

SELECTIVIDAD: CONSEJOS PARA EL EXAMEN

La preparación de Selectividad se inicia desde el primer día del curso, con la asistencia a clase y la toma de apuntes. Lleva al día las asignaturas utilizando las técnicas de estudio que seguro conoces.

PREPARA LA SELECTIVIDAD

- Comienza a estudiar después de acabar tus exámenes de evaluación. Hay apenas unos días. No esperes al fin de semana previo, habrás perdido el hábito de estudio.
- Planifica tu estudio: organiza las materias y el tiempo que vas a dedicar cada día a cada una de ellas.
- Haz el esquema de lo que estudies, te servirá para el repaso final.
- Revisa exámenes de otros años. Te servirán para hacerte una idea de lo que pueden preguntarte.
- No temas preguntar tus dudas a los profesores: para eso estamos.

EL DÍA ANTERIOR AL EXAMEN:

- No aprendas cosas nuevas; es necesario que el proceso de estudio haya concluido al menos 24 horas antes del examen.
- Dedica tiempo a descansar o hacer alguna actividad que te guste (pasear, practicar algún deporte, escuchar música,...)
- Intenta pasar el día lo más relajado posible.
- Evita todo tipo de emociones fuertes o violentas (por ejemplo, alguna discusión), ya que tienden a hacer olvidar lo que has aprendido con una mayor facilidad.
- Prepara todo lo necesario para el examen (calculadora, lápiz, DNI, ...) para que a última hora no tengas que preocuparte por estos detalles.
- Respeta el horario habitual de sueño. **DUERME**. Si estás cansado tu rendimiento será mucho menor.

CONSEJOS PARA EL DÍA DEL EXAMEN

- No olvides el DNI.
- Se puntual. Es útil que conozcas y hayas visitado de antemano el lugar donde te examinas, de esa forma calcularás mejor el tiempo de llegada y no te perderás el día del examen.
- No te quedes con dudas de dónde es el examen o qué debes hacer en cada momento, pregunta a los profesores y no te conformes con lo que te diga un compañero que puede estar despistado como tú.
- **No hablar del examen antes de empezarlo.** Es muy importante tratar de eliminar los pensamientos negativos sobre el resultado de la prueba y concentrarse en que lo importante es el esfuerzo realizado para preparar el examen. Se ha de evitar la costumbre de reunirse con los compañeros para resolver dudas de última hora, discutir posibles preguntas o el grado de dificultad de la prueba. Este tipo de comentarios contribuyen a ponernos más nerviosos. Ver a un compañero ansioso puede provocar la misma respuesta en nosotros. Por esto, es más útil reunirse con los compañeros más tranquilos y no comentar nada sobre el examen. Si esto no es posible, es mejor permanecer solo hasta que comience la prueba. Llega temprano al lugar del examen, para evitar nervios de última hora. Trata de ir al examen calmado y alerta.

- Una vez en el examen pregunta siempre tus dudas al profesor no al compañero de al lado.
- Lleva más de un bolígrafo.
- Lee entero el examen antes de empezar a responder. Comienza por las preguntas que mejor sabes responder, pasa a otro ejercicio si ves que te quedas “atascado”.
- Repasa siempre el examen: pon especial atención a las faltas de ortografía.

DESPUÉS DEL EXAMEN

Distinguimos dos momentos:

- Una vez entregado el examen: Es conveniente disfrutar de un mínimo descanso y relajación antes de la siguiente prueba. Sal al exterior, pasea y, sobre todo, **nada de comentar con otros compañeros las respuestas**. Trata de mantenerte tranquilo hasta el próximo examen.
- Una vez acabada la Selectividad: Es interesante que revises tus apuntes para comprobar cómo has realizado el examen. Es conveniente reflexionar sobre cómo has planificado el estudio, si has controlado la ansiedad, etc. de cara a futuras pruebas. **En caso de que el resultado haya sido insuficiente**, no se debe considerar el esfuerzo como un fracaso, sino como una llamada de atención ante las posibles causas (falta de planificación, técnicas de estudio ineficaces, ansiedad) y tratar de corregirlas en exámenes posteriores.