

# PAU

Cómo preparar la PAU para superarla con éxito.



# ¿Qué es la PAU?

Se trata de la Evaluación de Bachillerato para el Acceso a la Universidad (PAU), es conocida también como selectividad.



- Tiene como finalidad valorar, con carácter objetivo, la madurez académica del estudiante, así como los conocimientos y capacidades adquiridos en el Bachillerato y su capacidad para seguir con las enseñanzas universitarias oficiales de grado.
- Puedes presentarte a la prueba de acceso a la universidad si estás en posesión del título de Bachillerato.  
En el caso de cursar un Ciclo Formativo de Grado Superior, puedes presentarte a la fase específica de la prueba para subir nota (hasta 4 puntos) si no se tiene suficiente nota para acceder a la universidad, aunque no es obligatorio.
- La prueba de acceso se adecua a las materias cursadas en el Bachillerato y se efectúa en la universidad pública que corresponda al centro donde se ha cursado esta etapa.

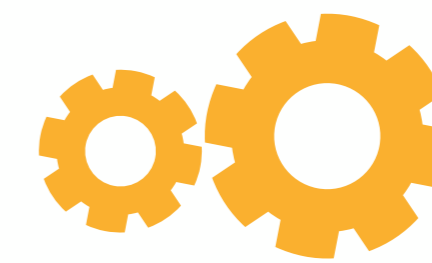
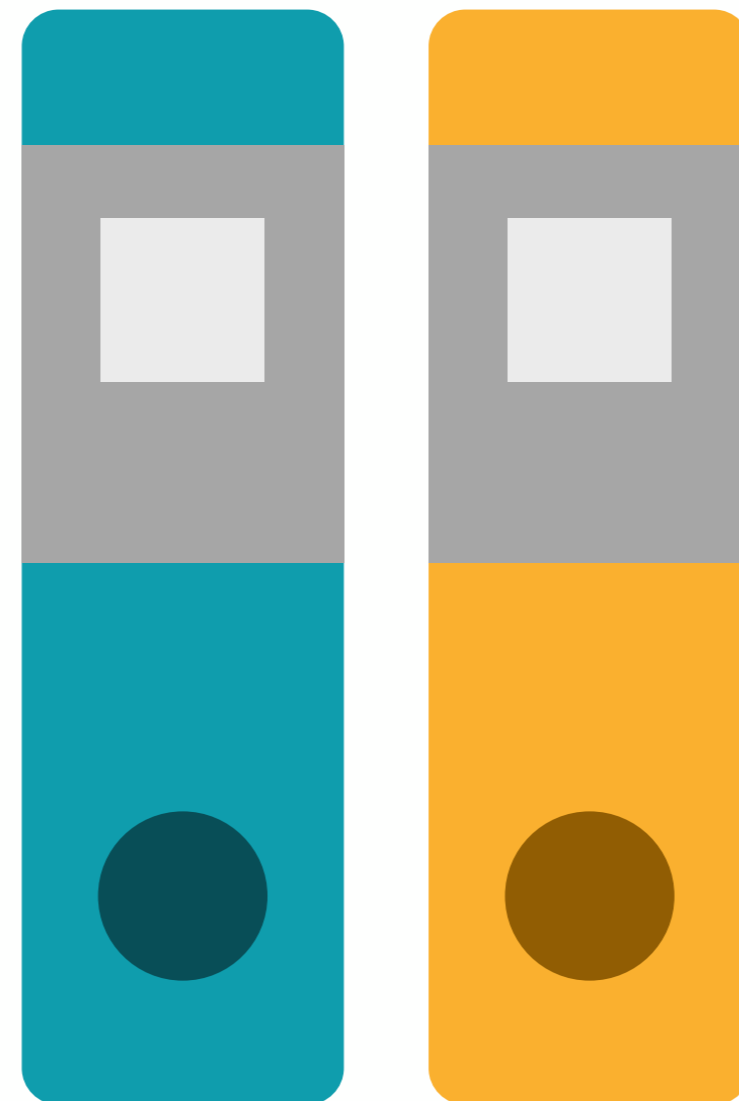
# ¿ En qué consiste? Fases General y Específica

La prueba se estructura en dos fases: la fase general obligatoria y la fase específica optativa. Anualmente se celebran dos convocatorias y puedes presentarte en sucesivas convocatorias para mejorar la calificación de la fase general o de cualquiera de las materias de la fase específica.



## Fase General

La superación de la fase general tiene **validez indefinida**.



