equipo docente para la atención de los alumnos con necesidades educativas especiales.

Afianzar los hábitos de autonomía y de los procesos de aprendizaje.

Favorecer el autoconocimiento y desarrollo de una actitud positiva frente a su crecimiento personal.

Orientar y ayudar a los alumnos a afrontar con responsabilidad su proceso de toma de

## ***EQUIPO DE TRABAJO***

### ➤ **EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA**

**Loreto López Candia**

Psicóloga Col. B-01901

**Elena Vidal Berastain**

Psicóloga Col. B-02013

### ➤ **EDUCACIÓN SECUNDARIA Y BACHILLERATO**

**Antonio Mayans Palmer**

Psicólogo Col. B-01360

**Dolors Bonet Escandell**

Pedagoga Col. IB-176.03

- **En colaboración con:**
  - Fundació Educazenit**
  - Profesora de pedagogía terapéutica**
  - Profesores de apoyo a la lectoescritura.**
  - Profesores de Compensación educativa**
  - Jefas de estudios**
  - Tutores y profesores**