

CONSEJOS PARA SUPERAR LA SELECTIVIDAD

Si cualquier examen es una prueba de fuego para muchos estudiantes, la Selectividad se espera aún con mayor inquietud. Por eso, junto a los consejos generales que debes tener en cuenta cuando te examinas, tienes que recordar otros nuevos. Ahora el escenario es diferente, el temario es de mayor extensión y en tres días pones en juego tu futuro. Pero no te asustes, ¿quieres saber cómo puedes superarlo?

El último empujón del curso se reserva para la Selectividad. Si has llegado hasta aquí significa que has superado, con más o menos holgura, el resto de exámenes del curso. La única diferencia entre esta prueba y las que has realizado hasta ahora, es precisamente el desconocimiento. Cuando nos enfrentamos a situaciones por primera vez, perdemos el control y nos tenemos que adaptar a un entorno nuevo.

Los días antes El mecanismo para preparar el examen de Selectividad también varía de los anteriores. Ahora la materia para estudiar es más extensa, las energías se van agotando y hay que rentabilizar el esfuerzo.

La memoria tiene un límite, por lo que no pretendas estudiarte todo al pie de la letra. Debes controlar las materias que están relacionadas entre sí, tener unos conocimientos amplios de los temas y saber cuáles son los puntos clave de la lección. Gracias a esta visión general podrás centrarte rápidamente cuando leas las preguntas.

El profesor que lo va a corregir no es el mismo que el del curso. Esto quiere decir que valorará más el examen inteligente, que las repuestas memorizadas de los apuntes.

Piensa que corrigen hasta 200 exámenes, y una respuesta estructurada de forma distinta a la de la mayoría será un punto a tu favor.

Para que te sea más fácil fijar en la mente la estructura del temario, haz esquemas con breves explicaciones. También es muy útil pintar dibujos o emplear bolígrafos de diferente color para cada esquema. De esta manera se recuerda mejor la lección que coincide con lo que te preguntan.

No debes pensar que como el temario es amplio, el profesor seguro que decide poner una pregunta del comienzo de la asignatura y otra del final. Corres el riesgo de no coincidir con él en cuál es el primer y el segundo bloque. A medida que estudias puedes ir familiarizándote con palabras que no uses con normalidad.

Apunta expresiones para enlazar párrafos, citas textuales de un autor, sinónimos o términos que definen con exactitud un concepto. Ayúdate del diccionario, es el que mejor te va a resolver cualquier duda.

Por las noches se fija mejor en la memoria lo que has estudiado. Aprovecha estas horas del día para repasar, pero no para estudiar porque es cuando más cansado estás.

Día del examen. Ha llegado el momento de la verdad. Fuera nervios, agobios y malestar general. Estás delante del folio del examen. El profesor te da permiso para que leas las preguntas. Ya no hay vuelta atrás, a partir de ahora debes demostrar tu control de la asignatura. Estos son algunos consejos.

Lee despacio y con tranquilidad las preguntas del examen. En los exámenes de Lengua y Literatura y el de Historia o Filosofía encontrarás dos bloques para elegir uno. Por tanto, tienes la oportunidad de ver qué es lo que mejor te sabes.

Ten en cuenta el significado de las palabras y piensa qué es lo que realmente te están preguntando. Si tienes alguna duda pregúntala.

Al principio del examen siempre hay un espacio para que consultes a los profesores. Algunos, también aceptan responderte durante el examen, pero no siempre ocurre así.

Calcula el tiempo que tienes para realizar el examen. Por ejemplo, el Comentario de Texto y el de Lengua se hacen al mismo tiempo. Te entregan las preguntas de las dos asignaturas y te distribuyes como tu quieres. Para que no te lleves el susto de última hora, mira el tiempo que te queda hasta entregar el examen. Es mejor parar de escribir una pregunta que no responder a la siguiente. Para mayor seguridad, ten a la vista un reloj.

Si no sabes ninguna pregunta, no te pongas nervioso. Piensa alguna cuestión que esté relacionada. Lo peor que puedes hacer es dejarla en blanco. Supone un cero y es muy difícil levantar una nota así.

Si has tenido más suerte y sabes las respuestas, piensa lo que vas a escribir. El profesor va a leer muchos exámenes, por tanto intenta atraerle desde el principio.

Comienza con lo que mejor te sabes, continúa con lo que tienes más dudoso y finaliza con un párrafo a modo de resumen de las ideas principales.

No te alejes del tema que te preguntan. Ubica la cuestión en el contexto general y céntrate en el apartado concreto de la lección.

Haz buena letra y organiza las frases de forma coherente. Así facilitarás la lectura del profesor y le darás buena impresión. No presentes el examen con tachones.

Las faltas de ortografía se tienen muy en cuenta a la hora de corregir los exámenes. Si no sabes con exactitud cómo se escribe una palabra, busca un sinónimo.

Hay palabras prohibidas: “cosa”, “decir”, “todo”, “algo”, “bueno” o “etcétera”. Si pones puntos suspensivos (poco aconsejables), escribe sólo tres puntos y sólo cuando hayas enumerado, al menos, tres conceptos.

Técnicas de relajación

Los nervios son inevitables, pero hay fórmulas que ayudan a calmarlos. Esta es una breve recopilación de las técnicas más útiles.

En los minutos previos a la entrega de las preguntas del examen sitúate con las plantas de los pies pegadas al suelo y con la espalda lo más recta posible, pero sin forzar. Con esta postura regularás mejor la cantidad de oxígeno que llega a tus pulmones.

Controla la respiración. Cierra los ojos y afloja los músculos de la cara. Observa cómo el aire entra en tu cuerpo, llega hasta los pulmones y vuelve a salir.

Un sencillo juego de relajación consiste en enlazar una cadena de uniones entre los dedos de cada mano. Por ejemplo, en la mano derecha une el dedo gordo con el meñique, luego con el anular, corazón e índice. Al mismo tiempo realiza la operación con la mano izquierda pero empezando las uniones en sentido contrario.

Durante el examen siéntate apoyando la espalda en el respaldo de la silla. No estés mucho tiempo sentado sólo en el extremo del asiento porque te cansarás más.