## Fase Específica

Las calificaciones obtenidas en la fase específica tienen **validez durante los dos cursos académicos** siguientes a la superación de las pruebas.

# Fase General

Está formada por las asignaturas obligatorias y una de modalidad del segundo curso de bachillerato. Es la fase que debes hacer obligatoriamente si provienes de bachillerato. Consta de:

- 1 Lengua Castellana y Literatura**  
El primer ejercicio consiste en el comentario de un texto no especializado y de carácter informativo, relacionado con las capacidades y contenidos de la materia de Lengua Castellana y Literatura II.
- 2 Historia de España**  
El segundo ejercicio se centra en las capacidades y contenidos de la asignatura de Hª de España.
- 3 Lengua extranjera**  
El tercer ejercicio será de Lengua Extranjera II (inglés, francés, alemán, italiano o portugués), con la finalidad de valorar la comprensión oral y lectora, y la expresión oral y escrita.
- 4 Materia troncal de modalidad**  
El cuarto ejercicio versará sobre los contenidos de una materia de modalidad de Bachillerato (llamada materia troncal de modalidad) que varía en función de la modalidad cursada.
- 5 Lengua oficial**  
El quinto ejercicio es para aquellas Comunidades Autónomas con otra lengua oficial.

Cada ejercicio consta de un mínimo de 2 y un máximo de 15 preguntas y tiene una duración máxima de una hora y media para su realización .

Puedes utilizar cualquiera de las lenguas oficiales de la Comunidad Autónoma en la que se halle el centro en el que se examina (excepto en las pruebas de lenguas específicas de la CCAA).

# Fase específica

Puedes examinarte de cualquiera de las materias de modalidad de Bachillerato. Hasta un máximo de 4; salvo en Baleares, Cataluña y Navarra, donde se permite un máximo de 3 materias.



- Esta fase es optativa y sirve para subir nota.
- Te puedes presentar a las materias troncales de opción según la modalidad de Bachillerato cursada.
- Puedes examinarte de una segunda lengua extranjera distinta a la que hayas cursado como materia del bloque de asignaturas troncales.
- La calificación obtenida puede ser tomada en cuenta por las universidades en sus procedimientos de admisión.



# Consideraciones para preparar la PAU

La nota obtenida en la PAU puede determinar parte de tu futuro académico y profesional, ya que puede asegurar tu ingreso en el Grado que desees.

El proceso de estudio para la PAU puede ser complicado, sobre todo si has esperado hasta el último momento para comenzar a estudiar en serio y además tienes que compatibilizarlo con la práctica deportiva de alta exigencia. El dejar la preparación para las últimas semanas solo nos aporta menos margen de maniobra y perder la oportunidad de asimilar correctamente los conocimientos que necesitamos para obtener una buena cualificación

## VENTAJAS DE UNA BUENA PLANIFICACIÓN



Ahorras tiempo y energía.



Crea un hábito de estudio que te servirá en un futuro para afrontar un nivel de estudios superior.



Fortaleces la concentración, que facilita el estudio.



Te sirve para racionalizar el tiempo y tener un control del rendimiento.

**Una buena planificación evita tener que realizar todo en el último momento.**

# Preparación a largo y corto plazo

## LARGO PLAZO



- Comienza cuando aún nos queda mucho tiempo hasta la fecha de la PAU, suele iniciarse a principio de segundo de bachiller.
- Durante este tiempo elaboras el plan de estudio a largo plazo con los objetivos que quieres alcanzar. Esta modalidad supone que trabajarás a lo largo del año con calma y luego tendrás un período de repaso de la asignatura un mes antes (¡¡¡corto plazo o ciclo competitivo!!!).
- Sin duda es lo más recomendable, aunque hay que reconocer que muy pocos estudiantes la llevan a cabo.

## CORTO PLAZO

- Comienza desde el momento que finalizan las clases de Bachillerato hasta el día anterior al comienzo de la PAU.
- Se trata del repaso de todos los contenidos estudiados en el curso para recordarlos, utilizando los recursos (como herramientas de IA) y técnicas estudio.
- Recurre tus profesores, apuntes, resúmenes y esquemas realizados en el año y consulta manuales de referencia y herramientas de IA contrastadas, para aclarar tus dudas.
- Este método es efectivo cuando hemos seguido una rutina de estudio adecuada a lo largo de todo el Bachillerato. El problema surge si hemos aprobado sin llegar a asimilar los contenidos o con problemas para seguir el ritmo. Esto complica el proceso de estudio y tendremos reforzar todo lo posible nuestra rutina.

