

Más de cien estudiantes se espera que se enfrenten a la convocatoria extraordinaria de la PAU

La selectividad en septiembre o la reválida de los nervios comienza el 12 de septiembre

Entre el 12 y el 17 de septiembre se celebrará este año la convocatoria extraordinaria de Selectividad, al menos en lo que respecta a la Universidad de Granada, según recoge su página web. Los estudiantes que acuden para alcanzar la ansiada nota de corte para estudiar la carrera de sus sueños, se encuentran inmersos en los preparativos para enfrentarse a

esta temida prueba de acceso universitario. Los expertos en psicología recomiendan dormir bien e hidratarse para rendir tanto en los prolegómenos como en el momento de enfrentarse a los exámenes. Además la propia universidad andaluza cuenta con un servicio de orientación para ayudar a los estudiantes y ya se sabe que frente a la PAU, toda ayuda es poca.

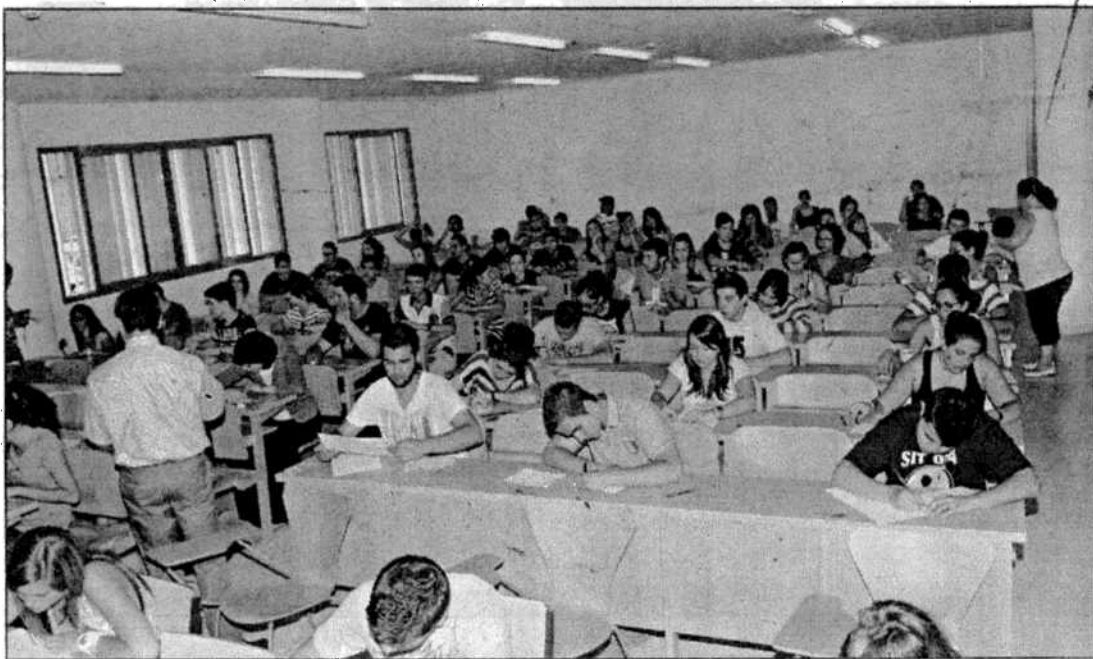
Redacción

Melilla Hoy

El Campus universitario de Melilla acogerá entre los días 12 al 17 de septiembre los exámenes de la convocatoria extraordinaria de Selectividad, un trámite en el que este año se espera que tomen parte un centenar de alumnos, número que no se conocerá hasta que se cierre el plazo de matriculación que se permanecerá abierto del 3 al 5 de septiembre. A esta convocatoria extraordinaria acuden estudiantes que quieren subir nota y el resto concurre por primera vez. Estos jóvenes aprovechan los casi quince días que les restan para someterse a la Selectividad ampliando las horas de estudio y, a veces, reduciendo las de descanso, algo totalmente desaconsejado por los expertos. Por ese motivo el Gabinete Psicopedagógico del Vicerrectorado de Estudiantes de la UGR ofrece orientación y asesoramiento personal, académico y vocacional a la comunidad universitaria de cara a estos exámenes (www.ugr.es).

