

INSTITUT D'EDUCACIÓ SECUNDÀRIA  
DISTRICTE MARÍTIM

ORIENTACIÓN ACADÉMICO PROFESIONAL 2º BACHILLERATO 25-26  
[m.laportabermejo@edu.gva.es](mailto:m.laportabermejo@edu.gva.es)

## ORGANIZACIÓN DE LA ETAPA



En cada curso el alumno o alumna puede elegir entre 4 modalidades y 2 vías para la modalidad de Artes. Al pasar o al repetir el 2.º curso, se puede cambiar de modalidad

### MODALIDADES

1

Humanidades y Ciencias Sociales

2

Ciencias y Tecnología

3

General

4

Artes

### VÍAS DE ARTES

A

Artes Plásticas, Imagen y Diseño

B

Música y Artes Escénicas

### MATERIAS

COMUNES  
(Artículo 11)

DE MODALIDAD

OPTATIVAS  
(Artículo 16)

## EVALUACIÓN



La evaluación en el bachillerato es continua, diferenciada y formativa.

Para las materias no superadas a lo largo del curso, hay un plan de refuerzo, además de la convocatoria extraordinaria.

Hay medidas para el alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo.

### Informe de evaluación

Informe cuantitativo y cualitativo.

### Continuidad de materias

Si no se supera la de primero, la de segundo es incompatible.

Si la materia no se ha cursado en 1.º, el o la docente en la 1.ª sesión de evaluación valora y decide si puede seguir la materia de 2.º o si se lleva a cabo un plan de recuperación.

## PROMOCIÓN

### De 1.º a 2.º

Se promociona a 2.º curso con máximo dos materias pendientes de 1.º, después de la evaluación extraordinaria.

Se establecen planes de recuperación para las materias no superadas.

Se puede cambiar de materia de modalidad u optativa no superada dentro de la misma modalidad.

## TITULACIÓN

### Título de Bachiller

Alumnado con evaluación positiva en todas las materias de la etapa

**A**

El título es único y con expresión de la modalidad cursada y de la nota media obtenida (centésima)

**B**

La religión no computará en convocatorias en concurrencia (acceso Universidad, becas...).  
Nota media normalizada

### Excepcionalmente (Artículo 50)

Decisión del equipo docente, con voto de calidad del tutor/a

Alumnado con una materia no superada. Condiciones:

**1**

El equipo docente considera que ha conseguido objetivos y competencias de la etapa.

**2**

No se ha producido inasistencia continuada y no justificada.

**3**

Se ha presentado a las pruebas y ha realizado actividades de evaluación, incluida convocatoria extraordinaria.

**4**

Media aritmética de la etapa =  $\geq 5$ , considerando la materia no superada.

### Obtención del título desde otras enseñanzas

Calificación **60% + 40%**

**Bachillerato**

**Título de Técnico/a en FP**  
(Comunes. Modalidad General)

**Título de Artes Plásticas y Diseño**  
(Comunes. Modalidad de Artes)

**Título de las Enseñanzas Profesionales de Música o de Danza**  
(Comunes. Modalidad de Artes)

# CÓMO CALCULAR LA NOTA DE ADMISIÓN



SEGÚN TU TITULACIÓN DE ACCESO:

BACHILLERATO **60%**  
+  
FASE DE ACCESO  
DE LA PAU **40%**

CICLO FORMATIVO DE  
GRADO SUPERIOR  
**100%**



NOTA DE ACCESO

DE **5 a 10**  
PUNTOS

+

2 MEJORES NOTAS DE  
LA FASE DE ADMISIÓN  
DE LA PAU (VOLUNTARIA)

SUMA  
HASTA  
**4**  
PUNTOS



NOTA DE ADMISIÓN

HASTA **14** PUNTOS

# Acceso a la universidad (PAU) DESDE BACHILLERATO

Nota de acceso igual o mayor a 5 hasta 10 puntos con validez indefinida.

- 60% media de Bachillerato
- 40% fase obligatoria de la PAU (media aritmética de las 5 calificaciones con nota igual o superior a 4)

Fase voluntaria (para subir nota) hasta 4 puntos.

- Puedes examinarte de cualquiera de las 33 materias, las hayas cursado o no. 3 materias o máximo 4 si es 2º idioma.
- Se suman las 2 mejores notas ponderadas (0,1 o 0,2). según la [tabla de ponderaciones](#) 26-27
- No siempre es necesario hacer la fase voluntaria, si alguna asignatura de la fase obligatoria pondera 0,2 para el grado que quieres, el sistema selecciona una o las dos mejores notas de esa fase.

