

ORIENTACIÓN DE ALUMNOS A ALUMNOS

De vuelta en España, comienza Bachillerato

Guía de supervivencia

Consejos de alumnos de 2º de Bachillerato para superar Matemáticas y Física y Química de 1º de Bachillerato tras tu año escolar en el extranjero.



Tu experiencia y tu gran reto

Haber estudiado fuera te ha dado autonomía y madurez única. Ahora usaremos esa misma fortaleza para reajustar tu base académica con éxito.

EL CHOQUE INICIAL VS. LA REALIDAD

Superando los desafíos de adaptación y construyendo el éxito académico

El susto inicial

Sensación de desfase: Es normal sentir que en España van "más rápido" o usan terminología más teórica.

Cambio de enfoque: Pasar de proyectos y evaluación continua a exámenes con mayor peso algorítmico y conceptual.

Capa de idioma: Volver a estudiar en español tras un año pensando en inglés.

La buena noticia

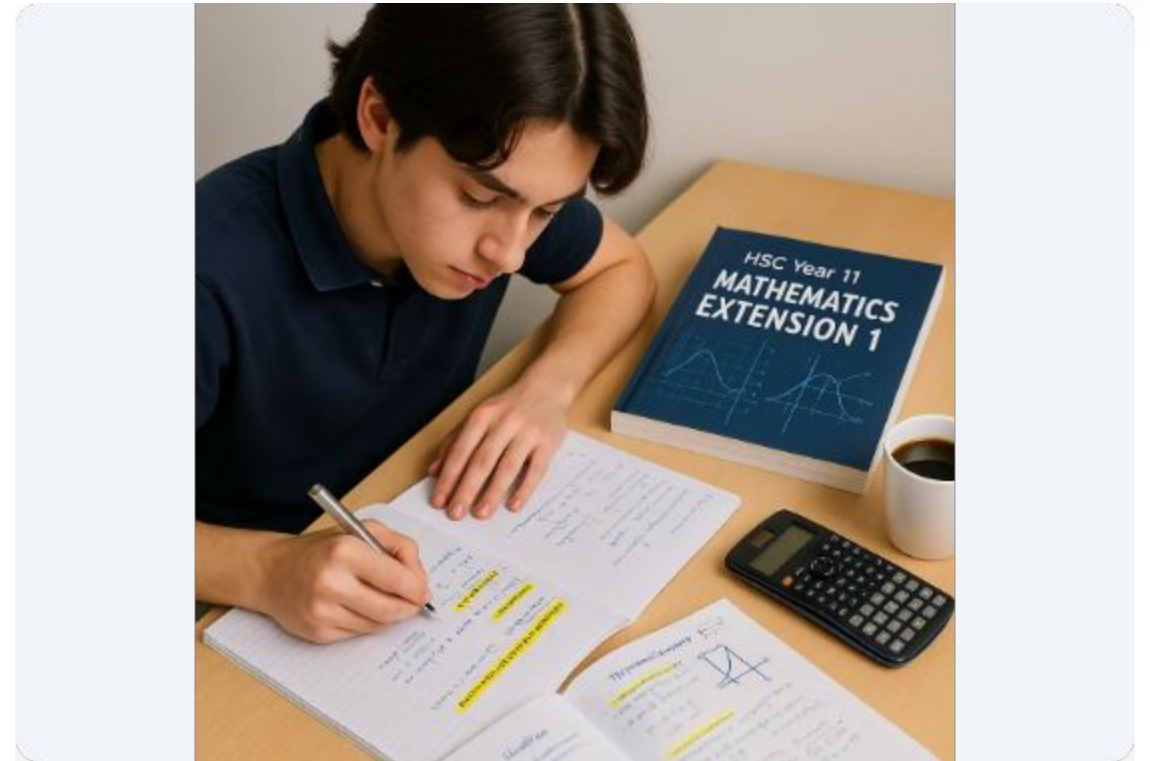
Capacidad de adaptación: Ya demostraste que puedes adaptarte a un país nuevo; esto es solo otro ajuste.

Las lagunas se cierran: No son contenidos imposibles, solo temas específicos que no viste el año pasado.

Tienes apoyo: El equipo docente y tus compañeros de 2º estamos para guiarte..