Ayuda

Desde el Gabinete Psicopedagógico (GPP), servicio perteneciente al



Los estudiantes buscan la ansiada nota de corte con la que poder estudiar una carrera universitaria

Vicerrectorado de Estudiantes de la UGR y dedicado a ofrecer orientación y asesoramiento personal, académico y vocacional a la comunidad universitaria, en especial a los estudiantes, se ofrecen una serie de recomendaciones útiles para que los estudiantes universitarios puedan

afrontar adecuadamente el periodo de exámenes de septiembre:

¿Cuáles son las claves esenciales para prepararse un examen?

Para prepararse adecuadamente un examen es necesario contar con tiempo suficiente, eso es lo primero, donde dediquemos tiempo a trabajar

el material (leer, subrayar, resumir o esquematizar...) y tiempo para memorizar. A su vez, es muy importante repasar la información estudiada, y no dejar NUNCA el repaso para la última mañana o tarde antes del examen, ya que ello nos va a poner muy nerviosos/as y va a

poner en duda lo que sabemos. El repaso hay que hacerlo durante el proceso de estudio. A ello hay que sumar actividades de ocio saludable. Será fundamental tener regulados los horarios de sueño y alimentarse de manera equilibrada, aspectos clave para rendir académicamente.

¿Qué es lo fundamental para gestionar la presión y ansiedad de este periodo de exámenes?

Lo primero es entender que ante un examen es normal que estemos activados, de hecho, ello es bueno porque nos prepara para la acción. Si uno se empeña en no sentir ese nerviosismo, sucede todo lo contrario, es decir, que nos ponemos aún mucho más nerviosos. Es fundamental prepararme muy bien mi examen, entrenarme, dormir y comer adecuadamente, así como hacer cualquier actividad de ocio que me ayude a descargar presión.

¿Cómo mejorar la concentración?

Para ello es necesario no estar muchas horas seguidas trabajando sin descansar. Por ejemplo, marcarse intervalos de tiempo de no más de 45 minutos seguidos, descansar 10 minutos y hacer otro intervalo. Y

GARANTÍA, CALIDAD Y DISEÑO

DESDE 160.000 € + IPSI
C/ CORUÑA



LOHER

SERVICIOS INMOBILIARIOS S.L.

SI RESERVAS ANTES DE FIN DE AÑO, TE MONTAMOS LA COCINA COMPLETA

C/ Luis de Cappa nº 6 (Tesorillo) Tlf. 952691441 www.grupolohes.es

anuncios
breves

Gratis
para particulares

Compras - Ventas -
Alquileres - Traspasos
- Amistad - Trabajo

☐ Máximo 20 palabras
☐ 15 Días de inserción

POR CORREO: Melilla
Hoy, aptdo. 493, Melilla
POR FAX: 952 67 93 85

EN NUESTRAS
OFICINAS:
Polígono SEPES,
naves A-1, A-2

DE 9,00 A 14 H. Y DE
17.00 A 20,00 H

EDUCACIÓN

si con 45 minutos me cuesta, reducir el tiempo a 30 minutos o incluso a 15 minutos.

Nuevos consejos

Mientras estudias, asigna el tiempo necesario de estudio para hacer todas las cosas que necesites antes del examen. Revisa frecuentemente el material. Así aumentarás la confianza en ti mismo. Establece metas de estudio y afóntalas de una en una para no saturarte. Se aconseja hacer los repasos con la técnica apropiada: leer tratando de memorizar esquemas y resúmenes, escribir lo que se recuerda sin el material delante, desarrollar el tema esquematizado de forma oral o escrita, consultar, si es necesario, los apuntes o el libro, hacerse preguntas como si se hiciera un examen simulado, empleo de mnemotecnias para memorizar conceptos difíciles, y espaciar los repasos en el tiempo.

