

**KIT BÁSICO DE APOYO AL ESTUDIANTE
DE 2º BACHILLERATO
CURSO 2019-2020
ESPECIAL EBAU**



STOP CORONAVIRUS!

INTRODUCCIÓN

Desde el Departamento de Orientación somos conscientes que los estudiantes que os vais a presentar a las pruebas de acceso a la Universidad este año no lo habéis tenido nada fácil.

La forma de trabajar a distancia con el teletrabajo, sin clases presenciales, ha supuesto una nueva manera de estudiar y hacer las cosas a la que no estábamos acostumbrados, ha sido un factor añadido de incertidumbre.

Las dificultades de adaptación a la nueva metodología de trabajo y la falta de una comunicación fluida por diversos motivos, han incrementado la ansiedad a la hora de afrontar este reto tan importante para vosotros y vuestro futuro, en la mayoría de los casos.

Por eso, os queremos ayudar con este “Kit Especial EBAU” a ver las cosas más claras para que optimicéis al máximo los resultados en la prueba.

Lo primero que tenéis que tener presente es que, a pesar de todo, nada sustancial ha cambiado respecto a otros años. Sigue siendo un examen como otro cualquiera con los contenidos que ya habéis dado y lo tenéis que afrontar como tal, con la seguridad por vuestra parte de que todo va a salir bien.

Prácticamente, la totalidad de alumnos que se han presentado otros años a este examen, aprueban y pueden hacer la carrera que eligieron cursar como primera opción y si no es así, otra muy similar. Este año, con coronavirus o sin él, volverá a ser igual.

A la hora de hacerla, id tranquilos y no os dejéis influir por las circunstancias externas que puedan convertirse en factores distractores como por ejemplo: “hay mucha gente”, “el tiempo de espera o de comienzo de la prueba se alarga”, “este año con mascarilla y se me empañan las gafas ¡vaya lata!” etc.

Mucha concentración ante todo, respirad hondo y evitad bloquearos.

Nuestra estrategia se va a basar en proporcionaros orientaciones y recursos sencillos para combatir ese miedo que os atenaza y que, como os hemos explicado anteriormente, es infundado, pero inevitable.

Dejad atrás ese lastre que os bloquea y afrontadlo con ilusión, sabiendo que tras este “mal trago” que vais a pasar sólo unas pocas horas, conseguiréis vuestra meta, que no es otra que poder cumplir vuestros sueños.

Hay un pasaje de la obra del conocido escritor vallisoletano Miguel Delibes que habla sobre el miedo. Es éste:

–Dime, ¿Por qué si uno sabe nadar flota sin moverse y cuando no sabe se hunde?

–El miedo pesa, hijo.

– Miguel Delibes. La partida. Alianza Editorial. Madrid, 1967.



El objetivo de este Kit que hemos denominado “Especial EBAU” es ayudaros en la localización de la información, la preparación de los exámenes, el control del estrés, el cuidado de vuestro propio cuerpo para estar preparados a tope tanto a nivel físico como mental o psicológico.

Basándonos en otros modelos conocidos, hemos pensado estructurarlo en cuatro ejes o secciones:

- INFORMACIÓN (Sistema de evaluación y sus cambios)
- PLANIFICACIÓN (Organización y técnicas a la hora de estudiar)
- EVALUACIÓN (Control de ansiedad en la prueba)
- CUIDADO PERSONAL (Hábitos saludables: mejorar vuestra salud física y mental)

Nuestra intención es ir completando estos bloques con la información nueva que nos vaya llegando y las sugerencias que vosotros nos enviéis, atendiendo vuestras peticiones que hagáis tanto al Departamento de Orientación como a vuestras tutoras, de la manera más personalizada posible. Buscaremos encantados cualquier tipo de información que necesitéis al respecto.

Como veis, el planteamiento inicial es muy sencillo. No vamos a saturaros con excesiva información. Lo más importante en estos momentos previos a la prueba es que estudiéis bien los contenidos para luego trasladarlos a las preguntas del examen con confianza y acierto.

A nivel particular, volvemos a insistir, que si tenéis alguna inquietud o queréis realizar alguna consulta personal, estamos para ayudaros en todo lo que podamos. No os quedéis con dudas, si hay algo que os preocupa antes de la prueba, es el momento de aclararlo para que vayáis lo más relajados y confiados posible.

