

30 Días para Selectividad: La Guía

Todo lo que necesitas saber para
aprovechar al máximo las últimas semanas



goconqr



examtime

Introducción

1

A estas alturas, probablemente ya sabrás las fechas, el lugar del examen y las materias a las que te presentas en la Selectividad. Además, tus profesores te habrán hablado un número infinito de veces sobre la Selectividad, la estructura del examen y el temario que entra, por lo que no te vamos a aburrir de nuevo con estos temas.

Esta es una **guía PRÁCTICA** que te ayudará a prepararte para un examen tan importante como la Selectividad de una forma diferente a como te enseñan en clase. Aquí no hablamos de asignaturas ni de notas. Hablamos de técnicas y herramientas de estudio, de psicología y, por supuesto, de pequeños atajos y trucos para que triunfes en la Selectividad.

Sabemos que si hay algo no te sobra es el tiempo. Por tanto, hemos intentado reducir al máximo esta guía para que la puedas **leer en tan solo 30 minutos**.

¿Qué es media hora comparada con el intenso mes de estudio que tienes por delante? Invertir este tiempo puede cambiar totalmente la manera en la que planteas tu camino hacia la Selectividad. ¿Te animas? ¡Vamos!

NOTA: Esta guía ha sido diseñada para alumnos de 2º de Bachillerato que han asistido a clase y superado el curso el mismo año en el que se van a presentar a los exámenes de Selectividad. Si éste no es tu caso, puede que necesites abordar tu estudio de manera un poco diferente a cómo te explicamos en esta Guía.

Tiempo y Planificación

2

Uno de los mayores dilemas a los que te vas a enfrentar este mes es el tiempo. Antes de empezar a estudiar para la Selectividad, tienes que prepararte para los exámenes

finales y, después de eso, solo quedarán unas semanas para repasar todo el curso...

¿Cuánto Tiempo Necesito?

¡Mantén la calma!

Por norma general, un mes es tiempo más que suficiente para terminar de prepararte la Selectividad con garantías. De hecho, muchos expertos señalan que 21 días es el tiempo óptimo para prepararla (ésta es una de las razones por la que no suele haber muchos más días entre los exámenes finales de 2º de Bachillerato y la Selectividad).

Si una vez que acabes los exámenes de tu instituto te quedan más de 21 días hasta la Selectividad, te recomendamos que te tomes unas pequeñas vacaciones para despejarte.

Eso sí, una vez que empieces tu estudio, hay que **empezar a tope**. Esto probablemente signifique renunciar a otras cosas. Pero como dice el refranero español "no se puede estar en misa y repicando"; para tener éxito, hay que estar dispuesto a sacrificarse.

En cuanto a horas de preparación diarias, lo ideal son unas **7/8 horas**... Eso sí, ¡de concentración máxima! Con esto nos referimos a no estar consultando las redes sociales o el whatsapp cada minuto. Si te cuesta concentrarte, un buen truco suele ser hacer sesiones de estudio de hora y media con descansos de 15 minutos para reponer fuerzas o cambiar de asignatura.

2 Tiempo y Planificación

¿Qué Necesito?

Para aprovechar al máximo tu tiempo de estudio, hay 2 elementos que no te pueden faltar:

- **Calendario de estudio:** Crea uno para planificar detalladamente lo que vas a estudiar cada día. No dejes cabos sueltos.
- **Material de estudio:** Asegúrate de que dispones de todo lo que necesitas para estudiar. El libro de texto vale pero si tienes apuntes propios o resúmenes, mucho mejor.

Puedes crear ambas cosas, tanto un calendario como recursos de estudio de calidad, de manera sencilla mediante las herramientas de aprendizaje gratuitas de GoConqr (www.goconqr.com/es/features).

Una vez que empiece tu periodo de estudio ya es tarde para buscar y organizar apuntes. Debes utilizar este tiempo para estudiar.

Es muy recomendable que cada día, al finalizar tu jornada de estudio, realices algo de deporte o alguna actividad al aire libre para despejarte. Eso no significa que empieces a hacer deporte o te apuntes al gimnasio si no estás acostumbrado... un paseíto por el parque, bastará.

Si dispones de menos de 21 días, tendrás que apretarte un poco más las tuercas y estudiar más intensamente. En las siguientes secciones de esta guía te damos consejos sobre cómo hacerlo.

Estudiar Mucho Material en Poco Tiempo

3

Aunque hemos dicho que 21 días suelen ser suficiente, más vale que no te duermas en los laureles.

