

PRUEBAS DE ACCESO A LA UNIVERSIDAD 2025

 Unidades
Especializadas
de Orientación

Orientaciones para el alumnado

 **GENERALITAT
VALENCIANA**
Conselleria de Educació, Cultura,
Universitats y Empleo



DIAS ANTES DE LAS PAU



Planifico el tiempo

Tiempo de estudio



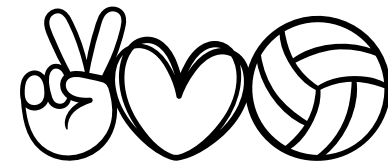
- Hago un horario del tiempo que dedicaré a cada asignatura.
 - Empleo técnicas de estudio tales como:
 - lectura global* (cuando necesito entender el sentido general de un texto).
 - lectura selectiva* (cuando necesito buscar una información concreta en el texto).
- Subrayar, hacer esquemas, memorizar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

Tiempo de descanso

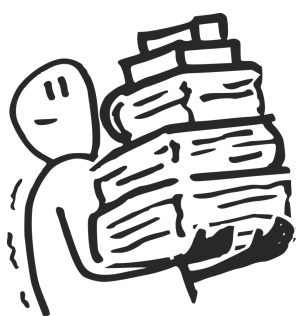


Es importante dormir para no llegar cansado o cansada a las pruebas.

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.

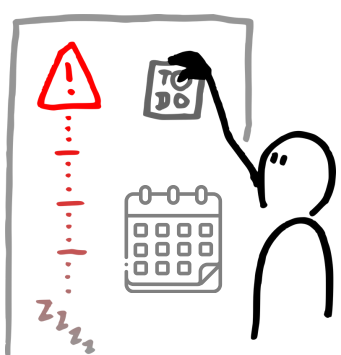
Estuche

- Bolígrafos de repuesto.
- Calculadora.
- Reglas.
- 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 audífono...



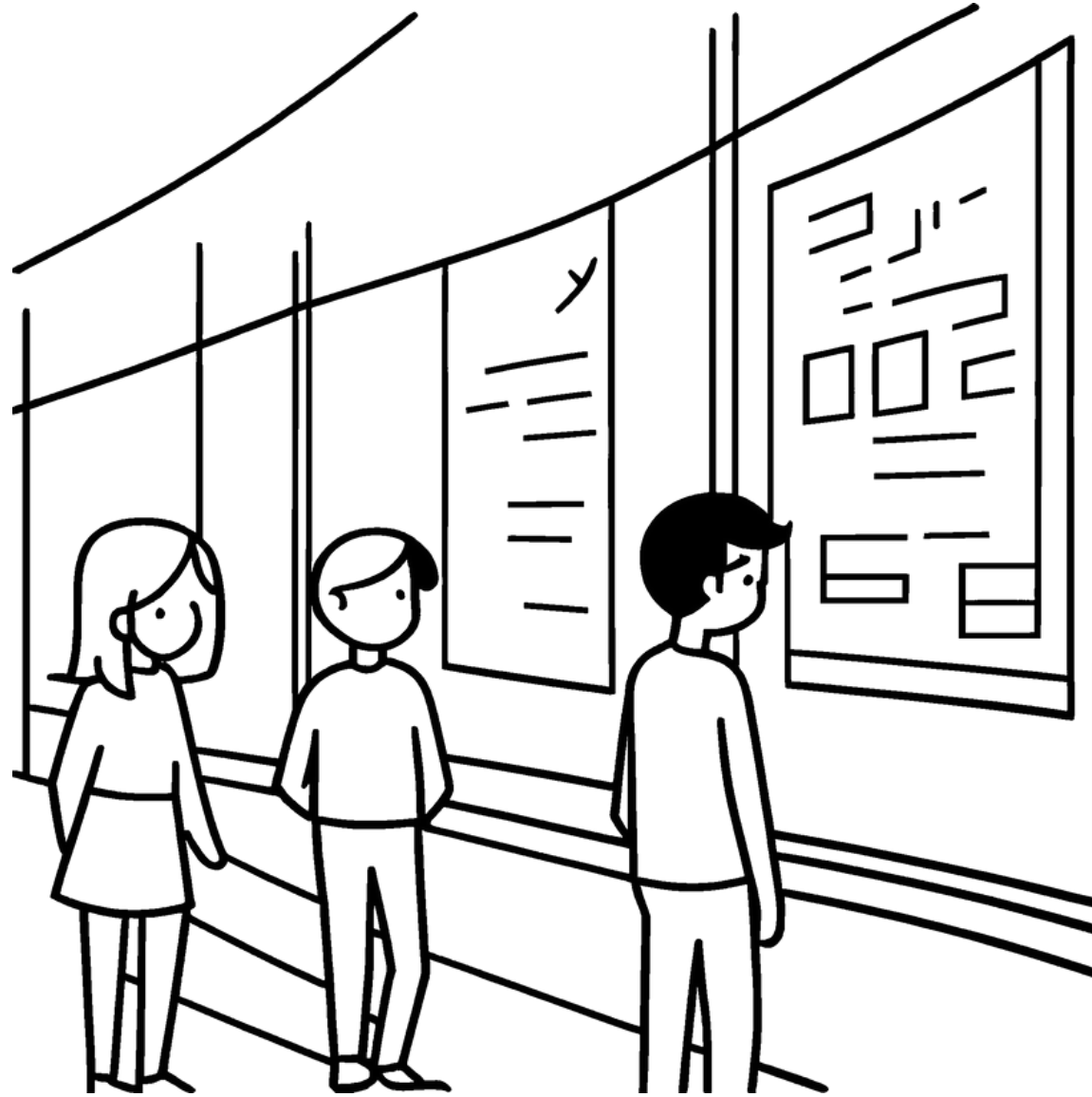
Compruebo el horario de las pruebas de las asignaturas a las que me voy a presentar.



