

-El día antes del examen dedícalo a un repaso tranquilo: nada de tratar de hacer ese día lo que no hiciste antes. Ve descansado, esa será tu mejor baza para rendir. Tampoco debes estudiar-repasar en los días de exámenes.

- Los días de los exámenes cuida especialmente tu alimentación: comidas que te den energía pero no te hagan sentirte pesado, la “máquina” tiene que estar en la mejor de las condiciones!

- Se puntual. En la web de la UEX ya tienes los horarios. El primer día, lo primero que harás será comprobar que los códigos (pegatinas) se corresponden con las materias que tú has elegido; si no es así, ese es el momento para decirlo. No olvides que en cada examen deberás pegar esas pegatinas (es mejor que lo hagas al acabar).

En la página web del nuestro IES está colgado el documento “Yo de mayor quiero ser...”; en él encontrarás, entre otras cosas, las formas de reclamar la nota, por si te hiciese falta.

Recuerda que estos consejos son para organizar el estudio. A la hora de hacer el examen ten en mente todo lo que te han ido diciendo tus profesores: cuida la presentación, la ortografía... ya sabes, lo has escuchado muchas veces, por algo será.

¡Ah, y muchísima suerte!



## **Cómo preparar bien la selectividad..... y no morir en el intento**

IES BIOCLIMÁTICO (BADAJOZ)  
DPTO. ORIENTACIÓN CURSO 13-14

Gobierno de Extremadura  
Consejería Educación y Ciencia  
D.P. de Badajoz



Lo primero, una idea en la cabeza: todo el mundo la saca con el mismo poco tiempo que tú.... luego ¡ES POSIBLE!

Pero para hacerlo necesitas un PLAN, en el que debes tener en cuenta:

-“Estamos a lo que estamos”: o sea, que estos días tu prioridad es ESTUDIAR, y para hacerlo en buenas condiciones necesitas también tiempos para dormir lo suficiente, alimentarte bien y salir a despejar la cabeza (¡un rato!, nada de marcha, ya tendrás oportunidades en verano).

Si no descansas, no rendirás (imagina un leñador que no se para a afilar el hacha, ¿cuánto le costará cortar árboles?).

-“Controla tus pensamientos”: eres tu mejor aliado cuando te dices “podré, aguantaré el tirón...”. Eres tu peor enemigo cuando piensas “imposible, no da tiempo...”. Con buen ánimo se aprovecha más.

-“Sin prisa pero sin pausa”: debes imponerte un horario fijo (cada uno necesita su tiempo, pero, vamos, de 8-10 horas diarias de estudio bien organizadas todavía no se ha muerto nadie). Ya sabes que debes hacer descansos de 20 minutos por cada 2 horas aproximadas de estudio. Si estás cansado y ves que no rindes, descansa más tiempo. Es imprescindible, para que estés centrado y tranquilo, que te hagas desde el principio una planilla con las horas de estudio de mañana y tarde que tendrás cada día, así como qué materias trabajarás. Planifica en la planilla los tiempos de descanso, que deberían incluir una actividad física (aunque sea salir a caminar). También es conveniente que estos días practiques a diario técnicas de relajación (busca en la red Relajación Muscular Progresiva de Jacobson).

-Para decidir cuánto dedicar a cada materia, hazlo teniendo en cuenta:

\*lo que te dicen tus profesores: ellos te aconsejarán qué es lo más importante de cada materia, en qué te debes centrar más. Repasa modelos de examen de años anteriores (los tienes en la web de la UEX).

\*tienes un tiempo limitado. Para evitar agobios, debes hacer al principio un plan global: los folios-páginas que tengo dividido por el tiempo de que dispongo. De esa cuenta “te saldrá” la velocidad de estudio. Para que te hagas una idea: tendrás tiempo para una lectura comprensiva.

\*ten en cuenta que en la nueva selectividad hay dos fases: la general y la específica (voluntaria, para subir nota).

Cuidado: no olvides que “quien mucho abarca poco aprieta”: es sobre todo preciso hacer la específica si tu objetivo es un grado con “nota de corte”, pero no olvides que antes de subir nota hay que aprobar, esto es, céntrate primero en las materias de la fase general. Recuerda también que en la fase general con cada materia puedes ganar como máximo un punto, y en la específica dos. No olvides que en la fase específica sólo suman las materias que se superan, es decir, que de nada te sirve prepararte dos a medias, porque si no superas ninguna no conseguirás nada.

-Haz el estudio activo: esquemas y subrayado (recuerda: máximo tres colores, predominando el azul, sin fosforito, haciendo al margen anotaciones que indiquen la idea clave del párrafo, subrayando más o menos la mitad del texto)

-Puedes estudiar con un compañero/a (¡tres son multitud!). Hazlo si eso os ayuda y os motiva, pero no insistáis si os entretenéis, si es así cada uno por su lado.

-El tiempo de estudio es para estudiar: enciértrate en el lugar más tranquilo de la casa, donde no tengas interrupciones (eso incluye el **móvil: ¡apágalo!**).