

# Cómo superar la Selectividad

**Qué poquito falta. Los alumnos y alumnas de Segundo de Bachillerato tienen la PAU a la vuelta de la esquina, pero no deben dejarse llevar por el estrés y los nervios. Seguir todos estos consejos a la hora de preparar los exámenes y realizarlos te puede ayudar a que la Selectividad no acabe contigo. ¿Estás preparado?**

**P**reparar la Prueba de Acceso a la Universidad, popularmente conocida como PAU o Selectividad, es una tarea nada fácil, que puede causar grandes niveles de estrés entre algunos estudiantes debido a la presión por superar determinadas notas de corte.

Sin embargo, existen muchas técnicas que pueden ayudarte a liberarte del estrés al mismo tiempo que

te permiten llegar a la Selectividad bien preparado. La Universidad de las Islas Baleares, a través del Programa de Asesoramiento Psicológico y Educativo (PROAP-UIB), preparó el pasado año una serie de consejos para que los alumnos que se presenten a Selectividad afronten este reto con todas las garantías de éxito. Son los siguientes:

## Los días previos

- Ahora, de cara a la PAU, planifica el tiempo, organiza tu tarea con eficacia, eso te ayudará a sentir seguridad, y evitarás la ansiedad provocada por la falta de tiempo.
- Procura descansar, hay que evitar tensiones los días antes de las pruebas, un exceso de estrés puede

provocar sentimientos negativos y, incluso, algún malestar físico.

- Intercala el tiempo de estudio con otras actividades que te ayuden a oxigenar el cerebro. Practica deporte, sal a caminar, escucha música, etc. Compagina el estudio con otras actividades que ayuden a distraer tu mente un rato cada día.
- Procura dormir. Es muy importante respetar las horas de sueño.

## El día anterior

- Durante cada jornada de los días de las pruebas, repasa los esquemas, los resúmenes, las sinopsis que hayas podido hacer los días previos con el objetivo de fijar los contenidos de la materia. Evita acumular información de forma desorganizada y confusa procurando no asimilar información de último minuto, ya que podría interferir con conocimientos previos que se habían procesado correctamente.
- Deja preparada la ropa que te pondrás y todo lo que necesites para hacer la PAU: bolígrafos de color azul o negro, corrector, calculadora, diccionarios de latín o griego, instrumentos de dibujo..., y principalmente el documento de identidad.
- Duerme lo suficiente durante estos días. Conviene descansar las horas necesarias.

- Cuida tu alimentación y procura no tomar bebidas excitantes como el café, pues la cafeína puede ser tu gran enemiga a la hora de controlar los nervios.

