

RECOMENDACIONES PARA ESTUDIANTES DE NUEVO INGRESO

Desde el Gabinete Psicopedagógico del Vicerrectorado de Estudiantes te damos la bienvenida a la Universidad de Granada. Somos conscientes del reto que supone el comienzo de los estudios universitarios así como de los cambios importantes que conlleva tanto a nivel personal como académico. Te encuentras en un momento crucial de transición y necesitarás algún tiempo para adaptarte a la vida universitaria. Pero adaptarse, no es sólo una cuestión de tiempo sino que también requiere de un aprendizaje por tu parte. La Universidad de Granada pone a tu disposición recursos y servicios que te ayudarán a afrontar y superar las exigencias de la vida universitaria. Los servicios y recursos que ofrece la UGR son, entre otros:

- a. Servicio de Información y Participación Estudiantil
<http://ve.ugr.es/pages/sipe>
- b. Oficina de Gestión de Alojamientos <http://ve.ugr.es/pages/alojamiento>
- c. Gabinete Psicopedagógico <http://ve.ugr.es/pages/gpp>
- d. Atención social http://ve.ugr.es/pages/sae/atencion_social
- e. Centro Juvenil de Orientación para la Salud <http://ve.ugr.es/pages/cjos>
- f. Centro de Promoción de Empleo y Prácticas
<http://ve.ugr.es/pages/empleo-practicas>
- g. UGR Emprendedora - <http://ugremprendedora.ugr.es>
- h. Centro Cultural Casa de Porras/Casa del Estudiante
<http://ve.ugr.es/pages/casa-de-porras>
- i. Secretariado de Asociacionismo <http://ve.ugr.es/pages/asociacionismo>
- j. Servicio de Becas <http://ve.ugr.es/pages/becas>
- k. Servicio de Alumnos <http://serviciodealumnos.ugr.es>
- l. Servicio de Deportes <http://cad.ugr.es/>
- m. Biblioteca <http://biblioteca.ugr.es/>
- n. Servicio de Comedores <http://comedoresugr.tcomunica.org/#>
- o. Servicio de Informática <https://csirc.ugr.es/>
- p. Delegación de Estudiantes <http://ve.ugr.es/pages/delegacion>

Por último, te recomendamos que te familiarices con el Campus, con tu Centro, las aulas donde se impartirán las clases, bibliotecas, salas de estudio, fotocopidora, conserjería, cafetería.... pasea por las instalaciones, así será más fácil tu adaptación.

Estrategias para estudiar mejor

A continuación, te mostramos algunas estrategias para estudiar mejor. No es necesario, o quizás posible, hacerlas todas... pero cuantas más... mejor.

1. **Consigue la guía docente de las asignaturas**, en ellas encontrarás la información sobre el temario, datos de contacto de los docentes, metodología, tipo de evaluación, etc. Las guías están alojadas en la página web del grado que estás realizando. Constituyen el contrato que tanto docentes como estudiantes están obligados a cumplir.
2. **Consulta la Normativa** de la Universidad de Granada sobre **Permanencia y Evaluación**. Son dos aspectos cruciales sobre los que tienes que tener información.
3. **Asiste regularmente a clase**, además de ser obligatoria la asistencia, te servirá para estar en contacto con compañeros, conocer al profesorado, saber qué contenidos son más importantes, y tomar apuntes con los que te será más fácil estudiar.
4. **Relaciónate**, tendrás muchas oportunidades de conocer gente dentro y fuera de clase e irás encontrando a las personas que son más afines a ti y con los que podrás compartir horas de estudio, trabajos, ocio, etc.
5. **No dudes en pedir tutoría** con tus profesores, están para ayudarte.
6. Las asignaturas del primer curso suelen ser más teóricas de lo que imaginabas pero es fundamental tener una base sólida para, posteriormente, profundizar en la parte más práctica de tus estudios. Se recomienda buscar la **relación entre las diferentes asignaturas**.
7. **Familiarízate con el vocabulario nuevo y específico de tu titulación**.
8. **Aprende a trabajar en grupo**.
9. **Calcula el tiempo 'real' que dedicas a estudiar** y a otras actividades.
 1. Elabora una tabla con las cosas que debes hacer y el tiempo en el que crees que puedes hacerlas (dormir, estudiar, relaciones sociales, etc.)
 2. Elabora otra tabla con el tiempo real que dedicaste a cada actividad.

