

EN PLAN...

Para la selectividad

Servicio de Orientación y Asesoramiento
Psicológico y Psicopedagógico

SOAPP



UCLM Universidad de
Castilla-La Mancha

CAMPUS DE EXCELENCIA INTERNACIONAL

Ahora queda un RETO muy especial y muy importante: preparar el examen de selectividad.

1. Quieres aprobarlo para entrar en cualquier universidad española

2. Quieres sacar la mejor calificación posible para poder elegir las carreras que más te gustan o más te convienen.



El plan...

Este reto es un esfuerzo final.
Ya lo han hecho antes todos
los universitarios .

Y tú quieres ser uno de ellos.

NO ESTÁS SOLO/A

EL PLAN ES:

1. MOTIVACIÓN
2. PLANIFICACIÓN
3. AUTOCONTROL

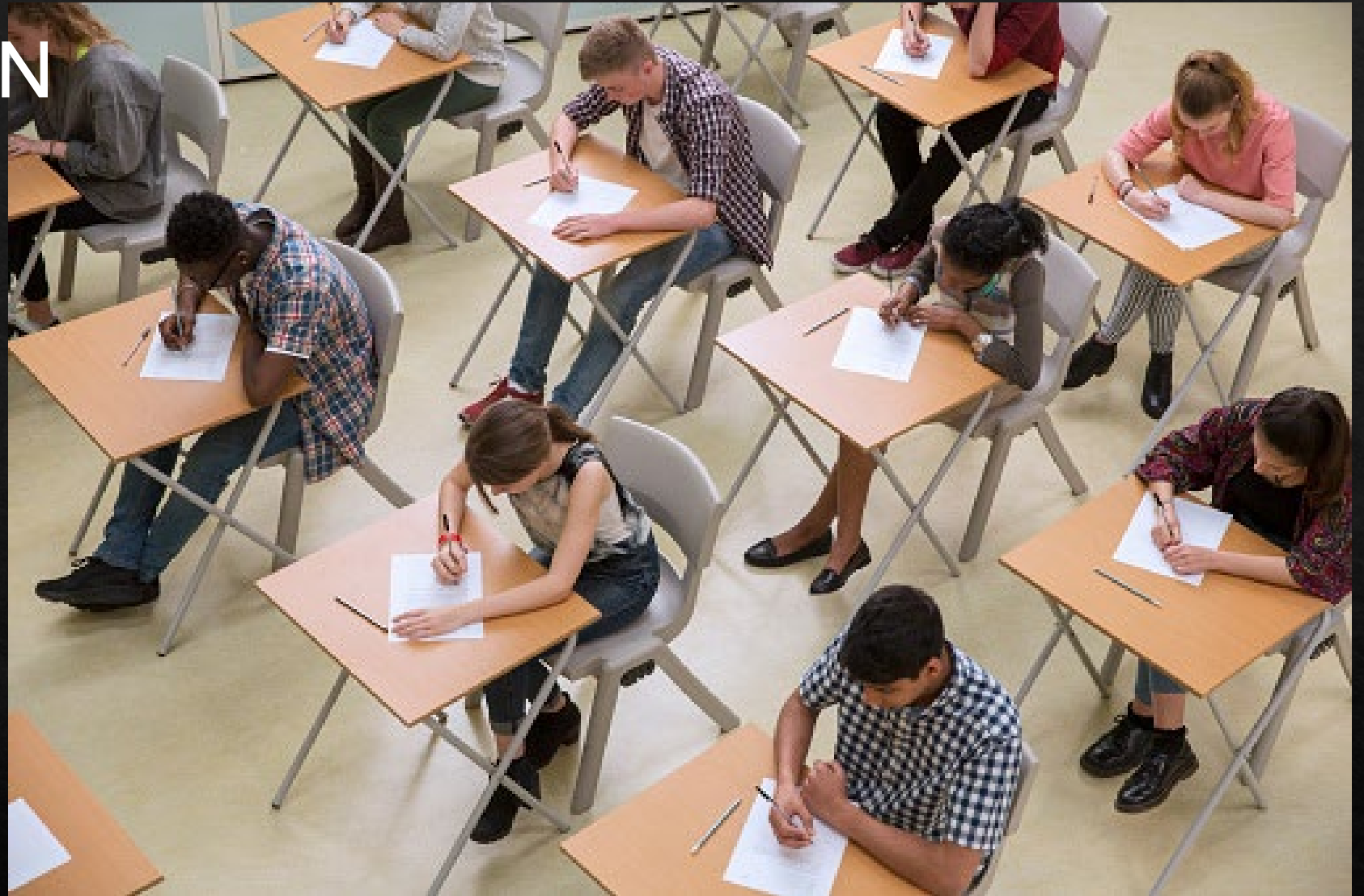


1. MOTIVACIÓN

YA HAS
APROBADO
MUCHOS CIENTOS
DE EXÁMENES

Suponiendo que se
hace un examen cada
quince días, se habrían
realizado 240
exámenes en
Educación Primaria,
128 en secundaria y
unos 64 en Bachiller.

O sea MÁS DE 400
exámenes HAS HECHO
EN TU VIDA!!



¡Eres experto/a!

Lo que quieres

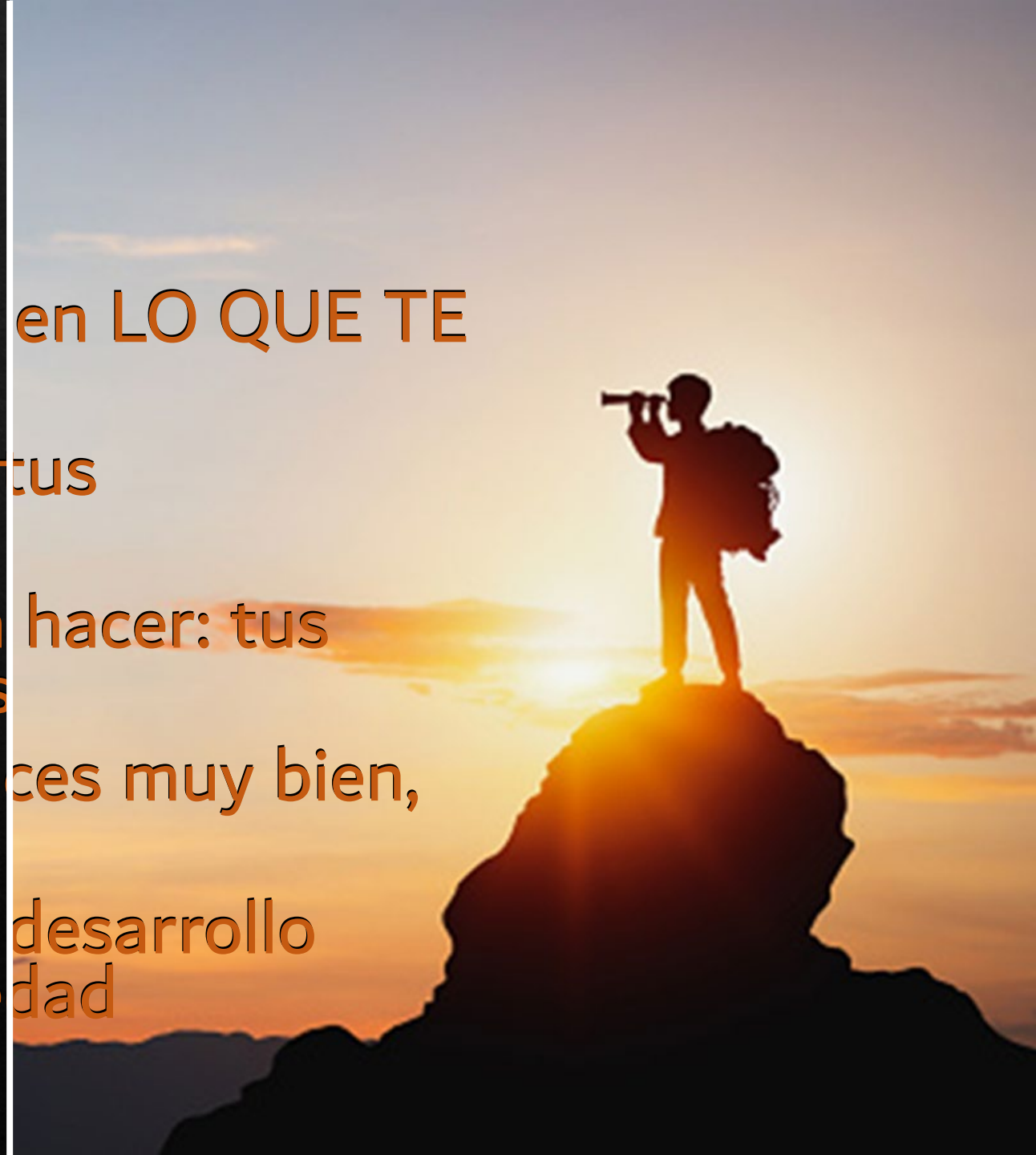
Estás deseando formarte en **LO QUE TE TÚ ELIJAS.**

