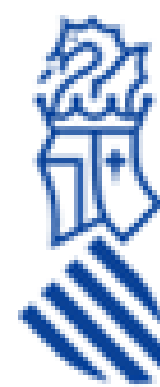


PRUEBAS DE ACCESO A LA UNIVERSIDAD



GENERALITAT
VALENCIANA

Conselleria de Educació, Cultura
y Universidades



Unidades

Especializadas

de Orientación

Orientaciones para el alumnado

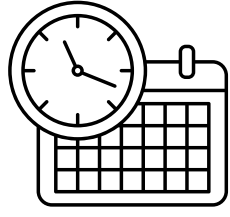


DIAS ANTES DE LAS PAU



Planifico el tiempo

Tiempo de estudio



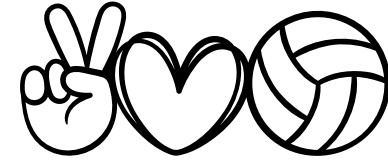
- Hago un horario del tiempo que dedicaré a cada asignatura.
 - Empleo técnicas de estudio tales como:
 - lectura global* (cuando necesito entender el sentido general de un texto).
 - lectura selectiva* (cuando necesito buscar una información concreta en el texto).
- Subrayar, hacer esquemas, memorizar y repasar.

Tiempo de descanso

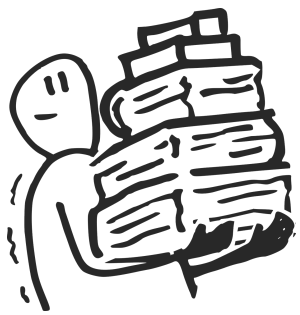


Es importante dormir para no llegar cansado o cansada a las pruebas.

Tiempo de ocio



Dedico un tiempo diario a realizar actividades que me gustan y que me hacen sentir bien.



Preparo los materiales que necesitaré

Documentación

- DNI/NIE/TIE
- El primer día me darán un sobre con las etiquetas que debo llevar todos los días.

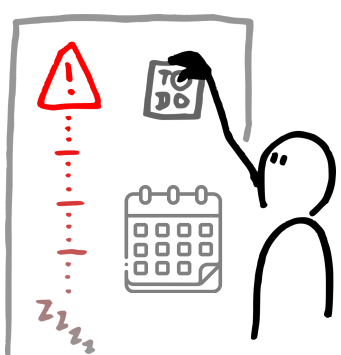
Estuche

- Bolígrafos de repuesto.
- Calculadora.
- Reglas.
- Diccionario.
- Compás...

- Llevaré almuerzo y agua de casa (quizás no haya ninguna cafetería cerca)
- Dinero en efectivo.

Materiales específicos

Si utilizo material de apoyo recordaré revisarlo. Por ejemplo: emisora FM, tableta con el conector USB hembra, pilas o baterías de repuesto para el audifono...



Compruebo el horario de las pruebas de las asignaturas a las que me voy a presentar.

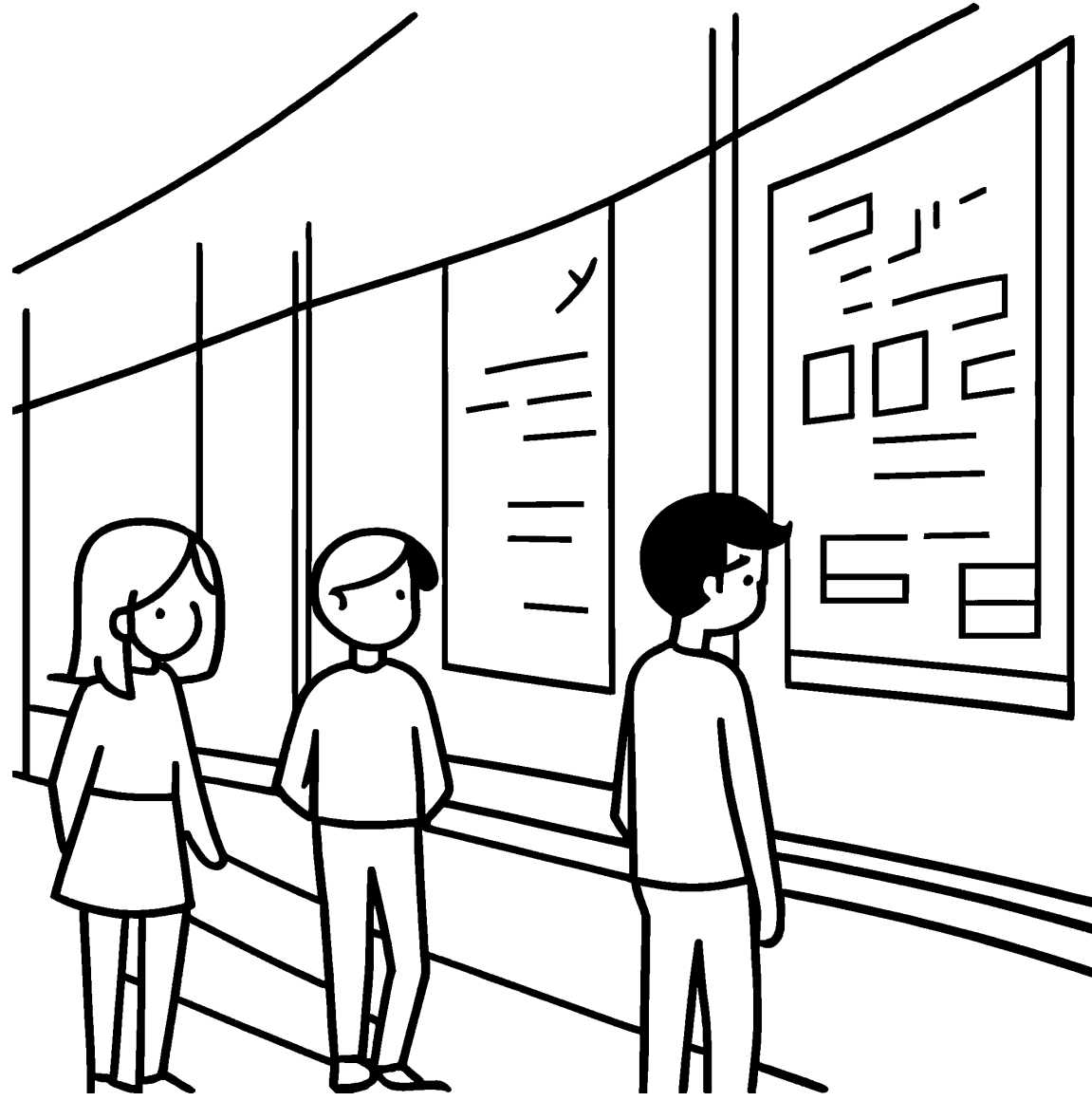
Planifico cómo ir al lugar donde se realizan las pruebas.



Uso las estrategias de autorregulación que conozco.

LOS DIAS DE LAS PAU

Antes de las pruebas



1

Identifico a mi profesorado de referencia por si lo necesito.

2

Busco la ubicación del aula.

3

Identifico otros espacios que pueda necesitar, como por ejemplo los baños o la cafetería (si los hubiere).



Algunas personas realizan las pruebas en un aula de apoyo. Si tengo que ir al aula de apoyo, puede que no coincida con mis compañeros del instituto, pero podré verlos en el tiempo que hay entre prueba y prueba.

LOS DÍAS DE LAS PAU



Durante las pruebas

- 1 Escucho las instrucciones que me dan (gestión del tiempo, etiquetas, normas...).
- 2 Pregunto a los examinadores si tengo dudas sobre las instrucciones.
- 3 Focalizo mi atención en la prueba que estoy haciendo.
- 4 Leo con atención cada pregunta.
- 5 Planifico el tiempo que dedico a cada respuesta.
- 6 Organizo las ideas para redactarlas adecuadamente.
- 7 Cuido la presentación (márgenes, letra legible...).
- 8 Una estrategia que puedo utilizar es contestar primero a las preguntas que sé y después a las demás, siempre puedo aportar alguna idea.
- 9 Si me quedo en blanco y no sé contestar, paso a la siguiente cuestión.
- 10 Compruebo lo que he contestado, reviso la ortografía, los signos de puntuación...
- 11 Compruebo que he pegado las etiquetas.

Normas a tener en cuenta

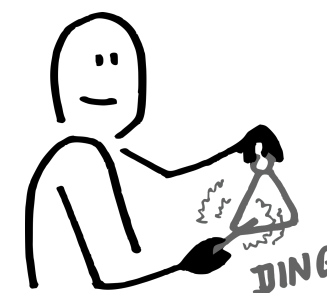
En las pruebas no puedo:

- escribir con lápiz.
- llevar reloj digital ni teléfono móvil, a menos que forme parte de mi material de adaptación específica.
- llevar tapones en las orejas a menos que formen parte de una adaptación específica



LOS DIAS DE LAS PAU

Entre prueba y prueba



1

Me informo de cuándo comenzará la siguiente prueba.