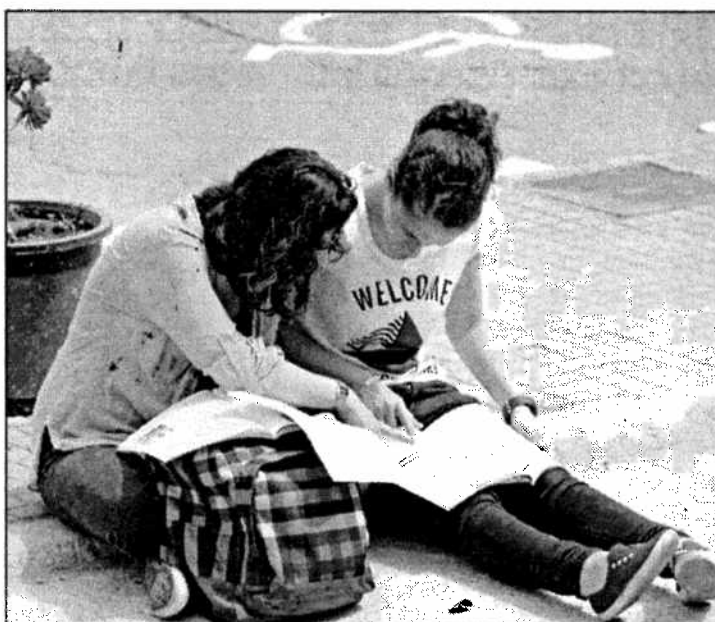
Si te sientes nervioso, trata de relajarte con alguna de las siguientes técnicas: Respiración abdominal. Ésta consiste en respirar pausadamente llenando totalmente los pulmones desde el abdomen; o tensa y relaja diferentes grupos musculares.

Si aparecen distractores que amenazan tu concentración y/o autoestima ("voy a suspender", "no me va a dar tiempo", etc.), puedes sustituirlos por respuestas racionales ("tengo la capacidad de aprobar", etc.), pensamientos que te ayuden a manejar el estrés ("un poco de acti-

vación me puede ayudar") y pensamientos que te ayuden a mantenerte concentrado ("puedo responder a la pregunta si elaboro la respuesta en pequeños subapartados"). Si estas estrategias no te funcionan, anota los pensamientos en un papel y sigue trabajando bajo la "promesa" de que luego te ocuparás de ellos.

Antes del examen comprueba cuándo es, lugar, hora, y si necesitas algún material específico. Estar en contacto con otros compañeros para evitar posibles errores. Llega con tiempo suficiente para sentarte en un sitio en el que estés cómodo. La noche de antes prepara todo lo que necesites (bolígrafo, DNI, calculadora, diccionario, agua, chocolatinas...).

El día del examen, "levántate temprano, dúchate, arréglate, desayuna, y vete con tiempo suficiente para llegar a la facultad o escuela. Evitar a aquellos compañeros que te ponen nervioso". Durante el examen, algunas de las técnicas de relajación que puedes usar durante la fase de estudio también te pueden servir durante el examen. Practica la respiración abdominal para regular tu nivel de activación. Cuando recibas el examen, lee las instrucciones un par de veces y organiza tu tiempo de forma eficiente. Empieza con las preguntas más sencillas, lo que te reforzará y hará que afrontes con mayor seguridad las preguntas más difíciles. Pregunta al profesor las dudas que te surjan durante el examen.



El descanso se convierte en algo fundamental

No te apures si ves que tus compañeros acaban antes, trabaja a tu ritmo. Piensa antes de escribir, traza un esquema para ordenar las ideas y para no olvidar aspectos importantes que hay que tratar. Redacta con brevedad y precisión, comienza por conceptos claves y desarróllalos; si es preciso, justifica la respuesta. Cuida la presentación, limpieza, orden y ortografía son indispensables. Asegúrate de haber respondido a las preguntas que querías responder. Nunca hagas un examen en sucio.