## Durante las pruebas

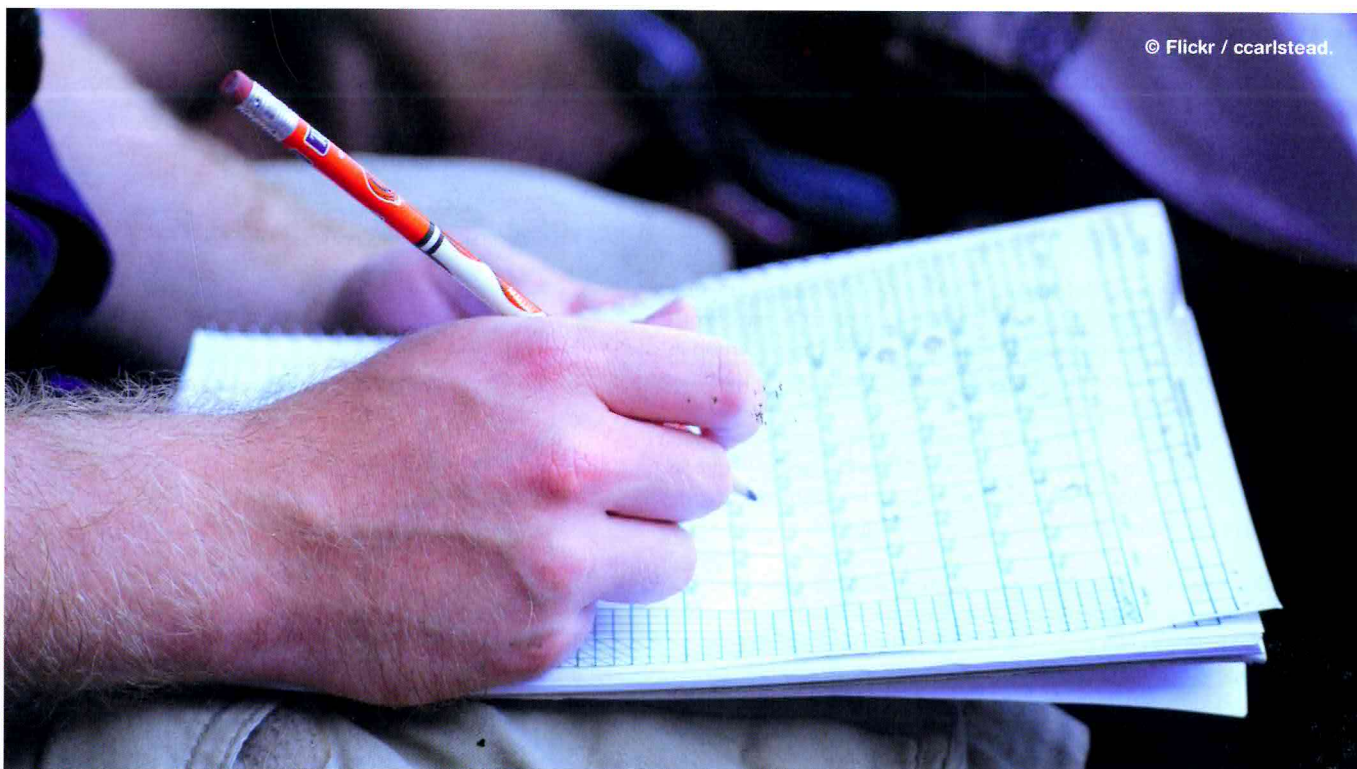
### Preparativos

- Llega con tiempo suficiente al examen, especialmente el primer día. Posiblemente no conoces el edificio y deberás buscar el aula en la que haréis la prueba. Piensa que en la carretera puede haber más

## «La PAU es una prueba que puede generar mucho estrés»

tráfico del esperado, por lo tanto, calcula el tiempo que necesitas para llegar al centro en el que harás los exámenes.

- Una vez estés en el aula de examen, intenta pensar en positivo, haz algunas respiraciones profundas, de esta manera te podrás concentrar mejor.
- Si antes del inicio del examen te das cuenta de que se presentan los nervios, concentra tu atención en lo que te envuelve, observa tu entorno y busca





## «Es imprescindible planificar el estudio»

algún elemento que te haga gracia, cuenta por ejemplo el número de personas que llevan deportivas, o que tienen los cabellos largos, etc. Por lo tanto: busca elementos distractores.

- Cuando queden pocos minutos para comenzar el examen, intenta evitar compartir preguntas y dudas con tus compañeros, esto no hará más que contri-

## ¿ES BUENO ESTUDIAR EN GRUPO?

Otro método que puede ayudar a relajarnos y a potenciar y asegurar nuestros conocimientos es estudiar en grupo. Compartir nuestros consejos, preocupaciones y recursos de estudio con otros compañeros que se van a enfrentar a lo mismo que nosotros puede aportarnos la dosis de confianza que necesitamos.

Pero la confianza es solo una de las ventajas de los Grupos de Estudio. Éstos también pueden ayudarnos a resolver dudas y a realizar lo que se conoce como aprendizaje colaborativo, en el que los miembros del grupo desafían intelectualmente a los demás para fomentar un aprendizaje colectivo.

Gracias a las nuevas tecnologías, esta interacción con otros estudiantes no tiene por qué realizarse de manera presencial. Por ejemplo, ExamTime permite crear grupos de estudio online para preparar la Selectividad. Pero, ¡cuidado!, porque estudiar en grupo también puede significar un aumento de las risas, las distracciones y la falta de concentración.

buir a crispar el ambiente. Recuerda que no puedes utilizar ningún tipo de información (apuntes, libros, etc.) ni teléfonos móviles, u otros aparatos electrónicos.

### Durante el examen

- Pon atención, en todo momento, a las indicaciones de los profesores que vigilan las aulas de examen.
- Las pruebas exigen silencio absoluto, por lo tanto, céntrate exclusivamente en tu prueba de examen. Cualquier conducta sospechosa podría resultar motivo de expulsión.
- Los exámenes son anónimos y no pueden tener ninguna marca de identificación personal.
- Cuando te reparten el examen no debes empezar a contestar en seguida. Haz una primera lectura general de todas las preguntas y escoge la opción que más te interese. Una vez escogida, intenta no dudar, te restaría mucho tiempo.

### Ejecución de la prueba

- Controla bien el tiempo. El tiempo para hacer el examen es muy estricto.
- Lee detenidamente el enunciado de cada pregunta, dedica un tiempo a comprender lo que te están pidiendo.

## «Hay que leer con atención las preguntas y repasar el examen antes de entregarlo»

- Subraya las palabras clave, anota al lado algunos conceptos, ideas o términos sobre el tema, luego solo hará falta ordenarlos con las relaciones de significado correspondientes.
- Si te quedas en blanco, respira profundamente, haz algunas inspiraciones profundas y lentas, coge aire a través de la nariz, hasta que llegue al abdomen, puedes poner la mano en él y notarás un pequeño movimiento en la zona torácica y abdominal, posteriormente saca el aire por la boca de forma suave. Repite estas inspiraciones y exha-

laciones tres o cuatro veces y veras que te ayudan a relajarte.