Lo que tiene que ver con tus preferencias.

Con lo que mejor se te da hacer: tus habilidades y capacidades

Con lo que te gusta: lo haces muy bien, con facilidad,

Lo que valoras: sirve a tu desarrollo personal y sirve a la sociedad






HAY VARIAS OPORTUNIDADES...

Hay varias oportunidades para aprobar el acceso a la universidad

Eres joven, si no puedes estudiar ahora, podrás hacerlo en la convocatoria extraordinaria...



The image features a motivational quote in Spanish. On the left, a silhouette of a person in athletic wear stands with their back to the camera, raising their right arm in a celebratory gesture. The background is a vibrant sunset with orange and yellow clouds. A dark purple diagonal shape is on the right side, where the quote is written in a yellow, cursive font. The entire scene is framed by a thin yellow border.

*El éxito no está en
vencer, sino en no
desanimarse*

ENFOCA



2. PLANIFICACIÓN

Hasta ahora la planificación venía intrínseca a la marcha del curso. Bastaba con hacer cada día los ejercicios y exámenes que iban surgiendo.

Pero en la UNIVERSIDAD hay que prepararse para asimilar MUCHA CANTIDAD de materia

Requiere una planificación diferente.

ESTOS MESES DE ESTUDIO DE LA SELECTIVIDAD SON UN RETO PARA PREPARARSE A ESTUDIAR LA CARRERA.

Lo que hagas ahora te servirá para los cursos de tu carrera



MES Y MEDIO ESTUDIO SELECTIVIDAD

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
TRONCAL	HISTORIA	LENGUA EXTRANJERA	REPASO	REPASO			OPTATIVA 1	OPTATIVA 2	OPTATIVA 3	OPTATIVA 4	REPASO	REPASO	
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
TRONCAL	HISTORIA	LENGUA EXTRANJERA	REPASO	REPASO			OPTATIVA 1	OPTATIVA 2	OPTATIVA 3	OPTATIVA 4	REPASO	REPASO	
29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
TRONCAL	HISTORIA	LENGUA EXTRANJERA	TRONCALES	OPTATIVAS			OPTATIVA 1	OPTATIVA 2	OPTATIVA 3	OPTATIVA 4	OPTATIVAS	TRONCALES	
OPTATIVA 1	OPTATIVA 2	OPTATIVA 3	OPTATIVA 4				TRONCAL	HISTORIA	LENGUA EXTRANJERA				
12	13	14	VACACIONES										
EXAMEN	EXAMEN	EXAMEN											

Plan semana

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8	LEVANTARSE/ASEO/DESAYUNO					L I B R E	L I B R E
8:30							
9							
9:30							
10							
10:30							
11							
11:30	DESCANSO					L I B R E	L I B R E
12							
12:30							
13							
13:30							
14							
14:30							
15							
15:30							
16							
16:30							
17							
17:30							
18	DESCANSO						L I B R E
18:30							
19							
19:30							
20							
20:30							
21	CENA/ACTIVIDAD FISICA/SOCIAL					L I B R E	
21:30							
22							
22:30							
23							
23:30							
24							

Plan día

HORA	DIA 1
8	
8:30	
9	
9:30	
10	
10:30	
11	
11:30	
12	
12:30	
13	
13:30	
14	
14:30	
15	
15:30	
16	
16:30	
17	
17:30	
18	
18:30	
19	
19:30	
20	
20:30	
21	
21:30	
22	
22:30	
23	
23:30	
24	

PLAN DEL DIA

8.00 Levantarse, asearse, vestirse y tomar un buen desayuno.

9.00 a 11.00 Son las horas de mayor rendimiento así que aprovechad para estudiar las materias más complejas o que resulten más pesadas.