Después del examen se reco-

mienda no hablar con otros compañeros. Escribir las preguntas del examen que recuerdes o tratar de reconocerlas en tus apuntes. Date algún premio por haber hecho tu examen. Y algo muy importante, si tienes dudas de cómo has realizado tu examen o de la nota que has obtenido, es necesario ir a la revisión de examen. Para siguientes ocasiones es necesario ir a tutoría para saber cuáles son tus aciertos y tus errores.

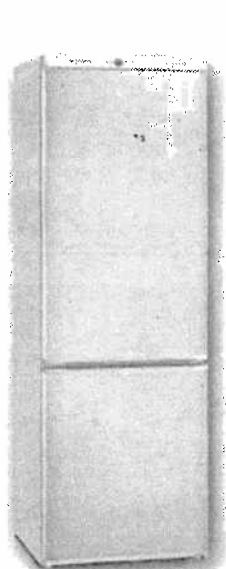
Investigación

Por último, un dato de interés. Un

El plazo de matriculación para participar en esta prueba extraordinaria de la PAU se abrirá del 3 al 5 de septiembre

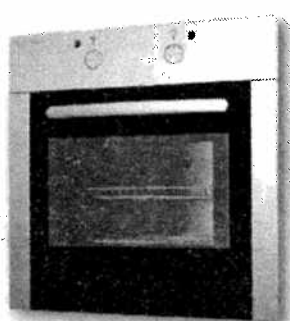
estudio de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA) alerta del riesgo que puede suponer para los estudiantes sacrificar el sueño de la noche antes de un examen para estudiar más, tras haber comprobado que el rendimiento más óptimo se consigue cuando hay un equilibrio entre el tiempo de estudio y el sueño.

En general, los investigadores encontraron que quienes más estudiaban sacaban mejores notas pero al indagar en los momentos dedicados al mismo, observaron que estudiar por la noche --asociado a menos horas de sueño-- se relacionaba cada vez más con problemas académicos. Asimismo, la falta de sueño también daba lugar a mayores problemas académicos el día siguiente. "El éxito académico puede depender de la estrategia de estudio a seguir", señala el estudio y se incide en que es necesario fijar un horario de estudio al día en el que "se evite tener que renunciar al sueño".



Frigorífico Aspes de 1,85 mts NO FROST

Antes: 545€
Ahora: **495€**



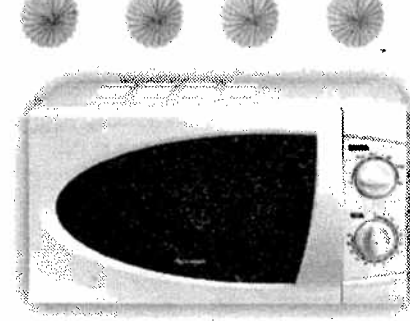
Horno Schneider Blanco

Antes: 235€
Ahora: **199€**



Vitro Aspes Digital

Antes: 259€
Ahora: **209€**



Microondas Schneider 20L

Antes: 69€
Ahora: **59€**



Televisor Schneider de 32"

Antes: 349€
Ahora: **289€**



Lavadora Schneider de 5 Kg

Antes: 249€
Ahora: **229€**

FELIZ FERIA



Campana Schneider de 70

Antes: 195€
Ahora: **165€**

PÁGALO EN 6 MESES SIN INTERESES

C/ Castilla 32
C/ Luis de Sotomayor 6

expert



botello

ECONOMÍA

Han sido 286 las solicitudes denegadas por no cumplir los requisitos. Ayer se publicaba la última lista de beneficiarios del grupo que estaba fuera de plazo

El BOME publicaba ayer la última lista de beneficiarios de las becas universitarias que concede la Ciudad, correspondientes a las solicitudes que estaban fuera de plazo. Al haber sobrado presupuesto, trece de este grupo tendrán beca. En total, se entregaron 1.117 solicitudes, resultado beneficiarios 796 personas. Otras 286 solicitudes fueron denegadas por no cumplir los requisitos, y 35 fueron desistidas, es decir, personas que tenían que aportar más documentación y no lo hicieron. Este curso se han entregado más solicitudes que el anterior, pero han sido menos los beneficiarios.

