

M20

MENOS 20

Febrero de 2007 ■ N° 155

Periódico mensual gratuito. www.menos20.com



LA SELECTIVIDAD COMENZARÁ EL 12 DE JUNIO DIEZ CONSEJOS PARA

Seguro que conoce a algún estudiante de esos que se sabe "de pe a pa" el temario de un examen y al que, en el último momento, le traicionan los nervios. Adquirir los conocimientos es tan importante como controlar otros muchos factores externos y eso lo sabe bien el psicólogo Guillermo Ballenato, que impartió el pasado 31 de enero una conferencia en la Universidad Carlos III para ayudar a los estudiantes a garantizar el resultado óptimo de un examen.

Preparación, autoevaluación, convicción, nervios, tiempo, autocontrol, precisión, respuestas, presentación y revisión son las 10 claves

DIEZ CLAVES

para aprobar el 12-J

que propone Guillermo Ballenato a los estudiantes de segundo de Bachiller para superar, con la mejor nota, el tan temido examen de Selectividad. Como ya viene siendo habitual, la Universidad Carlos III de Madrid organiza desde hace años, y siempre por estas fechas, las jornadas *Selectividad y Orientación*, dentro de su programa de colaboración con Secundaria.

Ante más de 500 alumnos de segundo de Bachillerato de centros

de la Comunidad de Madrid, Guillermo Ballenato expuso su idea de qué es el estudio y cómo debe ser su comprensión, a través de unas técnicas que según admitió el propio Ballenato, "me hubiera gustado que alguien me hubiera facilitado a mí en mi época de estudiante". Y es que, según el psicólogo, el resultado de un examen no es una medida de nuestra valía personal, "sino el fruto de nuestro desempeño en un momento concreto, producto no

sólo de nuestros conocimientos y aptitudes, sino también de nuestro esfuerzo y nivel de preparación".

Con cuaderno y bolígrafo en mano, los estudiantes anotaron cada uno de los consejos de Ballenato, porque, como señala Nacho Vallsol, "lo que más nos preocupa ahora es selectividad, porque no es un examen más. Y reponer fuerzas, "porque creo que voy a llegar muy cansada después de tantos exámenes", añade Pilar Pinillos.

La primera clave que Ballenato considera imprescindible es la **PREPARACIÓN**, que debe ajustarse al tipo de examen: test, escrito, oral, práctico...; en la **AUTOEVALUACIÓN** se deben realizar exámenes similares para ajustar tiempos y aprender de errores; es importante tener **CONVICCIÓN** y creer en nuestra propia capacidad; para anular **NERVIOS** se debe evitar a los compañeros nerviosos; en el control del **TIEMPO** se debe antes leer, planificar, escribir y revisar; para conseguir el **AUTOCONTROL** hay que centrarse en pensamientos positivos; y para la **PRECISIÓN** conocer el valor de cada pregunta y el sistema de puntuación; en las **RESPUESTAS** se debe ajustarse a lo que pide; en el **CONTENIDO**, facilitar la corrección al examinador. Por último, en la **REVISIÓN**, además de repasar antes de entregar, si es posible ir a la revisión posterior de examen para aprender.

AMAIA ARRARÁS