Fórmula Nota de admisión (válida para tres cursos) = 0,6 Bachillerato + 0,4 PAU + (M1 × ponderación) + (M2 × ponderación). Hasta 14 puntos.

*M1 y M2 = dos mejores materias ponderadas (con igual a superior a 5)*

# Acceso a la Universidad (ejemplo)

Nota media de Bachillerato: **7,75** 60%= 4,65

Nota de la fase obligatoria de la PAU: **8** 40% = 3,2

**NOTA DE ACCESO:**  $4,2+3,2= 7,85$

Fase voluntaria (variará según el grado)

Materia modalidad 1 (x0,2) Nota:  $6,5 \times 0,2 = 1,3$

Materia modalidad 2 (x0,2) Nota:  $8,25 \times 0,2 = 1,65$

**NOTA DE ADMISIÓN** (para ese grado)  $7,85 + 1,3 + 1,65 = 10,800$

<b>ASIGNATURA / ASSIGNATURA</b>	<b>CÓDIGO CODI</b>	<b>ASIGNATURA / ASSIGNATURA</b>	<b>CÓDIGO CODI</b>
Alemán / Alemany	<b>ALEM</b>	Historia de la Filosofía / Història de la Filosofia	<b>HFIL</b>
Análisis Musical II / Anàlisi Musical II	<b>ANMU</b>	Historia de la Música y de la Danza / Història de la Música i de la Dansa	<b>HMUS</b>
Artes Escénicas II / Arts Escèniques II	<b>ARES</b>	Historia del Arte / Història de l'Art	<b>HART</b>
Biología / Biologia	<b>BIOL</b>	Historia de España / Història d'Espanya	<b>HESP</b>
Ciencias Generales / Ciències Generals	<b>CIGE</b>	Inglés / Anglès	<b>INGL</b>
Coro y Técnica Vocal II / Cor i Tècnica Vocal II	<b>COTE</b>	Italiano / Italià	<b>ITAL</b>
Dibujo Artístico II Dibuix Artístic II	<b>DART</b>	Latín II / Llatí II	<b>LATI</b>
Dibujo Técnico II / Dibuix Tècnic II	<b>DITE</b>	Lengua Castellana y Literatura II / Llengua Castellana i Literatura II	<b>CAST</b>
Dibujo Técnico Aplicado a las Artes Plásticas y al Diseño II / Dibuix Tècnic Aplicat a les Arts Plàstiques i al Disseny II	<b>DTAP</b>	Literatura Dramática / Literatura Dramàtica	<b>LITE</b>
Diseño / Disseny	<b>DISE</b>	Matemáticas Aplicadas a las Ciencias Sociales II/ Matemàtiques Aplicades a les Ciències Socials II	<b>MACS</b>
Empresa y Diseño de Modelos de Negocio / Empresa i Disseny de Models de Negoci	<b>EMDI</b>	Matemáticas II / Matemàtiques II	<b>MAT</b>
Física / Física	<b>FISI</b>	Movimientos Culturales y Artísticos / Moviments Culturals i Artístics	<b>MOCA</b>
Francés / Francès	<b>FRAN</b>	Química / Química	<b>QUIM</b>
Fundamentos Artísticos / Fonaments Artístics	<b>FUAR</b>	Técnicas de Expresión Gráfico- Plástica / Tècniques d'Expressió Graficoplàstica	<b>TEXP</b>
Geografía / Geografia	<b>GEOG</b>	Tecnología e Ingeniería II / Tecnologia i Enginyeria II	<b>TEIN</b>
Geología y Ciencias Ambientales / Geologia i Ciències Ambientals	<b>GECA</b>	Valenciano: Lengua y Literatura II / Valencià: Llengua i Literatura II	<b>VALE</b>
Griego II / Grec II	<b>GRIE</b>		



**GENERALITAT  
VALENCIANA**

Conselleria d'Educació, Cultura,  
Universitats i Ocupació



sistema  
universitari  
valencià

**DOCUMENT DEFINITIU (22/10/2025)**

## **Horari Prova d'Accés a la Universitat PAU 2026**

### **Horario Prueba de Acceso a la Universidad PAU 2026**

Convocatòries ordinària i extraordinària / Convocatorias ordinaria y extraordinaria