- Empieza a responder las preguntas que te den más seguridad, así podrás dedicar el tiempo restante a las cuestiones que requieren más esfuerzo y concentración.
- Ten en cuenta la puntuación específica de cada ejercicio.
- Si el examen es a desarrollar, organiza los conceptos e ideas que tratarás mentalmente o mediante un esquema (para ello puedes utilizar la hoja en la que hay enunciadas las preguntas del examen).
- Argumenta las respuestas, es decir, justifica la exposición de los contenidos expresados e interrelaciona las ideas expuestas.
- No te entretengas excesivamente en una pregunta. Contesta lo que realmente se pide y no llenes de «paja». No te darán más puntuación por haber explicado otras cosas que no tienen que ver con lo que te piden.
- Cuida la redacción, la caligrafía y también la ortografía. Exprésate con claridad y corrección, demuestra tus habilidades en el uso de la lengua escrita. Cuida el vocabulario técnico de cada materia.



BECAUSE YOUR EDUCATION  
SHOULD LEAD TO EMPLOYMENT

BECAUSE YOUR EDUCATORS  
SHOULD HELP YOU SUCCEED

BECAUSE YOUR UNIVERSITY  
SHOULD INSPIRE YOU TO LEAD

BECAUSE YOUR UNIVERSITY  
SHOULD BE...

**SCHILLER**

INTERNATIONAL UNIVERSITY

[WWW.MADRID.SCHILLER.EDU](http://WWW.MADRID.SCHILLER.EDU)



- La presentación debe ser clara y ordenada, ayuda a visualizar el contenido del examen y facilita positivamente la corrección. Se aconseja subrayar o enmarcar las ideas, los datos o los conceptos principales.
- Repasa el examen antes de entregarlo. Es importante reservar algunos minutos para repasar su contenido, vigilar las faltas de ortografía, los problemas de expresión o hacer alguna anotación alguna aclaración final que puedas considerar importante.

## Tras el examen

- Durante el tiempo de descanso, aprovecha el momento para relajarte y tomar alguna bebida o comer algo. No comentes nada con los compañeros, ya que puede ser que te des cuenta de que has cometido algún error, y eso te provocará nervios para el examen siguiente, así que: ¡Examen hecho, examen olvidado! ✨

## Planifica el estudio

Sin duda, la parte más importante a la hora de afrontar con garantías la Prueba de Acceso a la Universidad es el estudio. Si llevas las materias bien preparadas, todo será mucho más fácil a la hora de alcanzar la nota conseguida. Por eso, desde ExamTime ofrecen una serie de útiles consejos para organizar con garantías estas semanas previas a la prueba.

### ORGANÍZATE

La Selectividad es una revisión de lo aprendido durante los años de Secundaria y Bachillerato y una de las claves para superarla es el repaso constante. Para ello, es imprescindible contar con una planificación detallada de cara al examen.

En este sentido, un Calendario de Estudio bien organizado es tu mejor aliado para una planificación efectiva de tus estudios.

Además, al usar un cronograma de estudio no solo podemos organizar nuestro estudio para planificar el examen de Selectividad sino también evaluar nuestro progreso, fijando metas y equilibrando las horas de estudio por asignatura.

### PREPARA TU ESTRATEGIA

A la hora de planificar los estudios de cara a la selectividad, es necesario tener una clara estrategia y trasladarla a acciones concretas en un horario de estudio.

La preparación de la Selectividad no es cuestión de unas pocas semanas, sino de todo el curso. Por ello, para empezar, siempre debemos de tener en cuenta el tiempo del que disponemos hasta nuestro objetivo final, los exámenes de Selectividad de Junio o Septiembre, para planificar en consecuencia.

Así, la planificación de nuestros estudios será distinta en función de si faltan 6 meses, 3 meses o 3 semanas hasta el día del examen, por ejemplo. A continuación te contamos cómo organizar un horario de estudio para cada uno de estos periodos:

Cuando realizas una **planificación a largo plazo (4-6 meses)**, nuestro horario de estudio para Selectividad deberá incluir una estrategia de estudio constante. Lo recomendable es 2-3 horas

al día. En este sentido, al elaborar nuestro horario de estudio debemos tener en cuenta las clases y los exámenes de 2º de Bachillerato y ajustarlo en consecuencia. Asimismo, en esta fase es indispensable decidir a qué exámenes de Selectividad nos vamos a presentar.

**Planificación a 2-3 meses** antes de los exámenes de Selectividad, nuestro horario de estudio debería centrarse un poco más en la estructura de la Selectividad, sin olvidar el final del curso académico. En este momento debes enfocarte en las asignaturas más difíciles (¿Matemáticas? ¿Física? ¿Inglés?), y a las que te presentarás en el examen de acceso a la universidad. Además, deberías incorporar a tu plan de estudios ejercicios como tests y exámenes resueltos (en ExamTime tiene ejemplos), sin olvidarte de empezar a practicar cómo redactar comentarios de texto.

La mayoría de los institutos finalizan sus clases de 2º de Bachillerato 3-4 semanas antes del examen de Selectividad, lo que te permite enfocar todos tus esfuerzos en la Prueba de Acceso a la Universidad. A partir de aquí tu horario ha de ser más intensivo que nunca, con el estudio planificado al detalle y una clara estrategia dirigida al repaso de temas clave y aclimatación de cara al día del examen. Y no olvides dejar tiempo libre. Sin ello, te será difícil rebajar tu nivel de estrés antes del gran día.

