

Y ahora....Las pruebas de acceso a la Universidad del 2020

ANTES DEL EXAMEN

El contenido de los exámenes de Selectividad es el mismo que el de las asignaturas de Bachillerato que has estudiado. Es un examen más, dispones de unos días para un repaso general

1) Planifica tu estudio y organiza tus tiempos

Sabes el tiempo del que dispones antes del examen, prioriza las materias que estudiarás primero (conviene que sean las que menos tengas preparadas o las que menos te gusten). Para los últimos días o el último tramo de estudio previo al repaso, deja las asignaturas que te resulten más fáciles o te gusten más.

Crea un calendario con lo que debes estudiar cada día, así te asegurarás de que no te dejas ningún tema o asignatura sin repasar. Sé realista, no sirve de nada hacer un calendario que luego no vas a ser capaz de seguir. Cuenta con que también deberás dejar tiempo para dormir, para comer, las horas de deporte y algo de ocio.

Hacer tu calendario público, para que tu familia y amigos lo conozcan y no interfieran con tus tiempos de estudio, te ayudará.

2) Sé constante en tu estudio

Es mejor que intentes continuar con tu rutina hasta los fines de semana, de este modo no perderás la práctica. Un examen como este toma mucho tiempo, por lo que intenta recortar tus tiempos de ocio y dedicar algunas horas de tu fin de semana al estudio. A la larga verás que es lo mejor que puedes hacer.

Recuerda siempre cumplir con lo que planificas, de lo contrario, solo te engañarás a ti mismo.

3) Resume cada vez más

La materia que estudias tiene que estar cada vez más sintetizada. Escribe desarrollos de los temas, resúmenes, esquemas... es la mejor forma de retener en la cabeza lo que estás memorizando en papel, el cerebro trabaja y la idea queda más fácilmente.

El estudio debe comenzar con los libros y los apuntes de clase. De ahí debes sacar un resumen con lo más importante, que es lo que realmente vas a estudiar. A continuación puedes hacer un esquema con los conceptos principales. Sigue con un esquema del esquema y así hasta que al final te quedes con cuatro o cinco ideas que te permitan desarrollar todo el tema.

4) Repasa, repasa y repasa

Es fundamental que te acuerdes de lo que estudiaste hace tiempo, y la mejor forma de hacerlo es repasando. Los expertos indican que para recordar algo bien es necesario **repasarlo un mínimo de cinco veces** y la primera debe ser al día siguiente de haberlo estudiado.

5) Adáptate a tu cuerpo y tu ritmo

No todas las personas son iguales y sus ritmos de estudio son diferentes, por lo que es importante encontrar el tuyo y seguirlo. A la hora de estudiar, somos siempre o búhos o alondras. Hay personas que estudian mejor por la mañana, otras de noche, unas en la biblioteca, otras en casa, unas siempre en el mismo ambiente, otras cambiando... Descubre cómo rindes más y créate una rutina en base a eso. Eso sí, sea cuál sea tu rutina de estudio, asegúrate de tomarte el tiempo en serio.

6) Descansar también es importante

Los tiempos de descanso son tan importantes como los de estudio porque, de vez en cuando, hay que dejar descansar a nuestra cabeza para que luego vuelva a rendir al 100%.

Según los expertos, **el descanso idóneo es** de 10 minutos cada hora y media de estudio, pero tú eres quien mejor conoce tu cuerpo y si te encuentras cómodo con otros tiempos puedes aplicarlos. Eso sí... ¡Que no se te vayan de las manos! Para descansar antes de encontrarte cansado o, de lo contrario, te costará mucho más recuperar tu capacidad de concentración y retención.

7) Repasa exámenes de años anteriores

La mejor forma de practicar para un examen es haciendo más exámenes. Con las pruebas de años anteriores adquirirás habilidad en los tipos de ejercicios de cada

asignatura. Además, te servirá para identificar los temas que más se preguntan.