	<b>Dimarts / Martes</b> <b>2 de juny / 2 de junio</b> <b>30 de juny / 30 de junio</b>	<b>Dimecres / Miércoles</b> <b>3 de juny / 3 de junio</b> <b>1 de juliol / 1 de julio</b>	<b>Dijous / Jueves</b> <b>4 de juny / 4 de junio</b> <b>2 de juliol / 2 de julio</b>
<b>9:30-11:00</b>	<b>CAST</b>	<b>INGL (1)</b> <b>FRAN (2)</b> <b>ALEM (3)</b> <b>ITAL (4)</b>	<b>VALE</b>
<b>11:45-13:15</b>	<b>HFIL</b>	<b>HESP</b>	<b>DART (1) (*)</b> <b>ARES (2)</b> <b>ANMU (3)</b> <b>MATE (4)</b> <b>MACS (5)</b> <b>LATI (6)</b> <b>CIGE (7)</b>
<b>15:30-17:00</b>	<b>BIOL EMDI TEIN</b> <b>HMUS FUAR</b>	<b>QUIM LITE MOCA</b> <b>GEOG DTAP</b>	<b>(**)</b>
<b>17:45-19:15</b>	<b>FISI HART</b> <b>COTE DISE</b>	<b>DITE GRIE</b> <b>TEXP GECA</b>	<b>(**)</b>

# ACCESO A LA UNIVERSIDAD LINKS

~~[Calculadora de nota de admisión](#) UPV (Bachillerato y FP)

~~En la página web de la Conselleria encontrarás toda la información sobre la prueba de acceso a la universidad (guía, ponderaciones, preguntas frecuentes, calendario, etc):

[Prueba de acceso a la universidad \(PAU\) - Universitats C360 - Generalitat Valenciana](#)

~~[Guia PAU 2025-2026](#)

~~[Portal Alumno](#)

~~[Notas de corte UPV](#)

~~[Notas de corte UV](#)

~~[GUIA D'ESTUDIS DE GRAU 2026 2027 UV](#)

~~ [SOS Preinscripción y SOS Matrícula \(UPV 2025\)](#)

~~[ESTUDIOS UNIVERSITARIOS ORIENTACIÓN](#)

# UNIVERSIDADES COMUNIDAD VALENCIANA

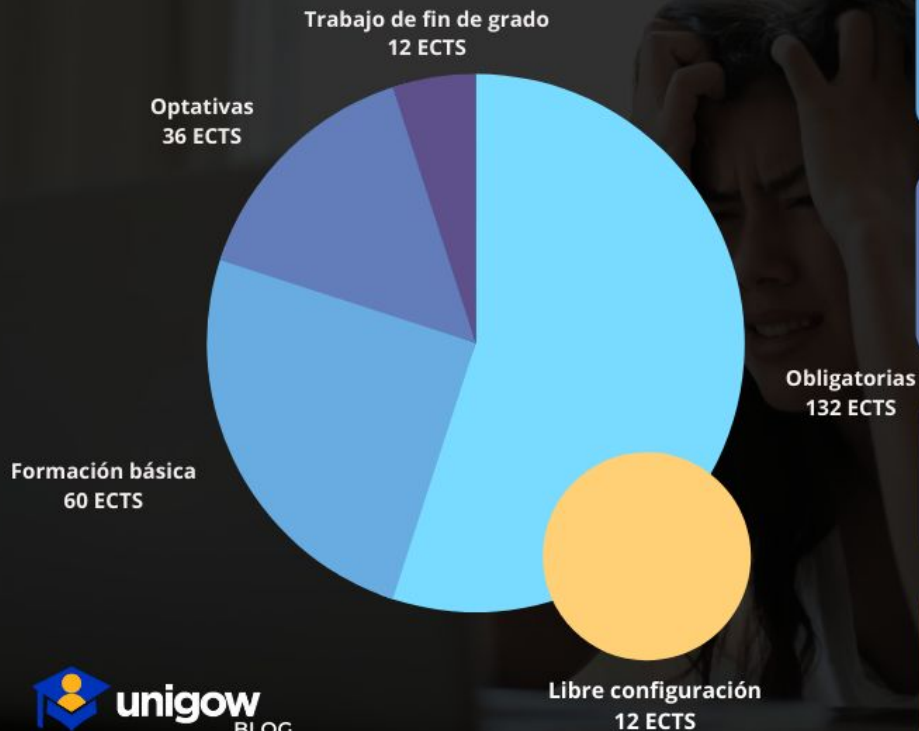
Públicas:

- Universidad de Valencia
- Universidad Politécnica
- Universidad Jaume I de Castelló
- Universidad de Alicante
- Universidad Miguel Hernández de Elx

Universidades privadas y Centros de Educación Superior:

- Universidad Católica de València Sant Vicent Màrtir (UCV)
- Universidad Cardenal Herrera (CEU)
- Florida Universitària
- Universidad Europea
- Universidad Internacional de Valencia (VIU)
- Esic Business & Màrqueting School
- EDEM Escuela de empresa y negocios

# REPARTO DE ASIGNATURAS EN UN GRADO DE 240 ECTS



## ASIGNATURAS OBLIGATORIAS

Conocimientos propios del grado, es obligatorio cursarlas

## ASIGNATURAS DE FORMACIÓN BÁSICA

Conocimiento de la rama a la que pertenece el grado, se pueden convalidar

## ASIGNATURAS OPTATIVAS

Itinerarios u orientaciones específicas dentro del grado, se pueden elegir

## TRABAJO DE FIN DE GRADO

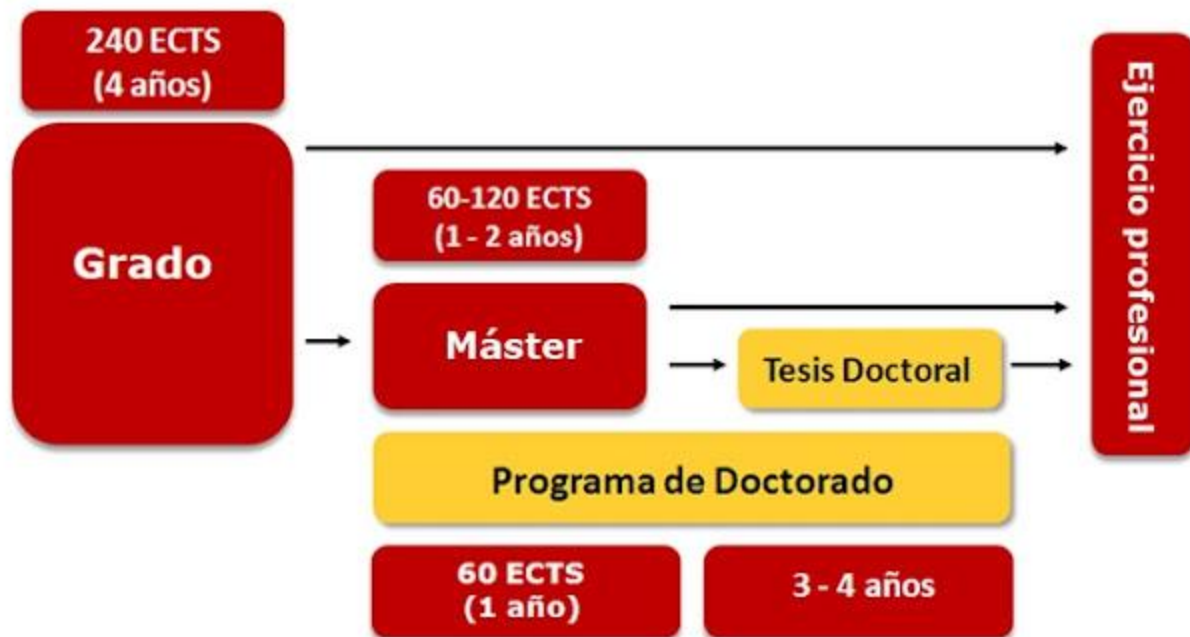
Trabajo obligatorio que sintetiza todo lo aprendido

## CRÉDITOS DE LIBRE CONFIGURACIÓN

Realización de actividades transversales, restan optativas

Después de la adaptación al Espacio Europeo de Educación Superior (EEES), la nueva estructura de los estudios universitarios en España está compuesta por tres ciclos: Grado, Máster y Doctorado. Tanto el título de Grado como el de Máster están vinculados a las siguientes ramas de conocimiento:

- Artes y Humanidades
- Ciencias
- Ciencias de la Salud
- Ciencias Sociales y Jurídicas
- Ingeniería y Arquitectura



# MÁS INFORMACIÓN

Puedes consultar la oferta de grados y másteres oficiales impartidos en las universidades de la Comunitat Valenciana y en el Instituto Superior de Enseñanzas Artísticas de la Comunitat Valenciana ([ISEACV](#)).