11.00 a 11.30 Descanso. Mueve el cuerpo y descansa los ojos.

11.30 a 14.00 Vuelta al estudio. También son franjas horarias que permiten una mayor concentración así es que aplica el mismo criterio que antes.

14.00 a 16.30 Comida, descanso y relación social. Aprovecha para desconectar, come con tranquilidad y, si hace falta, un poco de siesta.

17.00 a 19.00 Otra vez a estudiar . Elige materias menos densas, que lleves mejor preparadas o que resulten más fáciles.

19.00 a 19.30h Descanso. Mueve el cuerpo y descansa los ojos.

20.00 a 22.00 Material más fácil y llevadera. Sistemática. Mecánica. Busca una actividad que no requiera una elevada actividad cognitiva: hacer ejercicios, repasar esquemas, completar fichas, etc.

22.00 a 23.00 Aprovecha para salir, hacer algo deporte y reir, merendar-cenar...

23.00 a 24.00 Relax en casa antes de acostarse.



Descansa bien

Levantarse y estirar músculos

Moverse

Descansar los ojos

Pensar en cosas divertidas

Beber

Comer algo ligero

Come bien



Duerme bien





OCIO

COMPATIBLE CON EL
ESTUDIO

DESCANSO

OCIO FAMILIAR

NATURALEZA

AMIGOS/AS

3. AUTOCONTROL

¿PUEDO YO?

" La diferencia
entre ganar y perder
a menudo consiste
en
no abandonar "



Walt Disney
dibujante

ESFUERZO

AUTOCONTROL
DOMINIO DE SÍ
PENSAR EN
POSITIVO



EVITAR

MÓVIL

Trasnochar

Alcohol

Sustancias psicoactivas

Bebidas energéticas



A photograph showing a person's legs from the knees down, wearing blue denim jeans with the cuffs rolled up. The person is standing on a tall, vertical stack of numerous books. The books are of various colors, including white, cream, and light brown. The background is a plain, light-colored wall.

Ya tienes **TODO**
estudiado

Has estudiado a conciencia las
materias del Bachiller que
entran en selectividad

Toca **REPASAR**

Tus esquemas

Hacer imágenes mentales

Estudio activo

ESQUEMAS

ESCRIBE, PERO NO COPIES TODO
EXPLÍCATELO A TI MISMO/A

EMOCIÓNATE



La mejor técnica de estudio es LA PRÁCTICA DISTRIBUIDA

Es decir repartir las materias a lo largo del tiempo y dar repasos finales.

Los repasos sirven para memorizar . Hay dos formas potentes de memorizar: crear imágenes mentales mediante esquemas jerárquicos y dar autoexplicación.

En la primera fase de **comprensión lectora** se recomienda: hacer esquemas, subrayar, usar códigos de colores, hacer dibujos, ver vídeos, etc. Cada uno tiene su preferencias de aprendizaje. Unos son más VISUALES, y otros más VERBALES.

En las fases de **estudio de exámenes** , hay que organizar la información, hacer preguntas y contestarlas, y no olvidar el REPASO.



ESQUEMA

CLARO

COMPLETO

EN RED

JERÁRQUICO

COLORES

ADAPTACIONES CURRICULARES INDIVIDUALIZADAS (ACIS):