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 DIAS DE LAS PAU

Antes de las pruebas

INSTRUCCIONES SOBRE LAS ETIQUETAS:



- Cada prueba de las PAU se identifica con un código de barras.
- Antes de empezar la primera prueba, me darán un sobre con 2 hojas:

Primera hoja con:

- mis datos personales (comprobaré que son correctos).
- los códigos de barras para las pruebas.
- los datos de usuario y la contraseña que necesitaré para consultar las calificaciones, para realizar la preinscripción en la Universidad o por si debo hacer alguna reclamación.

Segunda hoja con el listado de las asignaturas de las que me examinaré. Compruebo si falta alguna y lo comunico al profesorado que me ha dado el sobre con los documentos.

- Para realizar cada prueba me dan un cuaderno para escribir las respuestas.
- Los datos personales sólo se escriben en la solapa que se encuentra en la última página del cuaderno.
- Las etiquetas se pegan donde pone “etiqueta del estudiante”:
 - en la portada del cuaderno.
 - en la solapa, junto a los datos personales.
 - en la contraportada.
- Si necesito más espacio para escribir, me darán otro cuaderno en el que también deberé ponerle las etiquetas.

IMPORTANTE

Cada día llevo el sobre con las etiquetas para pegarlas en mis pruebas.

LOS DIAS 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

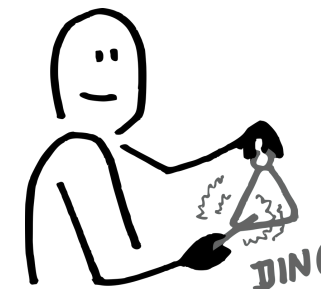
En las pruebas no puedo:

- escribir con lápiz.
- escribir con bolígrafo borrable.
- 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 cuando 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 AUTOREGULACIÓN

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 en 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?

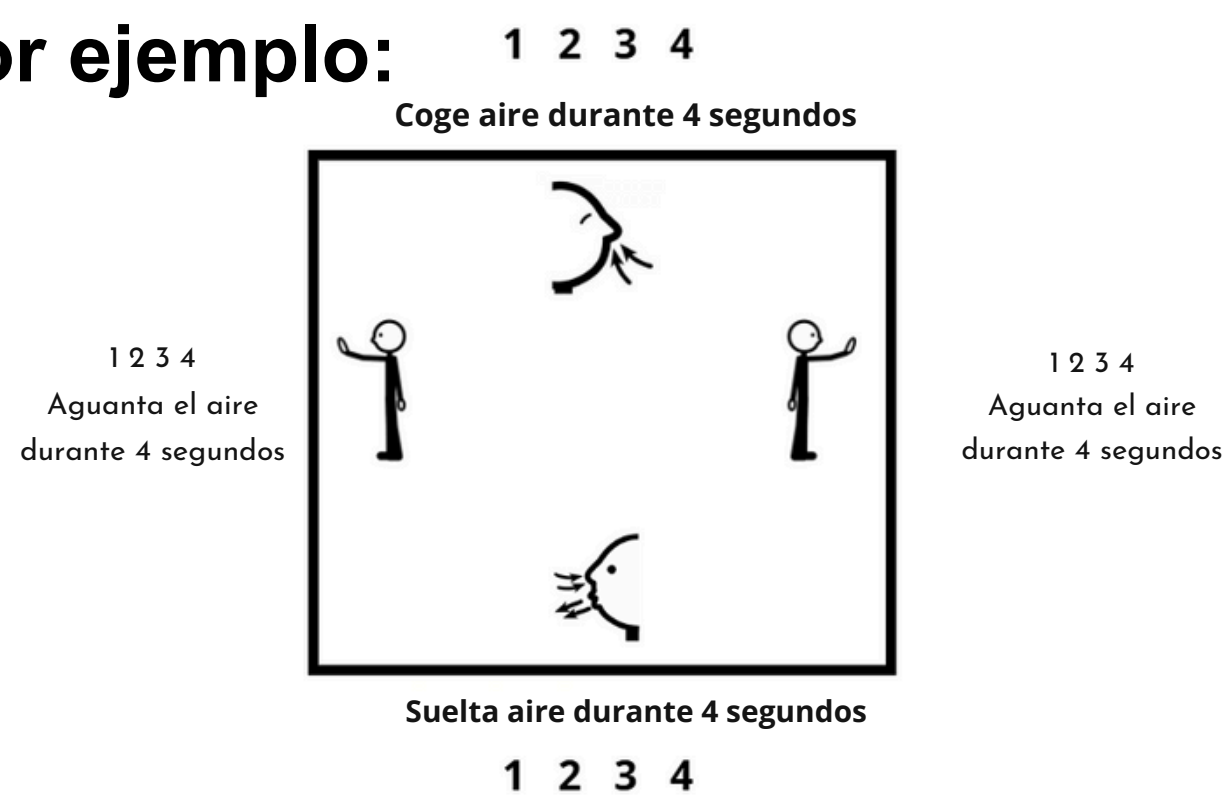
- Temblor de manos o piernas
- Boca seca
- Necesidad de ir al baño
- Calor
- Respiración acelerada...

ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACIÓN QUE PUEDEN AYUDARME

Técnicas de relajación como por ejemplo:



Consciencia



Respiraciones conscientes

Pensamientos positivos

