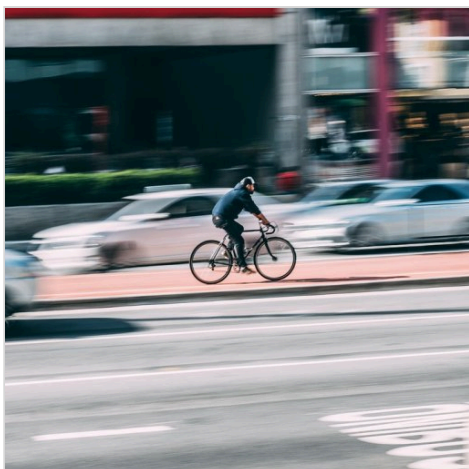


L U M B R E



Contra reloj: entrena la velocidad sin perder el tino

Materia: Preparación PAA

03/10/2026

Antes de empezar

Terminar a tiempo es una habilidad que se entrena, no un don. Aquí cómo usar el cronómetro para volverse rápido sin volverse descuidado, atacando los temas donde se te va el tiempo.

QUÉ APRENDERÁS

- Aumentar la velocidad de respuesta con entrenamientos cronometrados cortos, automatizar operaciones y lecturas frecuentes, y encontrar el punto óptimo entre rapidez y precisión.

La velocidad es una habilidad, no un talento

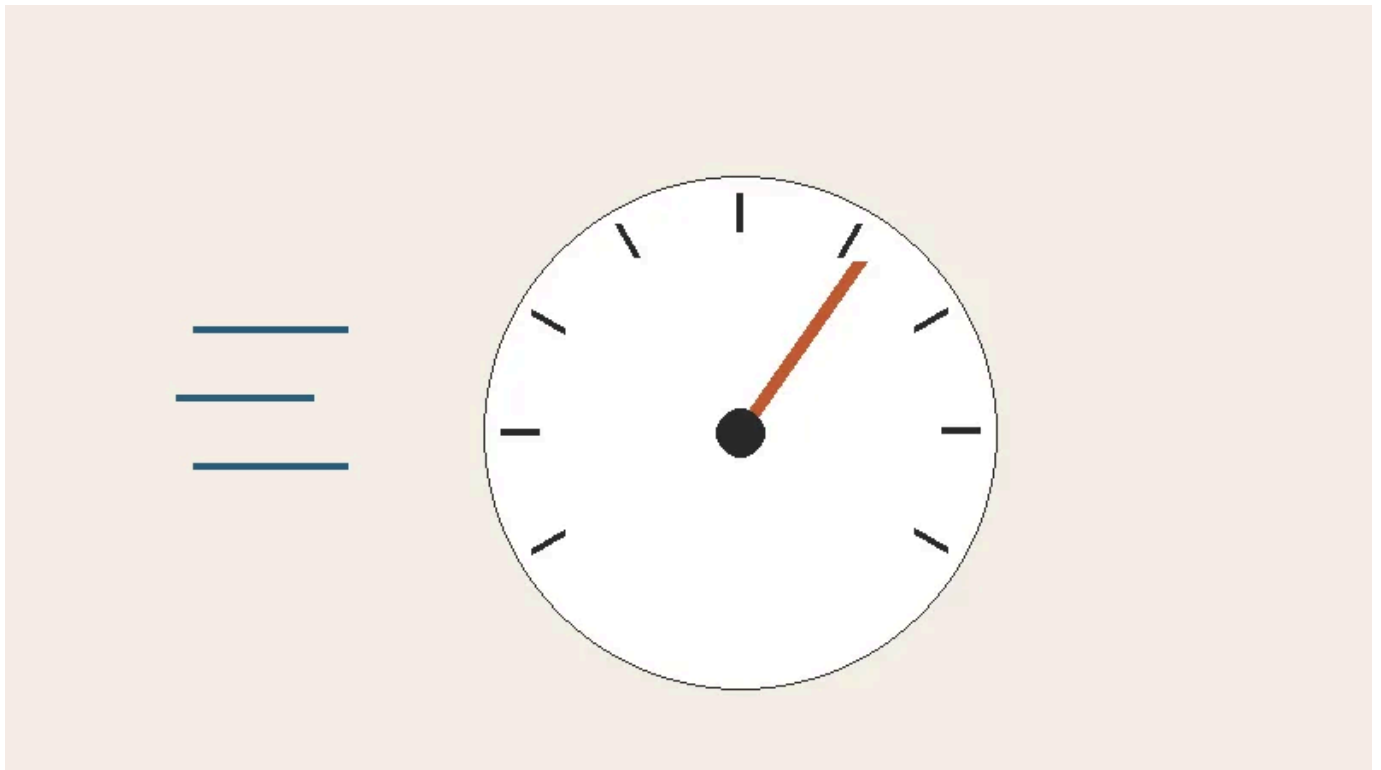


Ilustración educativa (autoría propia · Lumbre)

Terminar a tiempo no es suerte: es **entrenamiento**. La velocidad no sale de "apurar la letra" sino de la **automatización**: cuando ya no tienes que pensar en cómo se suma una fracción o se despeja una x , tu cerebro queda **libre** para entender el problema. El cronómetro no está para presionarte, está para **medirte** y para que le ganes a tu propio récord en bloques cortos y diarios.