# Consejos para prepararte la PAU (1)



## Lleva al día las asignaturas de Bachillerato

El contenido de los exámenes de Selectividad es el mismo que el de las asignaturas de Bachillerato, así que lo mejor que puedes hacer para preparar la Selectividad es estudiar bien durante todo el curso. Si sacaste buenas notas durante el resto del año, tienes casi garantizado un buen resultado en la prueba. Solo tendrás que retomar todo lo estudiado y afianzar bien los conocimientos adquiridos



## Planifica tu estudio y organiza tus tiempos

Si sabes el tiempo del que dispones antes del examen, prioriza las materias que estudiarás primero (conviene que sean las que menos tengas preparadas o las que menos te gusten). Para los últimos días o el último tramo de estudio previo al repaso, deja las asignaturas que te resulten más fáciles o te gusten más..

Un truco es crear un calendario con lo que debes estudiar cada día, así te asegurarás de que no te dejas ningún tema o asignatura sin repasar. Eso sí, sé realista, no sirve de nada hacer un calendario que luego no vas a ser capaz de seguir.

Cuando planifiques tu calendario cuenta con que también deberás dejar tiempo para dormir, comer, las horas de deporte y algo de ocio.



## Sé constante en tu estudio

Intenta continuar con tu rutina hasta los fines de semana, de este modo no perderás la práctica. Un examen como este toma mucho tiempo, podría ser una buena opción hablar con tu entrenador para que te permita reducir de forma puntual las horas de entrenamiento y poder centrarte un poco más en la preparación de la EBAU, seguro que lo entiende.

# Consejos para prepararte la PAU (2)



## Escribe todo lo que estudias

Escribir es la mejor forma de retener en la cabeza lo que estás memorizando. Escribe desarrollos de los temas, resúmenes, esquemas... Cada vez que plasmas una idea en papel, el cerebro trabaja y se queda con ella más fácilmente. Además, te enfrentarás a un examen escrito, por lo que es un entrenamiento perfecto.



## Adapta tus técnicas de estudio a la PAU, resume cada vez más

La materia que estudias tiene que estar cada vez más sintetizada. El estudio debe comenzar con los libros y los apuntes de clase. De ahí debes sacar un resumen con lo más importante, que es lo que realmente vas a estudiar. A continuación, puedes hacer un esquema con los conceptos principales. Sigue con un esquema del esquema y así hasta que al final te quedes con cuatro o cinco ideas que te permitan desarrollar todo el tema.

Enlaces [Técnicas estudio asignaturas tcas.](#) - [Técnicas estudio asignaturas científicas.](#)



## Repasa, repasa y repasa

En un examen con tantas materias diferentes para ser evaluadas puede que lo que te pregunten lo hayas estudiado hace bastantes días. Es fundamental que te acuerdes de lo que estudiaste hace tiempo, y la mejor forma de hacerlo es repasando. Los expertos indican que para recordar algo bien es necesario repasarlo un mínimo de cinco veces y la primera debe ser al día siguiente de haberlo estudiado.

# Consejos para prepararte la PAU (3)



## Adáptate a tu cuerpo, a tus ritmos y los de la PAU

No todas las personas son iguales y sus ritmos de estudio son diferentes,. Es importante encontrar el tuyo y seguirlo pero sin perder de vista los horarios en los que se desarrollará la EBAU. A la hora de estudiar, somos siempre o búhos o alondras. Hay personas que estudian mejor por la mañana, otras de noche, unas en la biblioteca, otras en casa, unas siempre en el mismo ambiente, otras cambiando... empieza estudiando en las condiciones en las que rindes más, pero intenta ir adaptando tus biorritmos y costumbres progresivamente para que coincidan con el horario y características de la EBAU.



## Descansar también es importante

Los tiempos de descanso son tan importantes como los de estudio porque, de vez en cuando, hay que dejar descansar a nuestra cabeza para que luego vuelva a rendir al 100%.

Según los expertos, el descanso idóneo es de 10 minutos cada hora y media de estudio, pero tú eres quien mejor conoce tu cuerpo y si te encuentras cómodo con otros tiempos puedes aplicarlos. Eso sí... ¡Que no se te vayan de las manos!



