

La selectividad arranca hoy en Castelló con 2.258 matriculados - Levante de Castelló - 07/06/2016

La selectividad arranca hoy en Castelló con 2.258 matriculados

► Se recomienda leer bien las preguntas, controlar los nervios o no olvidarse de vigilar el tiempo disponible

LEVANTE DE CASTELLÓ/EFE CASTELLÓ

■ Los alrededor de 200.000 alumnos que se presentan estas semanas en toda España a la Selectividad sienten la presión de saber que se juegan mucho, pero a la hora de ponerse delante del examen lo mejor es leer bien las preguntas, controlar los nervios y no olvidarse de calcular el tiempo que tenemos.

«Se debe ir a la prueba con

pensamientos positivos», destacó a Efe Modesta Pousada, psicóloga e investigadora de PSINET (Psicología, Salud y Red), un grupo de investigación de la Universidad Abierta de Cataluña (UOC).

Aunque este examen lo aprueba alrededor del 90 % de los que se presentan, todo lo que le rodea puede generar ansiedad, y Pousada aconseja, por ejemplo, hacer respiraciones pausadas y no tener pensamientos negativos. De lo contrario, se crea un círculo de sensaciones negativas que se pueden unir a las físicas (sudoración de las manos, nudo en el estómago y corazón acelerado). «La tarde antes del examen los jóvenes no

deben estudiar, sino hacer cualquier actividad que rompa con el estudio como ir al cine o dar un paseo», ya que así encarará la Selectividad más tranquilamente, sobre todo desde el punto de vista psicológico.

Una vez delante de las hojas de los exámenes, Pousada recomienda «leer las preguntas al completo antes de empezar a responder», «comenzar por las cuestiones sobre las que se esté más seguro», «planificar el tiempo» y, por último, «hacer una lectura final» de todo antes de entregar las pruebas. Asegura que dejar el estudio para los últimos días «no es buena idea, sería como apagar

un fuego», pues está demostrado que la memoria con una «práctica distribuida en el tiempo» es mejor que la «masiva». Ir estudiando durante «un tiempo largo» es más útil que de forma «concentrada», añadió.

No obstante, para aquellos que hayan dejado el examen «para última hora», Pousada explicó que lo mejor es que «focalicen sus esfuerzos en sacar el máximo provecho al poco tiempo que les queda».

Empiezan las pruebas

Los exámenes de selectividad en la Comunitat Valenciana comienzan hoy, y con ellos, los nervios de miles de jóvenes que acaban el bachillerato. A estas últimas Pruebas de Acceso a la Universidad (PAU), puesto que el año próximo no se realizarán, se han presentado 19.942 alumnos, 3.211 más que el año anterior. En

el caso de la Castelló, son 2.258 estudiantes los que se realizan hasta el jueves la PAU. La prueba tiene lugar en la Facultad de Ciencias Jurídicas y Económicas en horario de mañana desde la 9.30 horas y de tarde desde las 15.30 horas.

A los matriculados se les recuerda que no pueden olvidarse del DNI -o el NIE en caso de no ser españoles- para poder ser identificados durante los exámenes. Del mismo modo, se recomienda llevar varios bolígrafos con los que poder realizar las pruebas para evitar sustos y contratiempos. Finalmente, aunque en principio únicamente se vaya a utilizar una calculadora durante el examen, se aconseja llevar dos, la que están habituados a utilizar y una de recambio por si ésta fallase. Ante esto hay que recordar que desde 2015 no se pueden usar calculadoras gráficas o programables.