MATEMÁTICAS: LOS PUNTOS CRÍTICOS

- ✓ **Álgebra y Factorización:** Repasar con urgencia la regla de Ruffini, polinomios e identidades notables.
- ✓ **Trigonometría Básica:** Razones trigonométricas, identidades y resolución de triángulos.
- ✓ **Ecuaciones e Inecuaciones:** Logarítmicas, exponenciales y polinómicas de grado superior.
- ✓ **Introducción a Funciones:** Dominio, recorrido y representación de funciones elementales.



FÍSICA Y QUÍMICA: DOMINANDO LA BASE

- ✓ **Formulación Inorgánica:** Es imprescindible dominar óxidos, sales, hidróxidos y ácidos sin dudar.
- ✓ **Estequiometría y mol:** Cálculos con moles, concentraciones (Molaridad) y reactivo limitante.
- ✓ **Cinemática de 4º ESO:** Movimiento Rectilíneo Uniforme (MRU) y Acelerado (MRUA).
- ✓ **Cualidades vectoriales:** Descomposición de fuerzas en ejes X e Y para Dinámica.

20 COMMON LABORATORY APPARATUS NAMES AND THEIR USES:



ESTRATEGIA DE LAS PRIMERAS SEMANAS



Nivelación exprés

Dedica 30 minutos diarios durante las primeras semanas a revisar temas clave de 4º de ESO o 1º Bach.



Grupos de estudio

Pregunta a compañeros que hicieron 4º ESO o 1º Bach en el centro. Su cuaderno del año pasado puede ser tu tesoro.



Avisa al profesor

Habla con los profesores de Mates y FyQ en la primera semana. Saber tu situación les ayudará a orientarte mejor.

EL FACTOR TIEMPO Y ADAPTACIÓN

Entendiendo el periodo de ajuste

1

TRIMESTRE DE AJUSTE

Mantén la calma y la constancia

Es totalmente normal sacar notas más bajas en los primeros controles o sentir abrumamiento en septiembre.

La curva de aprendizaje es muy empinada durante el primer mes, pero se estabiliza rápidamente en cuanto adquieres la rutina de trabajo diario.

RECURSOS Y HERRAMIENTAS CLAVE



Tu madurez personal: Recuerda que la independencia que ganaste en el extranjero es tu mejor herramienta de estudio.



Proactividad: Pregunta y pide ayuda a los profesores de manera activa desde el primer momento.



Tutorías de dudas: No te guardes preguntas. Resuelve los vacíos de base el mismo día que aparezcan en clase.



Cuadernillos de repaso: Aprovecha el material facilitado por el colegio del curso anterior.



Canales de YouTube recomendados: Creadores como *Unicoos*, *Matemáticas con Juan* o *Profesor10demates* explican paso a paso los ejercicios típicos de examen en España.

“ Estudiar fuera no te ha retrasado; te ha dado una perspectiva y una madurez que te harán imparable. ”

HOJA DE RUTA DEL 1o TRIMESTRE

Planificación estratégica y seguimiento mensual

ETAPA 01

Septiembre

Diagnóstico de lagunas e inicio de repaso de 4o de ESO y 1o Bachillerato

ETAPA 02

Octubre

Rutina de estudio diario y resolución activa de dudas.

Primeros exámenes parciales y ajuste de técnica.

ETAPA 03

Noviembre

Rutina de estudio diario y resolución activa de dudas

Cierre de trimestre.

ETAPA 04

Diciembre

Recuperación y consolidación del ritmo académico.

Seguimiento continuo y constancia son las claves

PERDER EL MIEDO AL CAMBIO

¿Y si finalmente no es lo mío?

Descubrir la vocación

¿Y si finalmente no es lo mío?

No tengas miedo a cambiar de opción

Cada alumno descubre lo que quiere hacer a su propio ritmo. El proceso de aprendizaje y orientación vocacional es continuo, flexible y dinámico.

"El cambio y la reorientación no son un fracaso, sino una parte fundamental del crecimiento personal y académico."



Busca tu propio camino con confianza y seguridad.

¿Preguntas o Dudas?

¡Estamos aquí para ayudarte a superar este año con éxito!