El [mapa interactivo](#) GVA te permite localizarlos y hacer consultas por tipo de grado, rama, grado, naturaleza, presencialidad o dobles grados. La opción "grado" te permite localizar todas las titulaciones relacionadas con palabras clave.

[Educaweb Orientación](#) es portal líder en España especializado en orientación académica y profesional, diseñado para ayudar a estudiantes y profesionales a tomar decisiones sobre su formación y futuro laboral.

Test vocacional: [Test GR de Gran Recorrido](#) y [FPbide](#)

## Listas de espera

Las listas de espera permiten a los candidatos que no fueron admitidos inicialmente en un programa específico (grado, doble grado, o Programas Académicos de Recorrido Sucesivo - PARS UPV) tener una oportunidad de ocupar plazas que se liberen posteriormente. Esto puede ocurrir si los candidatos admitidos inicialmente deciden no matricularse o cancelan su matrícula.

La Generalitat Valenciana centraliza las listas de espera y la adjudicación de plazas y vacantes de todas las universidades públicas valencianas. Realizará diversos llamamientos cuyas fechas se darán a conocer más adelante.

Finalizados los llamamientos centralizados, la gestión de la adjudicación de plazas la realizará cada universidad.

# ACCESO A LA UNIVERSIDAD DESDE CICLO DE GRADO SUPERIOR (FP)

- Acceso directo con el 100% de la media del ciclo (máx. 10).
- Si el grado tiene alta demanda, puedes presentarte a la fase voluntaria de la PAU para subir nota (hasta 4 puntos).  
Las dos mejores notas de esa fase específica se multiplicarán por el coeficiente de ponderación (0,1-0,2) según la tabla de ponderaciones y se sumarán a la media del ciclo.
- Las notas de la fase específica sirven para 3 convocatorias, por lo que si después del Bachillerato te presentas a la PAU y terminas el Grado Superior en dos cursos, podrás utilizar esas notas para la admisión.
- Fórmula:  
$$\text{Nota final} = \text{Media CFGS} + (\text{M1} \times \text{ponderación}) + (\text{M2} \times \text{ponderación})$$

(M1 y M2 = dos mejores notas de las materias de la fase voluntaria)

# CONVALIDACIONES DESDE CICLOS UNIVERSIDADES PÚBLICAS

- UPV:  
[http://www.upv.es/pls/oalu/sic\\_conva.presentacionCF?P\\_IDIOMA=c&P\\_VISTA=normal](http://www.upv.es/pls/oalu/sic_conva.presentacionCF?P_IDIOMA=c&P_VISTA=normal)
- UV: Reconocimiento de asignaturas técnico superior
- UJI:  
<https://www.uji.es/serveis/sgde/base/actual/procesos/reconeixement/grau/cfgs/>
- UA:  
<https://web.ua.es/es/oia/tramites/reconocimiento-de-asignaturas-de-ciclos-formativos-de-grado-superior.html>

# CICLOS FORMATIVOS 26 FAMILIAS PROFESIONALES



ACTIVITATS FÍSQUES I ESPORTIVES



ADMINISTRACIÓ I GESTIÓ



AGRÀRIA



ARTS GRÀFIQUES



ARTS I ARTESANIES



COMERÇ I MÀRQUETING



EDIFICACIÓ I OBRA CIVIL



ELECTRICITAT I ELECTRÒNICA



ENERGIA I AIGUA



FABRICACIÓ MECÀNICA



FUSTA, MOBLE I SURO



HOTELERIA I TURISME



IMATGE I SO



IMATGE PERSONAL



INDUSTRIES ALIMENTÀRIES



INDÚSTRIES EXTRACTIVES



INFORMÀTICA I COMUNICACIONS



INSTAL·LACIÓ I MANTENIMENT



MARITIMOPESQUERA



QUÍMICA



SANITAT



SEGURETAT I MEDI AMBIENT



SERVICIS SOCIOCULTURALS I A LA COMUNITAT



TÈXTEL, CONFECCIÓ I PELL



TRANSPORT I MANTENIMENT DE VEHICLES



VIDRE I CERÀMICA

CICLOS GVA

SOM FP GVA

TODO FP

NOTAS DE CORTE:

GRADO MEDIO

GRADO SUPERIOR

PRUEBAS DE ACCESO

(Visita las webs de los IES o CIPFP del ciclo que te interese para acudir a la jornada de puertas abiertas)

## GRAU MITJÀ



RESERVES

5% DIVERSITAT FUNCIONAL  
5% ESPORTISTES ELIT

Quotes



ACCÉS DIRECTE

40% ESO  
40% GRAU BÀSIC



PROVA ACCÉS



TÈCNICS

GM/GS

## GRAU SUPERIOR



RESERVES

5% DIVERSITAT FUNCIONAL  
5% ESPORTISTES ELIT

Quotes



ACCÉS DIRECTE

45% BATXILLERAT  
40% GRAU MITJÀ



PROVA ACCÉS



TÈCNICS

GS

# PRUEBA ACCESO CICLOS FORMATIVOS GRADO SUPERIOR CURSO 2025-2026



## CALENDARIO



- **INSCRIPCIÓN:** DEL 23 DE MARZO AL 31 DE MARZO DEL 2026
- **LISTAS PROVISIONALES PERSONAS ADMITIDAS:** 29 ABRIL 2026
- **LISTAS DEFINITIVAS PERSONAS ADMITIDAS:** 5 DE MAYO 2026
- **FECHA PRUEBA:** 19 Y 20 MAYO DEL 2026
- **PUBLICACIÓN NOTAS PROVISIONALES:** 2 JUNIO DEL 2026
- **PUBLICACIÓN NOTAS DEFINITIVAS:** 8 DE JUNIO DEL 2026

## REQUISITOS



- TENER **19 AÑOS** O HACERLOS EN EL AÑO 2026 Y **NO REUNIR LOS REQUISITOS ACADÉMICOS** DE ACCESO A UN CICLO SUPERIOR.
- TIENER **18 AÑOS** O HACERLOS EN EL AÑO 2026 Y ESTAR EN POSESIÓN DE UN **TÍTULO DE TÉCNICO O TÉCNICA DE FORMACIÓN PROFESIONAL:** HAY QUE ACREDITARLO EN EL MOMENTO DE LA SOLICITUD DE LA INSCRIPCIÓN



# ESTRUCTURA PRUEBA

- **PARTE COMÚN: 4 PARTES:**

- LENGUA Y LITERATURA (Castellano o Valenciano a elegir)
- LENGUA ESTRANGERA (inglés)
- MATEMÁTICAS
- TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN Y COMPETENCIA DIGITAL

- **PARTE ESPECÍFICA: CON CONTENIDOS**

## **DETERMINADOS CON LOS CONOCIMIENTOS BÁSICOS DEL BACHILLER**

- MATERIAS DE BACHILLER QUE FACILITAN LA CONEXIÓN CON CADA UNO DE LOS CICLOS DE GRADO SUPERIOR: A ELEGIR 2 DE LAS 3 MATERIAS.
  - **Opción A. Humanidades y Ciencias Sociales** (Historia del mundo contemporáneo/ Economía/ Geografía)
  - **Opción B. Tecnología** ( Dibujo técnico/ Tecnología/ Industrial/ Física y Química)
  - **Opción C. Ciencias** ( Física/ Biología i Ciencias de la Terra /Química)



Más información preguntar  
al Departament de Orientació



## Enseñanzas Régimen Especial en la Comunitat Valenciana [LINK](#)

IDIOMAS, ARTES PLÁSTICAS Y DISEÑO, MÚSICA, DANZA Y ENSEÑANZAS DEPORTIVAS.

 Ciclos de Artes Plásticas y Diseño / ACCESO Y ADMISIÓN

Se estudian en Escuelas de Arte y centros autorizados.

Centros públicos destacados

- Escola d'Art i Superior de Disseny de València
- Escola d'Art i Superior de Ceràmica de Manises
- Escuela de Arte y Superior de Diseño de Orihuela

Estos centros ofrecen Ciclos Formativos de Artes Plásticas y Diseño (fotografía, moda, ilustración, cerámica, interiores, joyería, etc.) que conducen al título de Técnico Especialista Medio y Superior.

Centros privados (ejemplos)

- Barreira Arte + Diseño ciclos y grados



# Enseñanzas Artísticas Superiores

Equivalentes a grado universitario (240 ECTS).