- PARTE I: PRESENTACIÓN
 - Datos personales del alumno
 - Datos del documento
 - Profesionales implicados en la realización y desarrollo de la ACI
 - Documentos del expediente del alumno
- PARTE II: DELIMITACIÓN DE LAS NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES (PSICOLÓGICAS, PEDAGÓGICAS Y CURRICULARES)
 - Historia personal del alumno
 - Escalación previa y antecedentes académicos.
 - Historia del alumno/a
 - Apoyos externos a la escuela.
 - Información relevante para la toma de decisiones curriculares
 - Información sobre el desarrollo general del alumno
 - desarrollo general (biológico, emocional, perceptivo, autoestima, etc.)
 - entorno familiar y social (climática familiar, percepción de problemas, actitudes y expectativas, etc.)
 - Estilo de aprendizaje y motivación para aprender (en relación con los aprendizajes, las tareas, los materiales, compañeros/personal, áreas y contenidos)
 - Competencia curricular en distintas áreas y materias
 - Contexto en el aula
 - elementos de acceso: elementos personales, y su organización, ubicación del aula, elementos materiales y su organización.
 - elementos básicos: evaluación, metodología, objetivos, y contenidos.
 - Necesidades educativas especiales: desarrollo de habilidades y destrezas, estrategias de trabajo, desarrollo de capacidades, adquisición de determinados contenidos, condiciones (horarios, desplazamientos, ...), relaciones en el grupo (con alumnos y profesores), incidencia de la presencia de este en la organización del aula.
- PARTE III: FORMULACIÓN DE UNA PROPUESTA CURRICULAR ADAPTADA
 - Ámbito o ámbitos
 - con respecto al centro
 - con respecto al inicio/nivel/aula
 - con respecto al alumno
- PARTE IV: COORDINACIÓN Y SEGUIMIENTO
 - Intervención socio-familiar en relación a los objetivos a trabajar con el alumno
 - Decisiones relativas a la intervención en el entorno socio-familiar.
 - Orientaciones sobre atenciones externas al centro educativo.
 - Modalidades de apoyo y distribución horaria semanal
 - Distribución de las distintas áreas curriculares
 - Motivos de esa distribución (tiempos de dedicación y coordinación)
 - Ubicaciones y profesionales implicados
 - Cuadro de distribución horaria semanal
 - Criterios de promoción, observación y seguimiento
 - ficha de seguimiento y asesoramiento
 - Acuerdos tomados en la revisión y propuestas de modificación
 - Conclusiones finales con objetivos superados
- PARTE V: EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA CURRICULAR ADAPTADA

Inmaculada María Sánchez
Psicología de la Educación

Mayo, 2013
2º Grado Psicología (URV)

MAPA CONCEPTUAL



CADA MATERIA TIENE SU PROPIO SISTEMA DE ESTUDIO EN MATEMÁTICAS, FÍSICA, QUÍMICA, BIOLOGÍA, DIBUJO TÉCNICO, hay que hacer ejercicios y comprender y memorizar sistemas de resolución de problemas y de operaciones.

Velocidad

$$c = \frac{E}{D}$$

$$c = \frac{1}{\sqrt{\epsilon_0 \mu_0}}$$

$$\lambda = \frac{v}{f} \Rightarrow \lambda = \frac{c}{f} \quad \lambda = cT$$

Reflexión

La onda se refleja en la superficie de separación de los medios

Reflexión total

No hay refracción (100% de reflexión)

ángulo límite (θ_c)

$$\sin \theta_c = \frac{n_2}{n_1} = n_{21}$$

Refracción

Cambio de dirección de la onda al cambiar de medio

ley de Snell

$$\frac{\sin \theta_1}{\sin \theta_2} = \frac{v_1}{v_2} = \frac{n_2}{n_1} = n_{21}$$

índice de refracción

relativo (n_{21})

$$n_{21} = \frac{c}{v_1}$$

absoluto

$$n_1 = \frac{c}{v_1}$$

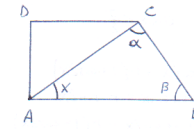
índice

- vacío $n_0 = 1$
- aire $n \approx 1.0003$
- agua $n \approx 1.33$
- vidrio $n \approx 1.5 - 1.9$

unidades

- m (longitud) = m
- de (velocidad) = m/s
- de (frecuencia) = s⁻¹
- de (energía) = J