3. Compara lo proyectado con lo realizado.

10. **Estudia en el momento adecuado:** antes o después de las clases. Si te preguntan en clase, deberás estudiar antes. De lo contrario, estudia después.

11. **Distribuye el tiempo de estudio y el tipo de trabajo entre las distintas asignaturas**, dependiendo del grado de dificultad de la materia, la urgencia del trabajo, o el “cariño” que le tienes.
 - Estudia una asignatura de la misma manera sólo durante UNA HORA por vez. (Se puede estudiar por varias horas de una vez, pero deberías cambiar de asignaturas o de método de estudio, como hacer un examen de prueba y luego revisar los apuntes de clase.)
 - La curva de aprendizaje: la mayoría de lo que aprendemos lo hacemos en los primeros 30 minutos de estudio, y progresivamente se deteriora. Después de 4 o 5 horas de estudiar el material de la misma manera, ya prácticamente no aprendemos.
 - Solución: Alterna asignaturas o modos de estudiar.

12. **Emplea una agenda** para estar al tanto de tus trabajos y exámenes. Es otra técnica de organización del tiempo. Haz una lista que incluya todas las asignaturas, las tareas/trabajos y sus fechas de entrega.

13. **Mantén todos los apuntes de todas las asignaturas en una carpeta.** Otra técnica de organización del tiempo. Una sola libreta o carpeta te permitirá aprovechar el tiempo entre clases porque lo tendrás ‘todo contigo.’ También cuando estés adormilado por las mañanas, puedes coger la libreta que incluye todas las asignaturas, sin tener que buscar el material específico para una clase.

14. **No sólo subrayes, (emplea un procedimiento mas completo: explorar, leer, leer comprensivamente, subrayar, resumir, hacer esquemas, repasar).** No subrayes de forma mecánica, es mejor hacer breves resúmenes en los márgenes. Más adelante, esos resúmenes te ayudarán a estudiar, en vez de tener que releer el libro o el material entero.

15. **Toma buenos apuntes.**
 - A. Asiste regularmente a clase.
 - B. Presta máxima atención.
 - C. Comprende la idea y después la escribes con tus palabras.
 - D. Repásalos en casa ese mismo día. **NO PIERDAS EL TIEMPO PASANDO APUNTES**, es mejor estudiar de los apuntes originales.
 - Trucos básicos de toma de apuntes: no tomes demasiados o muy pocas notas. Presta especial atención a los puntos importantes, frases claves, a las ideas que el profesor repite o escribe en la pizarra.

16. **Haz grupos de estudio.** Especialmente las personas más sociales. Estudiar solo puede resultar más aburrido o monótono. El esfuerzo de explicar a otra persona, te exige procesar aún más el material.
17. **Atracones ¡Evítalos!**
18. Si es posible **consigue exámenes de años anteriores**, especialmente los del mismo profesor, y empléalos para practicar.
19. **Apréndete el material de tantas maneras como puedas:** esquemas, explicarlo a otros, resúmenes, auto-preguntas, fichas, etc. Es otra manera de ayudar a hacer más asociaciones. Estudia de distintas maneras: grupos de estudio, haz exámenes antiguos, evalúate, escribe lo que sabes, recita lo que sabes, explica lo que sabes. Utiliza fichas bibliográficas. Emplea varios sentidos.
20. **Haz que la información sea significativa para ti, relaciónala con lo que ya sabes.** Relaciona la información nueva con *contenidos* de tu memoria a largo plazo. Busca conexiones; si estudias biología y los átomos, imagina que son planetas de la Guerra de las Galaxias, o lo que te funcione a ti. Conecta el material nuevo a tus propias ideas.
21. **Emplea técnicas mnemotécnicas.** Conecta las listas que debes memorizar con objetos lineales (como aquellos que puedes ver en tu camino diario a la facultad o en tu habitación); canciones y poemas; utilizando iniciales para recordar secuencias, fases o listas de nombres.
22. Practica algún **deporte y participa en las actividades culturales** de la Universidad.
23. **Cuida tu alimentación, tu horario de sueño, evita tomar estimulantes y aprende a relajarte.**
24. **No tengas miedo a equivocarte**, recuerda el refrán: “Rectificar es de sabios”.
25. **Cuando tengas dificultades, busca ayuda** (recursos on-line de la UGR, docentes, tutores/as, apoyos a la discapacidad si es necesario, asesoramiento académico y/o personal, servicios de la UGR)