## Práctica, práctica y práctica, repasa exámenes de años anteriores

La mejor forma de practicar para un examen es haciendo más exámenes. Con las pruebas de años anteriores adquirirás habilidad en los tipos de ejercicios de cada asignatura. Además, te servirá para identificar los temas que más se preguntan y te servirán de repaso y para conocer tu nivel de preparación real. También puedes pedir a la IA que te haga simulacros de exámenes o kahoots de repaso (estudiar no tiene por que ser aburrido!!)

# Consejos para prepararte la PAU (4)



## Cuando estudies, céntrate en lo que estás haciendo

En el momento de ponerte delante del libro tienes que sacar de tu cabeza todo lo que no esté relacionado con la materia que estás trabajando. No importa si alguien te ha etiquetado en instagram o tienes decenas de historias de Snapchat o tiktok por ver, ya tendrás tiempo de ocuparte de todo eso en tus ratos de descanso. Así que ya sabes, lo mejor es que te alejes de tu móvil y otras distracciones cuando estudies (apágalo, no vale con silenciarlo).



## Habla con tus profesores y pídeles consejo

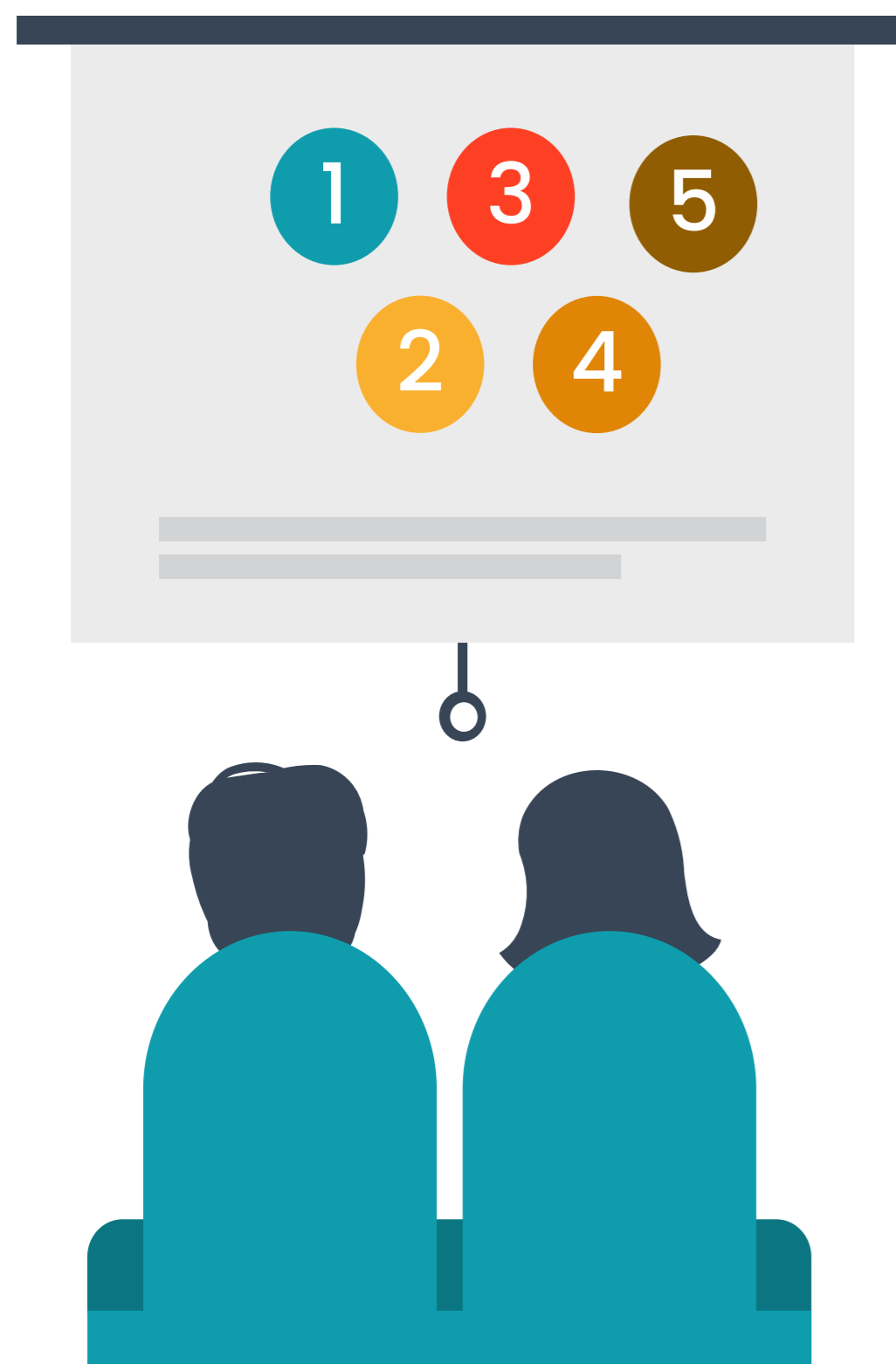
Seguramente sea la primera y única vez que vayas a enfrentarte a la PAU, pero no deja de ser un examen que se realiza todos los años, por lo que tus profesores han preparado a cientos de estudiantes para que consigan los mejores resultados, aprovéchate su experiencia y pídeles consejo.