No te vamos a engañar, hay que estudiar mucho. Por tanto, más vale que uses una estrategia que te ayude a optimizar tu tiempo.

Relacionando Ideas para Expandir tu Aprendizaje

Necesitas aprender rápido. Esto significa meter muchas cosas en la cabeza y que no se escapen por el camino.

Te contamos un secreto: A tu cerebro no le gusta memorizar cosas. Le gusta **buscar relaciones lógicas entre distintos elementos**. Es decir, comprender.

Párate unos segundos a pensar qué significa cada cosa que lees. Si lo entiendes, ya no se te irá de la cabeza. Además, esto tiene una ventaja enorme, te permite tirarte el rollo en el examen para expandir lo que sabes de manera exponencial.

Ahora que ya sabes cómo enfrentarte a tus apuntes para estudiar rápido, te vamos a explicar cómo convertirte en un experto de esta técnica. La clave es muy sencilla: usar mapas mentales.

Estamos seguros de que sabes lo que es un mapa mental pero, ¿lo has usado alguna vez en tu estudio?

3 Estudiar Mucho Material en Poco Tiempo

Un **mapa mental** te permite convertir un tema entero en un esquema visual. El truco está en poner utilizar solo palabras clave y relacionarlas de manera lógica para que, con simplemente miraras, tu cerebro recuerde el resto. Por tanto, a partir de cada nodo o palabra clave, tu cerebro debería de ser capaz de "tirarse el rollo" y desarrollar un párrafo con sentido. ¡Enhorabuena! Acabas de convertir 50 páginas en un par de mapas mentales. ¡Eso es progreso!

Esto no solo es útil para descubrir las conexiones entre todo lo que vas estudiando y consolidar tu conocimiento sino que además te ahorrará muchíiiiisimo tiempo a la hora de repasar.

Importante: Evita perder demasiado tiempo creando mapas mentales. Recuerda, tu tiempo debe ser dedicado a estudiar. Por suerte, GoConqr te ofrece una herramienta online gratuita para crear tus mapas mentales personalizados en pocos minutos. ¡Problema resuelto!

Memorizando Conceptos Clave

Aunque tirarte el rollo puede salvarte de más de un apuro y conseguirte una nota más que decente, siempre es recordar ciertos datos de memoria.

Pero ¡no te preocupes! También te podemos ayudar con eso.

Una técnica que funciona de maravilla es ir anotando por separado todo lo que debes de memorizar en cada tema para, posteriormente, estudiar cada uno de esos elementos por separado.

Existen muchos experimentos científicos que estudian cómo nuestro cerebro procesa y retiene la información... Tranquilo, no te vamos a soltar el rollo. Simplemente te diremos que un recurso que suele dar resultados muy positivos a la hora de aprender datos de memoria son las **fichas o flashcards**.

3 Estudiar Mucho Material en Poco Tiempo

Con ellas, aislamos los conceptos que queremos memorizar y obligamos a nuestra mente a realizar una recuperación activa. Si te interesa conocer más de este proceso y cómo funcionan las fichas, visita nuestra web www.examtime.com/es/selectividad/fichas.

Uniando estas estrategias con una buena planificación, estudiaras a un ritmo que te sorprenderá a ti mismo.

Sí, probablemente estarás calculando cuantas horas hubieses ahorrado si esta guía hubiese caído en tus manos a principio de curso... Bueno, nunca viene mal sufrir un poco, ¿no?

No me da tiempo...

Atajos de Última Hora

4

Te ha pillado el toro, asúmelo. Quedan apenas unos días y hay asignaturas que ni te has mirado casi.

Si te has dedicado a procrastinar y has entrado en la danger zone, ésta es tu sección.

Vamos a ver una serie de consejos de última hora para intentar sacar el máximo provecho del poco tiempo que te queda. Realmente esta no es la mejor manera de preparar un examen como la Selectividad pero, ya es un poco tarde para andar con exquisiteces, ¿no?

Priorizando que es Gerundio

Lo primero es parar lo que estés haciendo y empezar a anotar los temas y subtemas que te quedan por estudiar para cada asignatura. Una palabra será suficiente para cada uno. Por ejemplo:

1. Matrices
 - a. Dimensión
 - b. Gauss
 - c. Inversa

2. Determinantes
 - a. Propiedades

Ahora marca los temas/subtemas más importantes, los que caen seguro, con algún símbolo. ¿Lo tienes? ¡Bien! Ordénalos según su importancia y ponte manos a la obra. No cometas el error de empezar por el tema 1 y de seguir con el 2. Prioriza lo más importante.