Podéis contactar con vuestras tutoras directamente o conmigo, el orientador, a través del correo electrónico del Departamento de Orientación: josea.fuease@educa.jcyl.es

También tenéis la posibilidad de hacerlo por mensajería chat o videoconferencia en Teams (con cita previa o previo aviso al correo).

Gestionaremos vuestras dudas y consultas, colectivas o personales, de la manera más rápida y eficaz que nos sea posible.

El Departamento de Orientación es un servicio activo y dinámico que está a vuestra entera disposición.

INFORMACIÓN

Desde el Departamento de Orientación hemos pasado a vuestras tutoras un amplio dossier con materiales de información general sobre la EBAU por si queréis echar un vistazo. Si no lo tenéis ya, sólo nos lo tenéis que pedir y os mandaremos los archivos adjuntos.

Para cualquier duda de la **EBAU 2020** que tengáis utilizad siempre el **enlace principal** de la Junta de Castilla y León:

<https://www.educa.jcyl.es/universidad/es/servicio-ensenanza-universitaria/acceso-universidades-publicas-castilla-leon/ebau-2020>

Aquí podéis consultar todo: fechas, protocolo ante el Covid-19, calendario de las pruebas, modelos de examen, horario, sedes etc. Hay una **guía informativa** muy completa que detalla muy bien las características de la prueba y sus distintas fases.

Las páginas de diversas entidades, como pueden ser los sindicatos, publican también información al respecto y os pueden servir para complementar información, aunque como ya os dijimos, en el enlace principal suele estar todo.

Si observáis en los modelos de examen cero del enlace principal, ha habido algunos cambios respecto a otros años. Este año como novedad, podréis elegir las preguntas, casi a la carta, y por tanto, vais a poder contestar con mayor facilidad.

Estad atentos a las indicaciones que os den y a la valoración de cada pregunta.

Esto os beneficia mucho, pero sed precavidos, no os entretengáis mucho tiempo para elegir estas preguntas, pensad que dispondréis de un tiempo limitado para contestar, tened cuidado con esto.

PLANIFICACIÓN

Cada persona tiene su propia manera de estudiar o estilo de aprendizaje, y no vamos sugerir ningún modelo en concreto como válido para todos vosotros.

Eso sí, os recomendamos que planifiquéis bien vuestras horas de estudio desde el principio y que practiquéis de vez en cuando con modelos de examen de otros años para habituaros a las preguntas. Serán similares a las de convocatorias anteriores.

No tengáis ninguna duda, el éxito se consigue siempre tras una buena planificación.

Podéis formar grupos de trabajo con compañeros de clase o estudiar de manera individual. Como ya dijimos, el estilo de aprendizaje de cada persona es diferente.

Si al hacer todo esto, veis que la cosa sigue sin funcionar, cambiad radicalmente vuestro método de trabajo. Como suele decirse, una retirada a tiempo es una victoria.

Los recursos que podéis utilizar son muy variados y extensos: modelos de examen del enlace principal, plataformas en internet de diferentes comunidades, etc.

Estos son algunos ejemplos:

<https://www.clasesdeapoyo.com/>

<https://www.educaweb.com/contenidos/educativos/selectividad/ejemplos-examenes-selectividad/>

Utilizadlos con buen criterio, como algo complementario a vuestros apuntes, pero sin que lleguen a cargaros tanto que os saturen y os impidan memorizar bien los conceptos básicos. Es importante tener las ideas claras. El exceso de información y tanta dispersión de datos obtenidos de diferentes fuentes suele ser malo. A veces, es preferible abarcar menos para apretar más.

Lo que sí que es muy recomendable para todos vosotros/as, dada la amplitud de la materia, es que hagáis esquemas, resúmenes o mapas conceptuales de los temas y que el número de folios que manejeis en vuestro estudio sea limitado, lo más concentrado y asequible posible.

Un mayor control os dará más seguridad reduciendo en gran parte vuestros nervios.

EVALUACIÓN PERSONAL

Además de estudiar y preparar bien la prueba, **controlar la ansiedad y gestionar bien las emociones** este año va a ser algo fundamental.

Al contrario de lo que podáis pensar en un principio, controlar la ansiedad NO significa estar totalmente relajado. En una prueba como ésta, tiene que haber una cierta tensión para que el cerebro funcione correctamente.