La Ciudad concede 796 becas universitarias de las 1.117 solicitadas

Rosario López

Melilla Hoy

Son becas destinadas a estudiantes de primera carrera y para el acceso a la universidad de mayores de 25 y de 45 años. Desde el curso 2007-2008, la Ciudad concede estas ayudas económicas para cubrir Estas ayudas están destinadas a cubrir las tasas y precios públicos de matrículas de estudios universitarios cursados por melillenses en centros de cualquier universidad española, siempre que se cumplan los requisitos, entre los que se exigía cursar los estudios aquí siempre que fuera posible. Es decir, quien se vaya a estu-

diar fuera una carrera que está en Melilla y a la que puede acceder no obtiene beca, como recordó el director general de la Consejería de Presidencia, para "incentivar" el campus universitario melillense.

El año pasado se contaba con un presupuesto total para las becas de 700.000 euros, aunque el pago total de las ayudas supuso 554.818 euros. El pasado curso, fueron 1.098 las solicitudes que se registraron, incluyendo las que estaban fuera de plazo, se concedieron 896, entre las que estaban algunas fuera de plazo, lo que depende de que las que se entreguen en fecha no cumplan los requisitos, como



Son becas para estudiantes de primera carrera y para el acceso a la universidad de mayores de 25 y 45

Quien estudie una carrera fuera que pueda realizar en Melilla y para la que tenga nota no tiene derecho a beca, según los requisitos

ha ocurrido este año, cuando se contaba con el mismo presupuesto. En el presente curso, se entregaron 1.117 solicitudes, resultando beneficiarias 796 personas que han cobrado una cuantía que puede alcanzar los

1.000 euros, aunque la media son los 700. Otras 286 solicitudes fueron denegadas por no cumplir los requisitos, entre los que se encuentra no tener ninguna deuda con la Administración Local, como exige la ley de subvenciones. Y de las que se entregaron fuera de plazo, trece han sido concedidas al sobrar presupuesto. Otras 35 solicitudes fueron desistidas, puesto que los solicitantes tenían un plazo para entregar documentación que les faltaba y no lo hicieron.

Las becas se están pagando desde que se van publicando, según explicaron desde la Consejería de Presidencia, ya que

las ayudas corresponden al curso presente, 2011-2012. Los solicitantes fueron divididos en grupos a la hora de estudiarlos para dar mayor agilidad al trámite y que no tuvieran que esperar, haciéndose por "riguroso orden de entrada". Los que ayer salían en el Boletín Oficial de Melilla cobrarán las ayudas en un corto periodo de tiempo, como el resto ha hecho. La Ciudad pretende seguir ayudando a los universitarios melillenses con estas becas, que son incompatibles con las del Ministerio de Educación, pudiendo salir la próxima convocatoria al principio del próximo curso, lo que se aprobará en Consejo de Gobierno.

CENTRO DE RECONOCIMIENTO MÉDICO

CRM

CARNÉS DE CONDUCIR (TODOS LOS TIPOS), LICENCIA DE ARMAS, EMBARCACIONES DE RECREO, ANIMALES PELIGROSOS, PRUEBAS DE APTITUD GUARDIA CIVIL Y CUERPO NACIONAL DE POLICÍA, BUCEO, PROFESIONAL Y DEPORTIVO, ETC...

**NO NECESITA TRAER FOTOGRAFÍAS
NOS ENCARGAMOS DE TODOS LOS TRÁMITES**

ABIERTO MAÑANA Y TARDE DE 10:00 A 13:00 Y DE 17:30 A 20:00

NOS ENCONTRAMOS EN LOS BAJOS DEL EDIFICIO ÁNFORA, FRENTE A TRÁFICO

**C/ PABLO VALLESCA Nº16. EDIFICIO ÁNFORA, BAJO. LOCAL Nº 24-27-32.
C.P.: 52001 MELILLA TLF./FAX: 952 68 20 57**