1. La verdadera fuente de velocidad en un examen cronometrado es:

- ☐ La automatización de lo básico, para no gastar pensamiento en lo obvio
- ☐ Responder sin leer el enunciado
- ☐ Saltarse toda la geometría
- ☐ Adivinar para cerrar rápido

Encuentra tu punto de velocidad con acierto

Hay una curva que hay que respetar: si vas **muy lento**, no terminas; si vas **muy rápido**, llenas de errores. Mide las **dos** cosas en cada bloque cronometrado: cuántos respondiste **y** cuántos acertaste. La meta útil es un % de acierto alto **dentro** del tiempo que puedes sostener. Si aceleras y el acierto se desploma, frena; si aciertas con tiempo de sobra, aprieta.

2. En un bloque contrarreloj respondes todo, pero fallas más de la mitad. El ajuste correcto es:

- ☐ Bajar un poco el ritmo para asegurar lectura y procedimiento antes de volver a acelerar
- ☐ Mantener el ritmo: la precisión no importa
- ☐ Acelerar aún más para alcanzar a revisar
- ☐ Abandonar la práctica cronometrada

Gánale a tu tiempo, no al del vecino

La única comparación que sirve es contra tu propio intento anterior del mismo bloque. Si hoy le ganaste a la semana pasada, vas bien. Medirte contra el tiempo de otros solo añade ansiedad y no te dice nada de tu ritmo real.

Cómo se entrena con cronómetro

1. Elige un bloque corto (10 reactivos) de UN solo tema.
2. Pon un tiempo límite un poco más ajustado del que te daría el examen.
3. Corre el bloque y anota cuántos respondiste y cuántos acertaste.
4. Reposa 2 minutos y repite el mismo bloque intentando ganarle al tiempo sin sacrificar acierto.
5. Cada cierto tiempo, corre bloques combinados en condiciones reales: eso ya es simulacro.

Diferencia clave con el **simulacro completo**: el contra reloj entrena la **velocidad cruda** de un tema aislado, a tope y repetido; el simulacro entrena la **resistencia** de la jornada completa. Los dos valen, pero se corrigen distinto: si te atrasas en un tema concreto, hazle bloques contrarreloj; si te derrumbas en la recta final del examen, haces simulacros.

3. La velocidad nace de la _____ de lo básico; al entrenar contrarreloj no debes sacrificar la _____ : el punto ideal es responder rápido y con tino.

4. Contrarreloj rinde más cuando se enfoca en un tema específico y débil que cuando es indiferenciado.

☐ Verdadero

☐ Falso

5. Identifica el tema que siempre te hace ir atrasado y arma UN bloque contrarreloj de 10 reactivos de ese tema. Corre, descansa, repite. Anota si te moviste primero en velocidad o en acierto.

La velocidad llega con la automatización: no la fuerces antes de que el procedimiento sea firme.

Para mirarlo de otra manera

Un bloque contrarreloj, paso a paso

1. Reúne 10 reactivos del mismo tema.
2. Calcula tu tiempo-límite (tiempo real por reactivo, reducido un 20%).
3. Corre sin detener el reloj ni consultar.
4. Califica y anota aciertos y tiempo usado.
5. Repite al día siguiente intentando mejorar una sola métrica.

Qué conviene tener ya automatizado

Hay operaciones que deben salir **sin pensar** para no quemar tiempo el día del examen: fracciones y porcentajes básicos, despejar una x , leer una gráfica, y las fórmulas de área y perímetro. Cada segundo que ahorras en lo automático es un segundo para el reactivo difícil.

6. ¿Cuál de estas destrezas conviene tener MÁS automatizada para no perder tiempo?

- ☐ Despejar una variable en una ecuación simple
- ☐ Recitar la historia de cada autor
- ☐ Dibujar a mano alzada
- ☐ Leer en voz alta

Referencia curricular

Materia:	Preparación PAA
-----------------	-----------------

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/udg-cr-r01-0a01>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat