

# Vamos a preparar la selectividad

## Orientaciones generales

### Piensa que:

- Lo más importante como alumno de Bachillerato es aprobar el curso y obtener el título de **Bachiller**.
- Sólo el 40 o 50% de alumnos aprueban todo el Bachillerato y pueden pasar a realizar la selectividad. Es aquí, en el instituto, donde debéis realizar el mayor esfuerzo para aprobar el curso.
  - **Esfuérzate.**
  - **Sé constante.**
  - **Dedícale tiempo.**
- La selectividad no es difícil de aprobar, ya que alrededor del **97%** de los alumnos que se presentan la superan. **Pero** tened en cuenta que no sólo hay que aprobarla, sino que tenéis que intentar sacar buena nota (como mínimo, para mantener la nota media de Bachillerato) para aumentar vuestra nota de acceso a la titulación que queráis cursar.
- **La nota de Bachillerato vale el 60% de la Nota de Acceso a la Universidad (NAU).**

### I. DURANTE EL BACHILLERATO.

La selectividad se puede empezar a preparar mientras los estudiantes están cursando Bachillerato. Para ello, es necesario que conozcan las asignaturas de las que se examinarán en la fase **general** y aquellas que elegirán para examinarse en la fase **específica**.

Es importante que consulten en la **página web** de la/s universidad/es en las que estén interesados las ponderaciones del título (o títulos) de Grado que deseen cursar.

## II. DESDE QUE ACABA EL CURSO HASTA SELECTIVIDAD.

En el momento en que los alumnos finalizan Bachillerato, tienen alrededor de una semana y media para preparar los exámenes de selectividad. Vamos pues a ver de qué manera podemos ayudarles a rentabilizar esos días de preparación, con el objetivo de que puedan obtener unas buenas notas en dicha prueba. Para ello, puedes explicarles la siguiente estrategia:

### ESTRATEGIA PARA PREPARAR LA PAU: ASPECTOS GENERALES

- 1°. Que impriman el **calendario** de la selectividad y que lo pongan en su lugar de estudio de manera muy visible.
- 2°. Preparar todo el **material** (ordenado) que necesiten para estudiar las asignaturas a las que se van a presentar.
- 3°. No olvidar los **exámenes resueltos** de otras convocatorias que han trabajado durante el curso.
- 4°. Preparar el **lugar** de estudio. Debe facilitarles la concentración. Evitar los distractores.
- 5°. Es muy importante durante estos días **comer bien** y con tranquilidad, **dormir** con un sueño reparador y practicar ejercicio moderado.
- 6°. Cuando no salen las cosas, evitar ponerse nervioso. **Descansar** y pasar a otra temática. E incluso, pueden salir a dar un pequeño **paseo** (esto no implica perder tiempo).
- 7°. Evitar, en lo posible, los **pensamientos negativos** (especialmente, no dejarse influir por los compañeros: «No llegamos», «Esto es un aburrimiento y no sirve para nada», «Tanto esfuerzo y después suspenderemos»...).

**PENSAR SIEMPRE EN POSITIVO: EL 97% APRUEBA LA SELECTIVIDAD**

El **horario de trabajo** es uno de los puntos clave del éxito. Ser organizado y responsable en su cumplimiento es la manera más idónea para conseguir el éxito. Para organizar un buen horario tenemos que partir de la premisa de que este debe ser realista. Es decir, adecuado a las características personales de cada alumno. Es importante que les dejes claro que no se han de dejar influenciar por lo que otros dicen. Han de ser ellos mismos. Así, han de tener en cuenta:

- ¿Tengo que ir al instituto/academia a preparar algunas asignaturas?
- ¿Qué tiempo disponible tengo cada día para estudiar?

A partir de estas cuestiones han de confeccionar su horario de trabajo; para ello, puedes realizar las siguientes recomendaciones:

- Distribuye cada día en bloques de dos horas y media de trabajo, aproximadamente.
- Analiza las asignaturas de las que te vas a examinar desde el punto de vista de:
  - Dominio de cada una de ellas: lo llevo bien, regular, mal.
  - Facilidad para estudiarla: se me da bien, me cuesta mucho...
  - Motivación para estudiarla: me aburre, me parece interesante...
  - Cantidad de materia que entra en el examen.
  - Otros aspectos: estudiar con compañeros, ir a entrenar...