8) Cuando estudies, céntrate en lo que estás haciendo

En el momento de ponerte delante del libro tienes que sacar de tu cabeza todo lo que no esté relacionado con la materia que estás trabajando. No importa si en la tele está saliendo tu grupo favorito, alguien te ha etiquetado en una foto de Facebook o tienes decenas de historias de Snapchat por ver, ya tendrás tiempo de ocuparte de todo eso en tus ratos de descanso. Así que ya sabes, lo mejor es que te alejes de tu móvil e Internet cuando estudies.

9) Come bien y equilibrado.

Lleva una alimentación a base de hidratos como legumbres, arroz. Sin excesos. No introduzcas novedades en la alimentación. No te saltes ninguna comida y mantén un horario.

10) El día antes... ¡Cualquier cosa menos estudiar!

Ya sabemos que esto es difícil de cumplir y que el día de antes del examen todos queremos apurar al máximo las últimas horas de estudio, pero es importante dar un descanso a tu cabeza. El día de la prueba va a ser duro y tu cerebro necesita estar fresco para dar lo máximo. Practica deporte, sal con amigos, ve al cine... cualquier cosa que te permita relajarte y dejar de pensar en que mañana tienes el examen. Por último, señalar que sentirte respaldado por tus compañeros puede ser de gran ayuda para aliviar las tensiones y la incertidumbre que has ido acumulando por un tiempo en el que no sabías qué iba a ser de la Selectividad este año.

EL DÍA DEL EXAMEN

Respira profundo:

- No estudies nada nuevo las últimas horas antes del examen, solo repasa.
- Duerme bien, al menos 7 horas, no te acuestes tarde.
- Hidrátate bien, puedes llevar una botella de agua.
- Tienes que ser consciente de lo que necesitas y estás haciendo en cada momento; “**concentración y consciencia plena**”

Preparativos de la prueba:

- La acumulación de pruebas puede suponerte nerviosismo y confusión; intenta presentarte a las pruebas de la manera más **descansada y relajada** posible y presta atención en todo momento a las indicaciones de las personas examinadoras.
 - *Tu peor enemigo son los nervios. Tu mejor amigo es la calma interior, busca la respuesta en tu mente.*
 - *El autocontrol y concentración, dosificación del tiempo, y correcta lectura de las preguntas, ayudarán en tu rendimiento.*
- Las pruebas exigen silencio absoluto; el Tribunal examinador tiene capacidad legal para expulsar a los/las estudiantes que incumplan las **normas de corrección y comportamiento**.
- En cada prueba deberás presentar tu **DNI** y la hoja de matrícula; tampoco olvides llevar varios bolígrafos y el **material** específico para algunos ejercicios (calculadora científica, instrumentos de dibujo, diccionario, etc.).
- Las pruebas son anónimas; se hace así para respetar la igualdad de oportunidades y evitar ningún tipo de influencia que pueda privilegiar a nadie. Por tanto, no debes poner tu nombre en ninguna hoja.
- Procura llegar **puntual** a las pruebas y sabiendo exactamente el lugar donde se realizan.

Durante la prueba:

- **Lee atentamente** los enunciados y tómate tu tiempo para decidir la opción que más te interese.
- Es muy útil que **organices los conceptos** que vayas a exponer en tu respuesta, mentalmente o mediante un esquema.
- **Distribúyete bien el tiempo** para cada ejercicio.
- Comienza por las preguntas que sabes con certeza y deja para el final las que dudas o no recuerdas.
- Si en algún momento te bloqueas, no entres en pánico, respira unos segundos (tres respiraciones profundas al menos) y date a tu mente y cuerpo la orden de tranquilidad.
- La **presentación** debe ser clara y ordenada.
- Cuida el **vocabulario** (lenguaje técnico), la **ortografía**, la sintaxis, los signos de puntuación, etc.
- **Contesta solamente a lo que se te pregunta**; no te darán más puntuación por explicar otras cosas que no tienen que ver con lo que te piden en el ejercicio.
- **Argumenta tus respuestas** y justifícalas con ejemplos, si es necesario.