n. 363 p. 899



$$\widehat{BAD} = \frac{\pi}{2}$$

$$\widehat{ADC} = \frac{\pi}{2}$$

$$\widehat{AB} = 2\alpha$$

$$5\overline{AD} + \overline{DC} = K\alpha \quad K \in \mathbb{R}$$

$$\widehat{ACB} = \alpha$$

$$\cos \alpha = \frac{3}{\sqrt{13}}$$

$$\widehat{BAC} = x$$

$$\sin \alpha = \sqrt{1 - \cos^2 \alpha} = \frac{2}{\sqrt{13}}$$

$$\sin 2\alpha = 2 \sin \alpha \cos \alpha = \frac{12}{13}$$

$$\cos 2\alpha = \cos^2 \alpha - \sin^2 \alpha = \frac{5}{13}$$

$$\cos(\pi - 2\alpha) = -\frac{5}{13}$$

$$\sin(\pi - 2\alpha) = \frac{12}{13}$$

$$\cos(2\pi - 2\alpha) = \frac{5}{13}$$

$$\sin(2\pi - 2\alpha) = -\frac{12}{13}$$

Teorema de los seni

$$x + \alpha + \beta = \pi$$

$$\beta = \pi - (x + \alpha)$$

$$\frac{\overline{AB}}{\sin \alpha} = \frac{\overline{AC}}{\sin \beta}$$

$$\overline{AC} = 2a \frac{\sin(x + \alpha)}{\sin \alpha} = 2a \frac{\sin x \cos \alpha + \cos x \sin \alpha}{\sin \alpha}$$

$$\overline{AD} = \overline{AC} \sin x = 2a \left(\frac{3}{2} \sin x + \sin x \cos x \right)$$

$$\overline{DC} = \overline{AC} \cos x = 2a \left(\frac{3}{2} \sin x \cos x + \cos^2 x \right)$$

$$5\overline{AD} + \overline{DC} = K\alpha$$

$$x \left(15 \sin^2 x + 10 \sin x \cos x + 3 \sin x \cos x + 2 \cos^2 x \right) = K\alpha$$

$$15 - 15 \cos^2 x + 13 \sin x \cos x + 2 \cos^2 x = K$$

$$-13 \cos^2 x + 13 \sin x \cos x + 15 - K = 0$$

$$\begin{cases} 13 \cos^2 x - 13 \sin x \cos x - 15 + K = 0 \\ \frac{\pi}{2} - \alpha < x < \pi - \alpha \end{cases}$$

$$\frac{13}{2} + \frac{13}{2} \cos 2x - \frac{13}{2} \sin 2x - 15 + K = 0$$

$$13 \cos 2x - 13 \sin 2x - 17 + 2K = 0$$

$$\begin{cases} X^2 + Y^2 = 1 \\ 13X - 13Y - 17 + 2K = 0 \\ \pi - 2\alpha < 2x < 2\pi - 2\alpha \end{cases}$$

$$A \left(-\frac{5}{13}, \frac{12}{13} \right)$$

$$-5 - 12 - 17 + 2K = 0 \quad K = 17$$

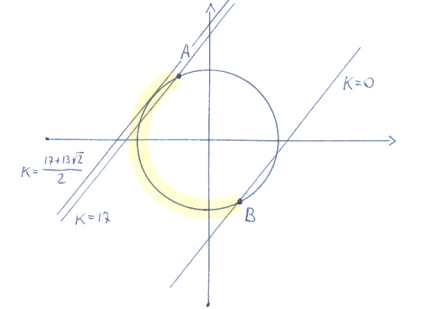
$$B \left(\frac{5}{13}, -\frac{12}{13} \right)$$

$$5 + 12 - 17 + 2K = 0 \quad K = 0$$

retta del fascio tangente alla circonferenza:

$$\frac{|2K - 17|}{13\sqrt{2}} = 1$$

$$K = \frac{17 + 13\sqrt{2}}{2} \approx 17,69$$

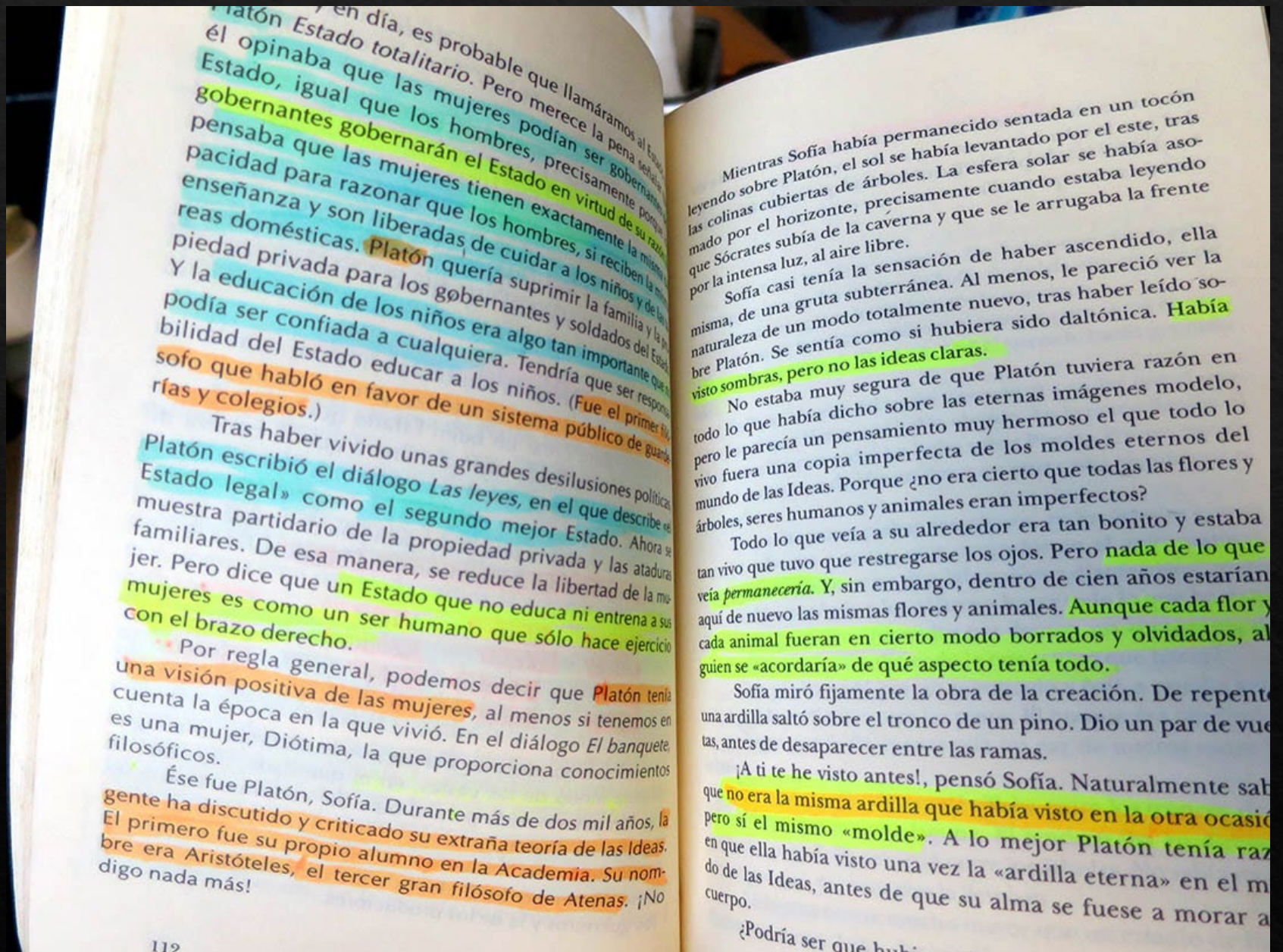


$$0 < K \leq 17 \quad 1 \text{ sol.}$$

$$17 < K \leq \frac{17 + 13\sqrt{2}}{2} \quad 2 \text{ sol.}$$

Ayuda a la comprensión lectora el subrayado, de ideas principales. Con códigos de color para cada tipo de información

Por ejemplo: conceptos (amarillo), fechas (azul), títulos (naranja) explicaciones (verde), etc. NO SUBRAYAR TODO, sino destacar sólo palabras clave



Para saber más:

<https://www.uclm.es/es/misiones/laucm/campus/vidacampus/soapp/recursos>

<https://www.educaweb.com/contenidos/educativos/tecnicas-estudio/>

<https://lecturaagil.com/como-ser-mas-productivo-con-la-tecnica-del-pomodoro/>

<https://lecturaagil.com/mapas-mentales/>

https://aulaelchesja.salesianos.edu/pluginfile.php/296/mod_forum/attachment/199/es/strategias%20de%20estudio-bat.pdf?forcedownload=1



ESFUERZO DE HOY, EXITO DE MAÑANA