Para facilitar el cumplimiento del horario de trabajo, es recomendable que les des una serie de orientaciones que puedan ayudarles a conseguirlo:

- Tened el móvil apagado durante el tiempo de estudio. Deberíais comunicar a vuestros compañeros y amigos cuál es vuestro horario de estudio. Siempre que estudiamos, aunque sea para preguntarnos cosas del estudio, nos suelen llamar muchas veces. Que esperen a los descansos.

- Procurad tener encima de la mesa de estudio **solamente** aquello que vais a estudiar en el tiempo programado. No debéis tener todo el material de la asignatura. Ver que acabas lo que te has propuesto es una motivación.
- No es recomendable que estudiéis con música.
- No estudiéis tumbados en la cama. La silla y la mesa están ahí para utilizarlas.
- Buscad la concentración. Ahorraréis tiempo y os facilitará el aprendizaje.
- No os obsesionéis con lo que la televisión, la prensa, la radio o los amigos comentan sobre lo difícil que es la selectividad y lo mal que se pasa.
- No olvidéis que tenéis el 97% de posibilidades de aprobarla.

Es muy común que los estudiantes tengan **el día antes del examen** la sensación de que, después de todos los días de estudio y esfuerzo, no saben nada. Es sólo eso, una **sensación** que no es real. Hay que seguir el plan de ese día, no intentar repasarlo todo y dirigir el esfuerzo a aquellas cosas que tenéis en el aire y que necesitan un empujón.

La **tarde anterior** al día del examen deberían:

- Preparar todo lo que necesiten para los exámenes del día siguiente: bolígrafos que funcionen, lápices, goma, calculadora...
- Preparar el DNI. (documento acreditativo)
- Evitar hablar de la selectividad si ven a sus amigos. Las comparaciones generan dudas e inseguridad.

**El día de la prueba**, no deberían levantarse de madrugada para realizar el último repaso, ya que es importante llegar al examen con energía, y no somnolientos.

### III. DURANTE LA SELECTIVIDAD.

- Levantaos con suficiente antelación para desayunar con tranquilidad y poder llegar con tiempo suficiente a la universidad.
- Localizad el aula donde os corresponde examinaros. Si tenéis dudas, allí está el profesor representante del centro.
- Procurad no comentar con los compañeros si has estudiado esto o aquello, si os ha dado tiempo a estudiarlo todo... Todo ello aumenta el nerviosismo, de por sí normal, que ya se tiene en estos momentos.
- No intentéis repasar en esos 10 minutos antes de entrar. Sirve para muy poco y generalmente lo que hace es crear desconcierto y desconfianza.
- En definitiva, pensad que es un examen más de los muchos que habéis hecho en el instituto.

#### **Durante el examen, ¿qué han de tener en cuenta?**

- coger el DNI y esperar fuera del aula a que les llamen.
- Una vez dentro del aula, seguramente os dirán que dejéis en la entrada todo lo que lleven (mochila, apuntes, etc.), así que coged todo aquello que vayáis a necesitar: bolígrafos, lápiz, calculadora, etc.

Algunas de las estrategias podrían ser:

- Cuando la clase esté completa, prestad mucha atención a las orientaciones que da el profesor del aula:
  - Cómo poner las etiquetas en el examen.
  - No firmar los exámenes.
  - Etc.
- A continuación se repartirá el examen; tranquilos, no hagáis nada hasta que os lo indiquen.
  - Concentraos en lo que vais a hacer.
  - No estéis pendientes de los demás.
  - Pensad que es vuestro examen y que lo vais a hacer bien.
  - Pensad siempre en positivo.
- Hay un tiempo limitado para hacer el examen. En selectividad no hay prórroga
- Desde el mismo momento en que les reparten los exámenes, tenéis que concentraros en aspectos como:

- Leer bien la cabecera del examen. Allí hay información importante como: la elección de opción, los criterios de corrección, el valor de cada pregunta, etc.
- Luego, leer todo el examen de manera rápida. Ello os centrará en el contenido del mismo.
- Después, volver a leer el examen de manera más reflexiva, y anotar con lápiz el orden de contestación que vas a seguir. Deberíais empezar por aquellas que sí sabéis (ya que esto da mucha tranquilidad y disminuye la ansiedad), luego las que tenéis «idea clara de por dónde va» y, finalmente, aquellas que os resulten más complicadas.