4 No me da tiempo... Atajos de Última Hora

Si alguna parte te da más pereza o tiene más densidad de información que las demás, ponla delante. **Terminar primero con lo más difícil motiva** y, además, te tranquilizará mucho.

Cuando acabes con todos los temas que has seleccionado, repite la operación. Y, después, otra vez. Y otra. Y...hasta donde llegues.

NOTA: Al aplicar esta técnica, ten en cuenta que, en algunas asignaturas, para entender bien un tema es necesario haber comprendido el anterior.

¿Cómo Saber qué Nivel de Importancia tiene cada Tema?

Good question, my friend. Aunque aquí no te podemos ayudar mucho, te recomendamos ser inteligente y pensar qué temas/preguntas son las que te pueden aportar más puntos o tienen más peso relativo en tu nota final. Hay que ser prácticos.

Normalmente el profesor te habrá ido dando pistas durante el curso sobre lo que es más importante pero, si "no te acuerdas", pregúntale a algún compañero o mira exámenes de otros años.

Una Vista Atrás

Precisamente los **exámenes de años anteriores** son otro de los atajos que te llevarán por el buen camino. Olvídate de la teoría y ponte a resolver ejercicios y a responder preguntas de examen. ¿Por qué?

- 1) Muchas preguntas suelen repetirse año tras año, especialmente en los exámenes de matemáticas, física, química... Por lo que nada mejor que empezar el examen de selectividad viendo un ejercicio vque ya hiciste la semana pasada. ¡Motivación extra!
- 2) Es importante que te acostumbres al formato de las preguntas de los exámenes de selectividad. De esta manera, el día del examen te sentirás mucho más cómodo al responder.

Técnicas para Reducir el Estrés

5

Si eres de los que se ponen nerviosos y sufren de estrés durante los exámenes, la Selectividad puede ser una época complicada, especialmente si tienes la presión de superar una determinada nota de corte.

Sin embargo, es importante que seas tú quién controles tus nervios y no al contrario. Piensa que, aunque parezca que todo se reduce a 3 días, tu nota de Bachillerato tiene un peso importante en tu nota final.

Además, la Selectividad no es difícil. La gran mayoría de los estudiantes la aprueba sin problemas y, muchos de ellos, incluso sacan mejores notas de lo que esperaban inicialmente. Por tanto, no te vengas abajo. **Confía en ti mismo y todo irá bien.**

Si no es así, no pasa nada. En Septiembre tendrás otra oportunidad. Incluso puede esperar un año para conseguir la nota que necesitas. Aunque ahora te pueda parecer una cuestión de vida o muerte, lo cierto es que no lo es. Intenta hacerlo lo mejor que puedas y ya está.

6 Técnicas para Reducir el Estrés

- **Meditación:** Tómate unos 15 minutos al día para relajarte, cerrar los ojos y pensar sin distracciones. Aunque pueda parecer que esto no vale para nada, la meditación puede ayudarte mucho a conocerte a ti mismo y a controlarte en situaciones de estrés.
- **Música:** La música puede calmar al cerebro y reducir los niveles de estrés generados por los exámenes. Prueba a escucharla mientras realizas determinados ejercicios o problemas que no requieran demasiada memorización y también en tus ratos libre.

5 Técnicas para Reducir el Estrés

- Duerme 8 horas diarias: No hay excusas. Dormir bien es clave para que nuestro cerebro asimile la información y rinda adecuadamente pero también para mejorar nuestro estado de ánimo y controlar los niveles de estrés.
- Café vs Té negro: No abuses del café durante la época de exámenes. La cafeína afecta a tu sistema nervioso (precisamente por eso te mantiene despierto), por lo que es recomendable evitarla si estamos muy estresados. Por el lado contrario, el té negro suele ser una sustancia que ayuda a calmarnos y relajarnos.
- Desconexión: Cuando termines tu jornada de estudio, desconecta por completo. Nada de estar dándole vueltas a ese problema que no te salía. Haz deporte, ve al gimnasio, da una vuelta con tus amigos, ve al cine... lo que sea menos estudiar.
- Chicle: Diversos estudios ponen de manifiesto que mascar chicle puede ayudar a relajarnos y calmar nuestros niveles de estrés; por intentararlo que no quede.

Qué Hacer el Día del Examen

A continuación compartimos 5 consejos para el día del examen. Llegado este punto, ya está toda la carne en el asador pero aún hay algunas cosas sencillas que puedes hacer para obtener el mejor resultado posible.