## El día antes... ¡Cualquier cosa menos estudiar!

Ya sabemos que esto es difícil de cumplir y que el día antes del examen todos queremos apurar al máximo las últimas horas de estudio, pero es importante dar un descanso a tu cabeza. El día de la prueba va a ser duro y tu cerebro necesita estar fresco para dar lo máximo. Sal con amigos, ve al cine... cualquier cosa que te permita relajarte y dejar de pensar en que mañana tienes el examen.

# Tips para un repaso eficiente



1

Repasar un contenido concreto al día siguiente de haberlo estudiado es especialmente útil. Si lo haces bien, te asegurarás una máxima retención de conocimientos. Repasar sólo los esquemas/resúmenes que hayas elaborado del mismo, también puedes pedirle a la IA que te haga kahoots para repasar de manera mas amena.

2

Organiza tu plan de repaso según el número de asignaturas y exámenes, el volumen de estudio por asignatura y tu grado de conocimiento actual de cada una de ellas.

3

Quizás te tensarás, y esta ansiedad se origina en el miedo al fracaso. Si no preparaste bien el examen, puede que esto sea justificado y para superarla necesitarás más tiempo de estudio. Si lo estás preparando bien, entonces el miedo es un estímulo para aumentar tu motivación y preocupación por adquirir los conocimientos.

4

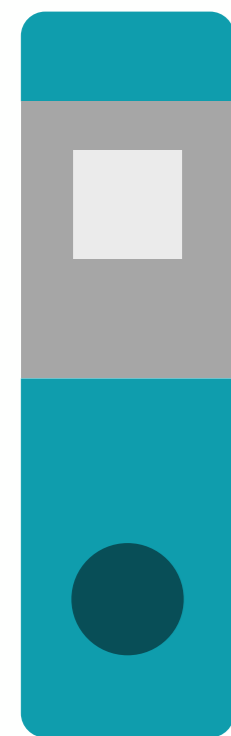
Repasa todo el material que tienes sobre cada asignatura, al reunirlos tendrás una visión global que te permitirá una mayor comprensión. Además, si estudias diferentes capítulos relacionados por la temática, entenderás todo más claramente, puedes utilizar timelines o esquemas de arbol.

5

Recuerda toda la información del tema en un esquema oral o escrito. Realiza la repetición mental mirando el esquema, consulta tus apuntes o el libro cuando tengas dudas o lagunas y completa la información. Finalmente vuelve a realizar una repetición mental de todo.

# Información de la PAU por CC.AA.

En estos enlaces encontrarás información detallada de la EBAU por CC,AA. Busca la comunidad donde vayas a presentarte para consultar los detalles de la prueba.



[Andalucía](#)

[Aragón](#)

[Asturias](#)

[Baleares](#)



[Canarias](#)

[Cantabria](#)

[Castilla la Mancha](#)

[Castilla y León](#)

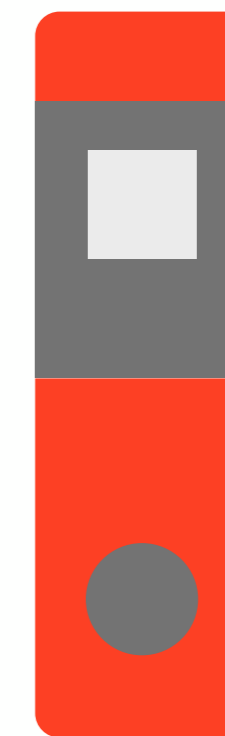


[Cataluña](#)

[Comunidad Valenciana](#)

[Extremadura](#)

[Euskadi](#)



[Galicia](#)

[La Rioja](#)

[Madrid](#)

[Murcia](#)

[Navarra](#)



# Buena suerte con la PAU

No olvides que es importante también tener confianza en uno mismo y afrontar el examen sabiendo que te has preparado adecuadamente.