Recuérdales que durante el examen:

- Hay un profesor responsable de la asignatura al que podéis consultar las dudas.
- Cuando no os salga algo, no empecéis a mirar a los de al lado para ver qué hacen. No hay cosa que ponga más nervioso en un examen: ver que tus compañeros están escribiendo y tú no sabes qué escribir.
- No estéis excesivamente pendientes del reloj.

**Al finalizar cada examen**, es importante que los alumnos tengan claro que si alguno no les ha salido tan bien como esperaban, no pasa nada. Las calificaciones se compensan de un examen a otro.

Entre un examen y el siguiente tienen cierto tiempo que han de saber aprovechar. Para ello, puedes sugerirles algunas de las cosas que son recomendables que hagan y aquellas que no.

**Cuando finalizan todos los exámenes**, lo hecho, hecho está. Al recibir las notas, deben saber que si no están conformes con las mismas tienen la opción de solicitar **reclamación** en el plazo de tres días hábiles a partir de la fecha de la publicación de las calificaciones.

## **IV. DESPUÉS DE LA SELECTIVIDAD. ¿QUÉ SE PUEDE HACER?**

Respecto a la **solicitud de acceso a la universidad**, si queréis realizar estudios en alguna universidad pública tenéis que solicitar plaza mediante una preinscripción.

Han de tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Procedimiento.
- Formulario de solicitud.
- Plazo vigente de cada Comunidad Autónoma o universidad a la que quieres acceder.
- **conocer a tiempo los resultados** de la preinscripción para poder formalizar la matrícula La preinscripción sólo confirma si pueden o no matricularse, pero si no realizan el proceso de matrícula, pierden el derecho a plaza.

Generalmente se publican durante la primera quincena de julio . En algunas universidades, si lo solicitan también podrán recibir la información sobre los resultados de la preinscripción en su móvil vía SMS.

### **¿Y si no han sido admitidos en la carrera que querían?**

- si en los resultados de la preinscripción universitaria no han sido admitidos, que no tiren la toalla, que no está todo perdido. Para no perder la plaza en la carrera que les han aceptado, deberán formalizar la matrícula, pero sin olvidar que estarán en lista de espera del título de Grado en el cual no les han admitido. En este caso, han de ponerse en contacto con la universidad donde estén en la lista de espera e informarse del procedimiento.
- **cada universidad tiene un sistema diferente para gestionar las listas de espera y hay que informarse.**

**B. DURANTE EL BACHILLERATO.** La selectividad podemos empezar a prepararla mientras estamos cursando el Bachillerato, de ahí que deberás conocer las asignaturas de las que te examinarás en la fase general y aquellas que elegirás para examinarte en la fase **específica**.

¿Ya las sabes? Muy bien, hecha la elección puedes utilizar la siguiente estrategia:

**a)** Busca en la página web de tu universidad los **exámenes de selectividad de los últimos** tres años.

**b)** Cuando hayas finalizado cada evaluación (en el curso de Bachiller), selecciona, de los exámenes de selectividad, aquellas **preguntas** que se encuentran **relacionadas** con la evaluación que acabas de hacer. Para ello, puedes utilizar la tabla que te adjuntamos. Consta de tres columnas:

- En la primera («**Asignaturas**») colocarás aquellas asignaturas de las que te examinarás en selectividad, tanto de la fase general como de la específica.
- En la segunda, indicarás los **temas** que has estudiado para esa evaluación en cada una de las asignaturas.
- En la tercera, identificarás a través del año, **convocatoria** (junio/septiembre) y número de ejercicio lo que ha salido en esos tres años y que hace referencia a los temas de Bachillerato estudiados en esa evaluación.

**c)** Realiza los **ejercicios de selectividad** y que el profesor te los revise para ver si están bien. Esto será útil no sólo como preparación para la selectividad sino también para profundizar y consolidar los contenidos de la asignatura.

**d)** Si llevas a cabo esta estrategia te encontrarás, al finalizar el curso, con material ya resuelto. Te servirá para repasar y ganar tiempo en ese periodo de preparación. Además, te ayudará a reducir la ansiedad que, esos 12 días previos a la selectividad, se suele tener.