2

Puedo aprovechar el tiempo para ir al baño, comer algo, hablar con algún compañero o compañera, descansar...

3

Llego con tiempo a la siguiente prueba.

DÍAS DESPUÉS DE LAS PRUEBAS



1

Consulto los resultados. En el sobre de etiquetas están las claves y el acceso para realizar las consultas.

2

Si tengo dudas sobre los resultados puedo preguntar al departamento de Orientación de mi Instituto.

3

Al finalizar las pruebas, descanso.

ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACIÓN

La ansiedad o el estrés son una respuesta de nuestro cuerpo ante situaciones amenazantes.

Las pruebas pueden ser una situación de estrés o de ansiedad porque:

- el tiempo es limitado.
- puedo sentir presión social o familiar por mi rendimiento.
- requieren un esfuerzo especial.
- mis compañeros pueden estar nerviosos como yo y podemos contagiarnos la emoción unos a otros.

¿Qué puedo notar cuando me pongo nervioso o nerviosa?

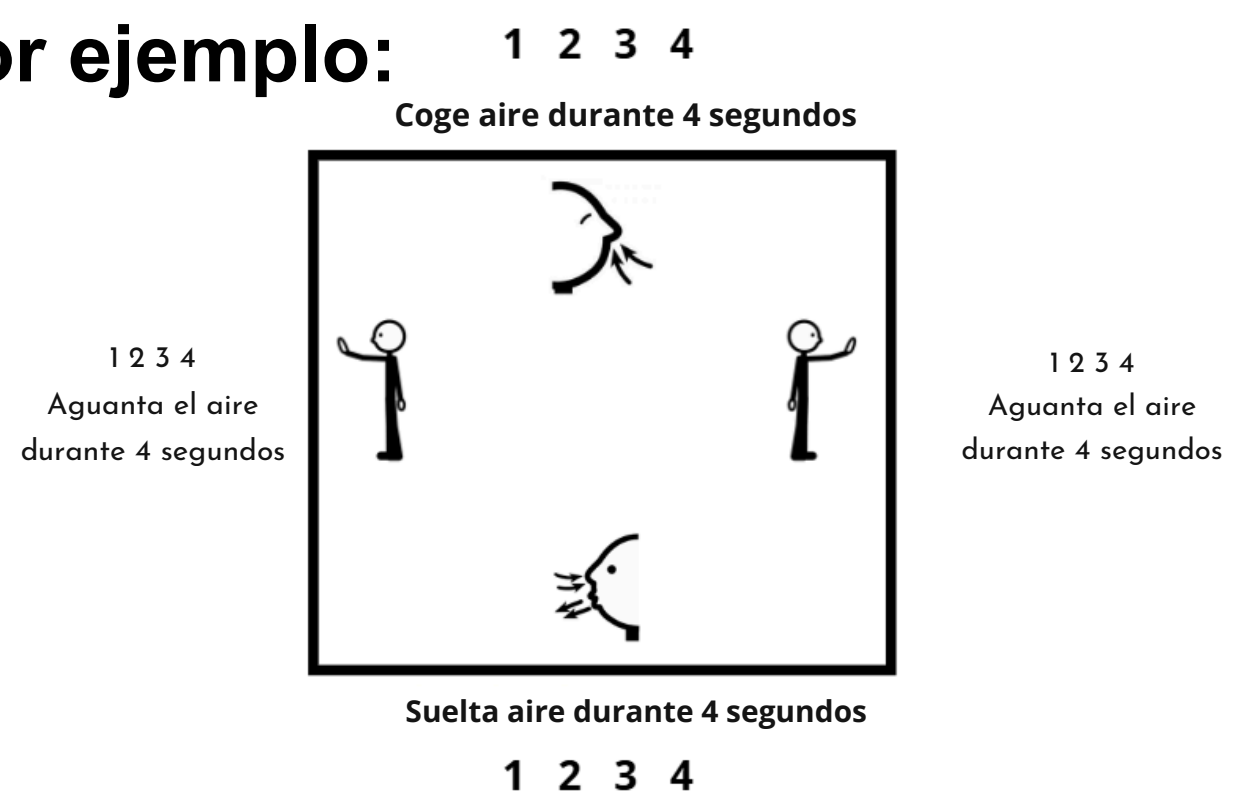
- Temblor de manos o piernas
- Boca seca
- Necesidad de ir al baño
- Calor
- Respiración acelerada...

ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACIÓN QUE PUEDEN AYUDARME

Técnicas de relajación como por ejemplo:



Consciencia



Respiraciones conscientes

Pensamientos positivos