Centros públicos en la Comunitat Valenciana

- [Escuela Superior de Arte Dramático de Valencia – Arte Dramático](#)
- [Escola d'Art i Superior de Disseny de València – Grado en Diseño](#)
- [Escola d'Art i Superior de Ceràmica de Manises – Grado en Cerámica](#)
- [Conservatorio Superior de Música Joaquín Rodrigo de Valencia – Estudios superiores de Música](#)
- [Conservatorio Superior de Danza de Valencia – Estudios superiores de Danza](#)

Estos estudios forman parte del Instituto Superior de Enseñanzas Artísticas de la Comunitat Valenciana ([ISEACV](#)), que coordina los centros superiores artísticos públicos.

# FUERZAS DE SEGURIDAD DEL ESTADO Y EMERGENCIAS

~~EJÉRCITO

~~POLICÍA

~~GUARDIA CIVIL

~~BOMBEROS



# ORIENTACIÓN Y DESARROLLO PERSONAL



“LO PIENSO  
TODO. NO  
HAGO NADA”

(LA FÓRMULA)

Cuanto más lo pienso,  
menos me muevo.

Cuanto más me muevo,  
menos lo pienso.

LA PARADOJA DEL MOVIMIENTO

## Plan de estudio personalizado



Adquirir pautas y costumbres de comprensión.



Reunir y organizar todo el material necesario.



Establecer un calendario



### FASES DE ESTUDIO DE UN TEXTO

- Lectura contextual.
- Lectura de estudio.
- Subrayado de ideas principales y dudas (con diferentes colores).
- Resumen del contenido.
- Esquema (llaves, diagramas, fechas, dibujos).
- Memorización (fijar conocimientos y asimilar con palabras propias).



## Un alumno, una técnica



### RESUMENES

- Limpios
- Claros
- Palabras y conceptos clave.



### REPRESENTACIÓN GRÁFICA

Idea principal relacionada con otros conceptos.

Ejemplo: Mapa conceptual (organiza, resume y distribuye jerárquicamente los conceptos).

## Importancia de la concentración

### DESCANSO

- Horas de sueño necesarias.
- Realizar pausas
- Descansos periódicos.



### ALIMENTACIÓN

- Balanceada.
- Establecer rutinas en base a horarios.
- Hidratarse.



### ERGONOMÍA

- Sillas y mesa adecuadas.
- Adoptar una postura correcta.
- Pantalla de computadora a la altura de la vista y con el brillo adecuado.
- Descansa pies, reposamuecas y ventilador para laptop.



### LUZ

- Natural.
- Artificial (Evitar fluorescentes y luces LED, orientar la luz desde la izquierda para diestros y desde la derecha para zurdos).

## 10+1 errores a evitar

- 1 Estudiar en un lugar diferente y a distintas horas.
- 2 Rodearse de distracciones.
- 3 No tener autoconfianza.
- 4 Dejar lo más difícil para el final.
- 5 Ponerse a estudiar con preocupaciones.



6 No compartir a tus compañeros la importancia del estudio.

7 Realizar esfuerzos físicos o mentales antes de comenzar a estudiar.

8 No alternar materias.

9 No tener la temperatura ambiente adecuada.

10 Estudiar acompañado (si no es efectivo).

10+1

El día del examen: evitar repasos de última hora.

# TÉCNICA POMODORO

(PARA ESTUDIAR)



## ¿CÓMO FUNCIONA?

✓ 25 MIN. ESTUDIO

✓ 5 MIN. DESCANSO

REPETIR 4 VECES



DESCANSO  
LARGO

## ¿POR QUÉ FUNCIONA?

✓ reduce la procrastinación

✓ disminuye la ansiedad

✓ mejora la concentración

✓ evita el agotamiento mental

✓ Te obliga a empezar (aunque no tengas ganas)



No necesitas motivación para empezar.