| <b>PRIMERA EVALUACIÓN</b> |                              |                                  |
|---------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| <b>Asignaturas</b>        | <b>Temas de Bachillerato</b> | <b>Preguntas de selectividad</b> |
| —                         | —<br>—                       | —<br>—                           |
| —                         | —<br>—                       | —<br>—                           |
| —                         | —<br>—                       | —<br>—                           |
| —                         | —<br>—                       | —<br>—                           |
| —                         | —<br>—                       | —<br>—                           |
| —                         | —<br>—                       | —<br>—                           |
| —                         | —<br>—                       | —<br>—                           |
| —                         | —<br>—                       | —<br>—                           |
| —                         | —<br>—                       | —<br>—                           |

| <b>SEGUNDA EVALUACIÓN</b> |                              |                                  |
|---------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| <b>Asignaturas</b>        | <b>Temas de Bachillerato</b> | <b>Preguntas de selectividad</b> |
| —                         | —<br>—                       | —<br>—                           |
| —                         | —<br>—                       | —<br>—                           |
| —                         | —<br>—                       | —<br>—                           |
| —                         | —<br>—                       | —<br>—                           |
| —                         | —<br>—                       | —<br>—                           |
| —                         | —<br>—                       | —<br>—                           |

|   |        |        |
|---|--------|--------|
| — | —<br>— | —<br>— |
| — | —<br>— | —<br>— |
| — | —<br>— | —<br>— |

| <b>TERCERA EVALUACIÓN</b> |                              |                                  |
|---------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| <b>Asignaturas</b>        | <b>Temas de Bachillerato</b> | <b>Preguntas de selectividad</b> |
| —                         | —<br>—                       | —<br>—                           |
| —                         | —<br>—                       | —<br>—                           |
| —                         | —<br>—                       | —<br>—                           |
| —                         | —<br>—                       | —<br>—                           |
| —                         | —<br>—                       | —<br>—                           |
| —                         | —<br>—                       | —<br>—                           |
| —                         | —<br>—                       | —<br>—                           |
| —                         | —<br>—                       | —<br>—                           |
| —                         | —<br>—                       | —<br>—                           |

## C. ORGANIZA TUS DÍAS DE ESTUDIO ANTES DE LA PRUEBA.

Ya has superado el Bachillerato. ¡Enhorabuena! Ahora toca planificar los días previos a los exámenes de selectividad. Para ello, es interesante que reflexiones sobre los siguientes aspectos y que hagas tu propia planificación.

- Organizo mi lugar de estudio en casa (libros, apuntes, etc.):

- En mi casa, ¿dónde estudio?
- ¿Cómo tengo mi lugar de estudio?
- Debo tener mi mesa ordenada.
- Es importante seleccionar lo que tengo que estudiar.
- Debo organizar el material que necesito.
- Tendré en cuenta otros aspectos que para mí sean importantes a la hora de organizar el estudio.

- Pongo en un lugar visible mi calendario de exámenes.

- Organizo mi horario de trabajo.

Tu horario de trabajo es uno de los puntos claves del éxito. Tener una organización y ser responsable en su cumplimiento es la manera más idónea para conseguir los objetivos propuestos. Para organizar un buen horario tenemos que partir de la premisa de que este debe ser **realista**. Es decir, adecuado a tus características personales. No te dejes influenciar por lo que otros dicen. **Se tú mismo**. Así, deberías tener en cuenta:

- ¿Tengo que ir al instituto/academia a preparar algunas asignaturas?
- ¿Qué tiempo disponible tengo cada día para estudiar?

A partir de estos aspectos confeccionarás tu horario. Para ello:

- Distribuye cada día en bloques de dos horas y media de trabajo, aproximadamente.
- Analiza las asignaturas de las que te vas a examinar desde el punto de vista de:

- Dominio de cada una de ellas: lo llevo bien, regular, mal.
- Facilidad para estudiarla: se me da bien, me cuesta mucho...
- Motivación para estudiarla: me aburre, me parece interesante...
- Cantidad de materia que entra en el examen.
- Otros aspectos: estudiar con compañeros, ir a entrenar...

| <b>CALENDARIO DE ESTUDIO: PLAN DIARIO</b> |              |              |              |              |              |              |
|---|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>Horario</b>                            | <b>Día 1</b> | <b>Día 2</b> | <b>Día 3</b> | <b>Día 4</b> | <b>Día 5</b> | <b>Día 6</b> |
| <b>A</b>                                  | —            | —            | —            | —            | —            | —            |
| <b>Descanso</b>                           | .....        | .....        | .....        | .....        | .....        | .....        |
| <b>B</b>                                  | —            | —            | —            | —            | —            | —            |
| <b>Descanso</b>                           | .....        | .....        | .....        | .....        | .....        | .....        |
| <b>C</b>                                  | —            | —            | —            | —            | —            | —            |
| <b>Descanso</b>                           | .....        | .....        | .....        | .....        | .....        | .....        |
| <b>D</b>                                  | —            | —            | —            | —            | —            | —            |
| <b>Descanso</b>                           | .....        | .....        | .....        | .....        | .....        | .....        |

A: ESTUDIO de 8.30 a 11 horas.