1. Sé previsor: Llega al lugar del examen con tiempo suficiente y familiarízate con el entorno.
2. Lee las instrucciones detenidamente: Algunos estudiantes están tan ansiosos que se olvidan de leer el enunciado de las preguntas.
3. Toma apuntes antes de empezar a redactar: De esta forma tendrás la estructura de tu respuesta clara y evitarás ponerte nervioso por la posibilidad de olvidar datos clave.

5 Técnicas para Reducir el Estrés

4. Administra el tiempo: Échale un vistazo general al examen y planifica tu tiempo. Siempre es buena idea comenzar por las preguntas que te parecen más fáciles para después dedicarle más tiempo a otras más complejas (sí, justo al contrario que cuando estás estudiando).
5. Evita comentar los exámenes con otros: Un debate sobre las respuestas correctas para cada pregunta solo conseguirá que te entren dudas y te pongas más nervioso. Esto está especialmente prohibido si tienes más exámenes por delante ese día. Entre examen y examen lo más recomendable es aislarte del resto de tus compañeros y relajarte. ¿Por qué no pruebas a escuchar música?

Si todavía no tienes suficiente, descubre otros consejos que te pueden ayudar a calmar tu estrés en www.examtime.com/es/selectividad/consejos/estres/

Tú Puedes Conseguirlo

6

Para acabar esta guía, hemos reunidos los consejos de algunos alumnos que se enfrentaron a ediciones anteriores de Selectividad y que obtuvieron unos resultados excepcionales (y eso que no tenían esta guía...)

“Yo les aconsejaría organización, es la clave del éxito. Ser conscientes que hay mucha materia pero que si han ido trabajando durante el año, solo les va a hacer falta repasar. Les aconsejo que se hagan horarios, con distintas asignaturas cada día, y que no estudien mucho rato seguido, sino que hagan pausas de vez en cuando para descansar la cabeza.

También es bueno que hagan esquemas, aunque sean esquemas mentales, del temario que deben estudiar, y tengan claros los puntos que les cuestan más para repasarlos más a fondo. Sobre todo, que no se estresen cuando se acerquen los exámenes, y que descansen mucho la noche anterior.”

Gemma Muñoz Brugués (9,9 en Selectividad 2013, mejor nota de toda Cataluña)

“Lo mejor es estar tranquilos, no especular con la nota e ir a por el máximo en todas las pruebas; si la preparación es buena los resultados suelen ser mucho mejores de lo que uno espera. ¡Mucha suerte!”

Juan Ramón Gómez (alcanzó la nota máxima, 14, en la Selectividad de 2013, convirtiéndose en la nota más alta de Extremadura)

6 Tú Puedes Conseguirlo

“Lo más importante es poner interés y enamorarse de las asignaturas que cursas. Es la única forma de asimilar y entender bien los contenidos.”

Blanca Díez (9,995 en la Selectividad 2014 de la Comunidad de Madrid, la nota más alta)

“La clave es la organización a la hora de distribuir el tiempo. Desde el principio, un planteamiento general antes de iniciar el curso y constancia diaria. Primero los deberes y ejercicios. Luego el estudio de las asignaturas por bloques. Con fases de descanso entre uno y otro.”

Julián Galindo (13,9 en la Selectividad 2014, la nota más alta de Andalucía)

Sobre GoConqr / ExamTime

7

Esta guía ha sido desarrollada por el equipo de GoConqr, una plataforma educativa que apuesta por el aprendizaje activo y cuya misión es crear mejores experiencias de aprendizaje para todo el mundo.

GoConqr ofrece herramientas de aprendizaje gratuitas que permiten crear, compartir y descubrir recursos de estudio como mapas mentales, fichas, tests y apuntes online.

Regístrate gratis en www.goconqr.com/es

Para más información, visita nuestro portal de Selectividad en www.examtime.com/es/selectividad.

Este portal contiene consejos, técnicas de estudio y recursos destacados para estudiar Selectividad. Sus secciones principales son las siguientes:

- Asignaturas: www.examtime.com/es/selectividad/asignaturas
- Consejos: www.examtime.com/es/selectividad/consejos
- Recursos: www.examtime.com/es/selectividad/recursos
- Selectividad 2015:
www.examtime.com/es/selectividad/selectividad-2015

Otros enlaces de interés:

- Cálculo de la nota de admisión:
www.goconqr.com/es/p/1504445
- Cómo Redactar Apuntes de Selectividad:
www.goconqr.com/es/p/2552909
- Horario de Estudio para Selectividad: 1 Mes.
www.goconqr.com/es/p/562503

Notas

8