**Necesitas 25 minutos.**

# HÁBITOS PARA MEJORAR MI SALUD MENTAL

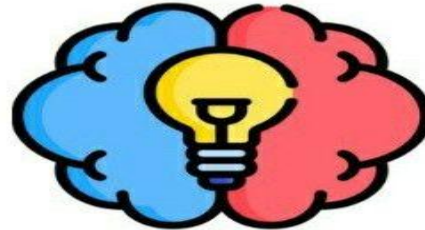
[GUÍA LINK](#)

Tomar el sol 15 minutos al día

Realizar actividad física (aunque sean solo 15 minutos caminando)

Tomar suficiente agua

Tener una rutina de sueño adecuada



@ataraxia.hn  
MPs. Claudia Pizzati

Llevar una dieta equilibrada y sostenible

Limitar el uso de la tecnología y redes sociales

Tiempos de pausa y meditación en tu día

Planificar tu día y llevar un registro de tus logros

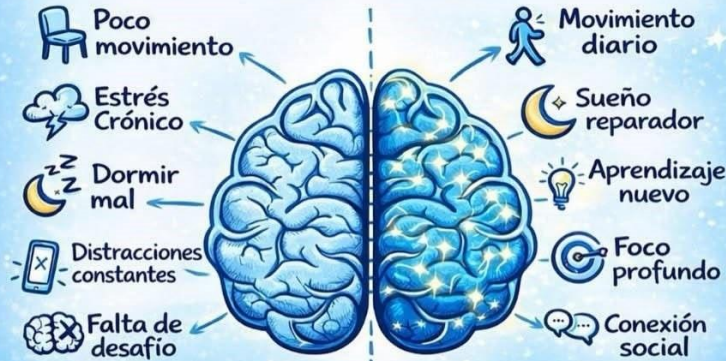
# NEUROPLASTICIDAD

Cómo tu cerebro cambia con lo que haces cada día

El cerebro se debilita cuando...



El cerebro se expande cuando...



## 5 PASOS PARA CREAR NUEVAS CONEXIONES NEURONALES

1 Foco



2 Práctica consciente



3 Repetición



4 Descanso



1 Foco

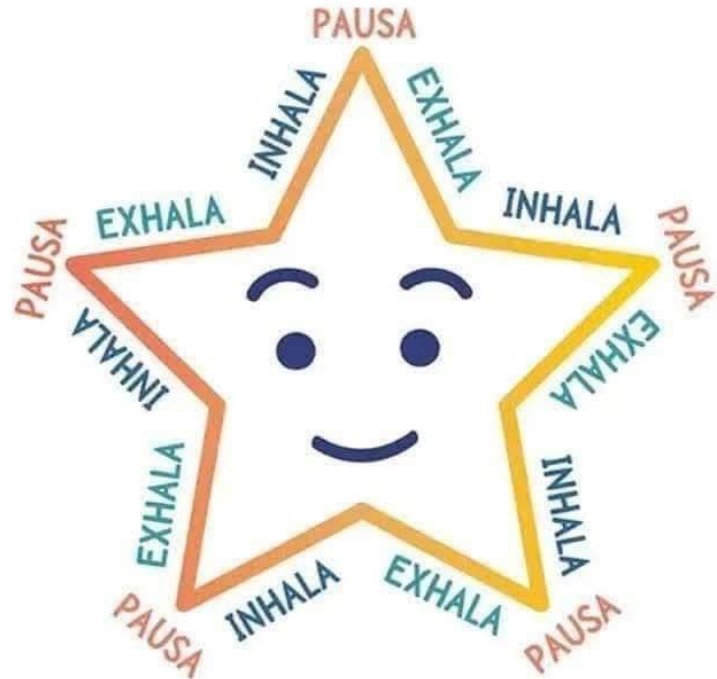
2 Práctica consciente

3 Desafío progresivo

5 Descanso



# RESPIRACIÓN DE ESTRELLA



Muuuuy despacio  
inspira y expira por  
nariz, respiración  
consciente.

Esta estrella de la  
CALMA la puedes  
hacer con un dedo

# Impacto de la Sobreexposición al Móvil: Ánimo y Concentración

Consecuencias negativas en la estabilidad emocional y la capacidad cognitiva por el uso prolongado de pantallas.

## Alteraciones del Estado de Ánimo

Fluctuaciones emocionales intensas



El usuario experimenta periodos de euforia seguidos rápidamente por tristeza o frustración.



Addict  
by Montse Martinez



## Impacto en la Capacidad Cognitiva

Reducción de la concentración



Resulta difícil mantener el enfoque en tareas que requieren una atención prolongada.

Propensión a la distracción digital



La mente tiende a desviarse constantemente hacia estímulos y notificaciones del móvil.

# ¿Cómo hacer un DAFO personal?



# Ikigai: 'Tu razón de ser'