Factores como la ansiedad y el estrés impiden obtener un mayor rendimiento académico, pero el exceso de relajación tampoco es bueno.

Como hemos dicho, conseguir información de exámenes de años anteriores y hacer simulacros de la prueba es muy aconsejable, así como visitar días antes el lugar donde va a ser el examen para evitar temores infundados y sorpresas de última hora.

Los síntomas de estrés se manifiestan en irritabilidad, agresividad, susceptibilidad o mal humor, insomnio, malestar físico, aparición de pensamientos negativos, ganas de dejar los estudios, miedo al fracaso y a quedarse en blanco.

Este año las medidas establecidas para controlar el coronavirus son un factor clave adicional a tener en cuenta.

Controlar la ansiedad os ayudará a hacer mejor la prueba. Podéis utilizar para ello, cualquier técnica que creáis adecuada en vuestro caso que sepáis que os funciona bien, como hacer algún ejercicio de tipo respiratorio, beber agua, tomar un caramelo, etc.

En este enlace, tenéis un buen mini ejemplo de la práctica llamada “mindfulness” para que veáis un poco a que nos referimos cuando hablamos de este tipo de técnicas de relajación respiratorias y que podéis utilizar vosotros en vuestra terapia estudiantil de preparación de la EBAU: <https://www.youtube.com/watch?v=Wx3bu1gZNxE>

CUIDADO PERSONAL

Hay llegar al examen con un buen estado de salud para rendir bien, esto es obvio, pero a veces nos forzamos tanto a nosotros mismos que descuidamos este aspecto.

Los expertos aconsejan llevar una **vida saludable** durante este periodo de estudio que excluya fármacos y controle la ingesta de bebidas energéticas.

Recomendamos varias cosas para que tengáis mucha energía cuando hagáis la prueba: lavarse, dormir bien, pasear y hacer deporte para oxigenarse y relajar músculos, beber agua, alimentarse bien etc.

No se recomienda hacer comidas copiosas, aunque es importante desayunar y tomar un pequeño tentempié el día del examen.

Consejos durante el examen

- Id con tiempo al lugar del examen, bien desayunado, con una pequeña botella de agua, evitando en todo lo posible los repasos de última hora extensos, son algunas de las recomendaciones antes de entrar al examen
- Evitad las nuevas preguntas acerca del temario con tus compañeros antes de entrar, éstas suelen confundir más que ayudar. No seáis muy rebuscados, no es un examen diseñado para pillaros. Seguramente esa duda final no caerá y el estar preocupados por ella os va a restar muchas energías. Tenéis que saber dosificar.
- Mucha concentración: como dijimos este año más que nunca es importante atar todos los cabos y no distraerse con las circunstancias ajenas al propio examen en sí mismo. Llevad todo el material que vayáis a utilizar bien ordenado. Si hay que lavarse las manos con gel hidroalcohólico, mantener distancias o ponernos mascarilla se lleva y ya está. Son circunstancias externas, os tenéis que abstraer de ello y hacer el examen como siempre. Curiosamente, dicen algunos expertos pedagogos, que estas circunstancias en vez de jugar en contra vuestra van a beneficiaros y la atención hacia la prueba va a ser mayor.
- Durante el examen, es aconsejable leer todas las preguntas, consultar al examinador lo que no entendáis bien empezando con las preguntas que mejor sabéis responder para aumentar la seguridad y puntuar lo máximo ya desde el principio. Saber a mitad del examen que como mínimo ya has aprobado, te hace crecer mucho y confiar aún más en tus posibilidades.
- Si os quedáis en blanco u os ponéis nerviosos, parad y desconectad un poco, y retomad en pocos minutos cuando volváis a estar concentrados sin perder la referencia del tiempo del que disponéis para completar el examen.

Esperamos que las directrices básicas a modo de resumen de este “Kit Especial EBAU” os hayan ayudado y servido de acicate para ir a por todas en la prueba.

Vuelvo a repetir que estamos a vuestra disposición para lo que necesitéis.

¡MUCHO ÁNIMO Y BUENA SUERTE A TODOS/AS!

José Antonio de la Fuente Asensio josea.fuease@educa.jcyl.es

JEFE DEL DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