DESCANSO: de 11 a 11.30 horas.

B: ESTUDIO de 11.30 a 14 horas.

COMIDA Y DESCANSO de 14 a 16.30 horas.

C: ESTUDIO de 16.30 a 19 horas.

DESCANSO de 19 a 21 horas (salir, gimnasio, merienda/cena...).

D: ESTUDIO de 21 a 23 horas (leer, repasar, hacer ejercicios, preferible no «empollar»).

Esto es un ejemplo de horario que ha funcionado con otros estudiantes. Pero ten en cuenta que debes adecuarlo a tus propias características. No olvides que **a cada persona le va mejor estudiar a unas horas determinadas.**

Ahora, haz tu **propio plan. Sé responsable y cúmplelo.**

Para facilitar ese cumplimiento te damos una serie de orientaciones que pueden ayudarte a conseguirlo:

- Ten el móvil apagado durante el tiempo de estudio. Deberías comunicar a tus compañeros y amigos cuál es tu horario de estudio. Siempre que estudiamos nos llaman un montón de veces, a veces para preguntarnos cosas relacionadas con el estudio. Que esperen a los descansos.
  - Procura tener encima de la mesa de estudio solamente aquello que vas a estudiar en el tiempo programado. No debes tener todo el material de la asignatura. Ver que acabas lo que te has propuesto es una motivación.
  - No estudies con música.
  - No estudies tumbado en la cama. La silla y la mesa están ahí para utilizarlas.
  - Busca la concentración. Ahorrarás tiempo y te facilitará el aprendizaje.
  - No estés pendiente del reloj.
  - No te obsesiones con lo que la televisión, la prensa, la radio o los amigos comentan sobre lo difícil que es la selectividad y lo mal que se pasa.
- Cuando lleguen los días del examen, completa esta tabla para cada uno de los días:

| Día: _____   |      |       |
|--|------|-------|
| Asignaturas  | Hora | Lugar |
| —  | —    | —     |
| —  | —    | —     |
| —  | —    | —     |
| —  | —    | —     |
| —  | —    | —     |
| Necesito llevarme: <ul style="list-style-type: none"><li>• DNI.</li><li>• Bolígrafos.</li><li>• Calculadora.</li><li>• Lápices.</li><li>• Utensilios de dibujo.</li><li>• Otros:</li></ul> |      |       |

Al finalizar cada examen, tienes 45 minutos hasta el próximo examen, por lo tanto, ¿cómo puedes emplear ese tiempo? Para comprobar que sabes qué hacer entre

exámenes, te mostramos un listado de cosas que los estudiantes suelen hacer en estos periodos. Señala si consideras que «se debe» o «no se debe» hacer:

| <b>ACTIVIDAD</b>   | <b>Se debe hacer</b>     | <b>No se debe hacer</b>  |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Revisar los apuntes, el libro, para ver si habéis contestado bien las preguntas del examen que acabas de hacer. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Comer algo: una pieza de fruta (manzana, plátano, etc.) o unas galletas.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Beber: agua, zumo...  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Comentar el examen con los compañeros.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Pasear por los alrededores, salir del edificio donde se encuentra el aula de examen (sin alejarse mucho).       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Escuchar música que te guste, relajarte...  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Evitar las aglomeraciones de cafetería.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Sacar los apuntes (esquemas, libros...) y juntarse con los compañeros para repasar el próximo examen.           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Ten en cuenta...

- Es importante que tengas claro a **qué asignaturas** te vas a presentar en selectividad y prepararlas desde Bachillerato.
- Cada universidad decide **qué asignaturas puntuarán más** para cada uno de los títulos de Grado.
- **La nota media de Bachillerato vale el 60%** de la Nota de Acceso a la Universidad, por lo que has de esforzarte mucho en el instituto.
- La selectividad **la superan alrededor del 97%** de estudiantes, aunque has de prepararte bien para mantener o superar tu nota media de Bachillerato.
- Una de las claves para el éxito es prepararte bien las asignaturas. Para ello, es importante organizar un **buen horario** de estudio, una buena **planificación** y, sobre todo, **cumplirlo**. ¡Ánimo!