



# Departamento De Orientación





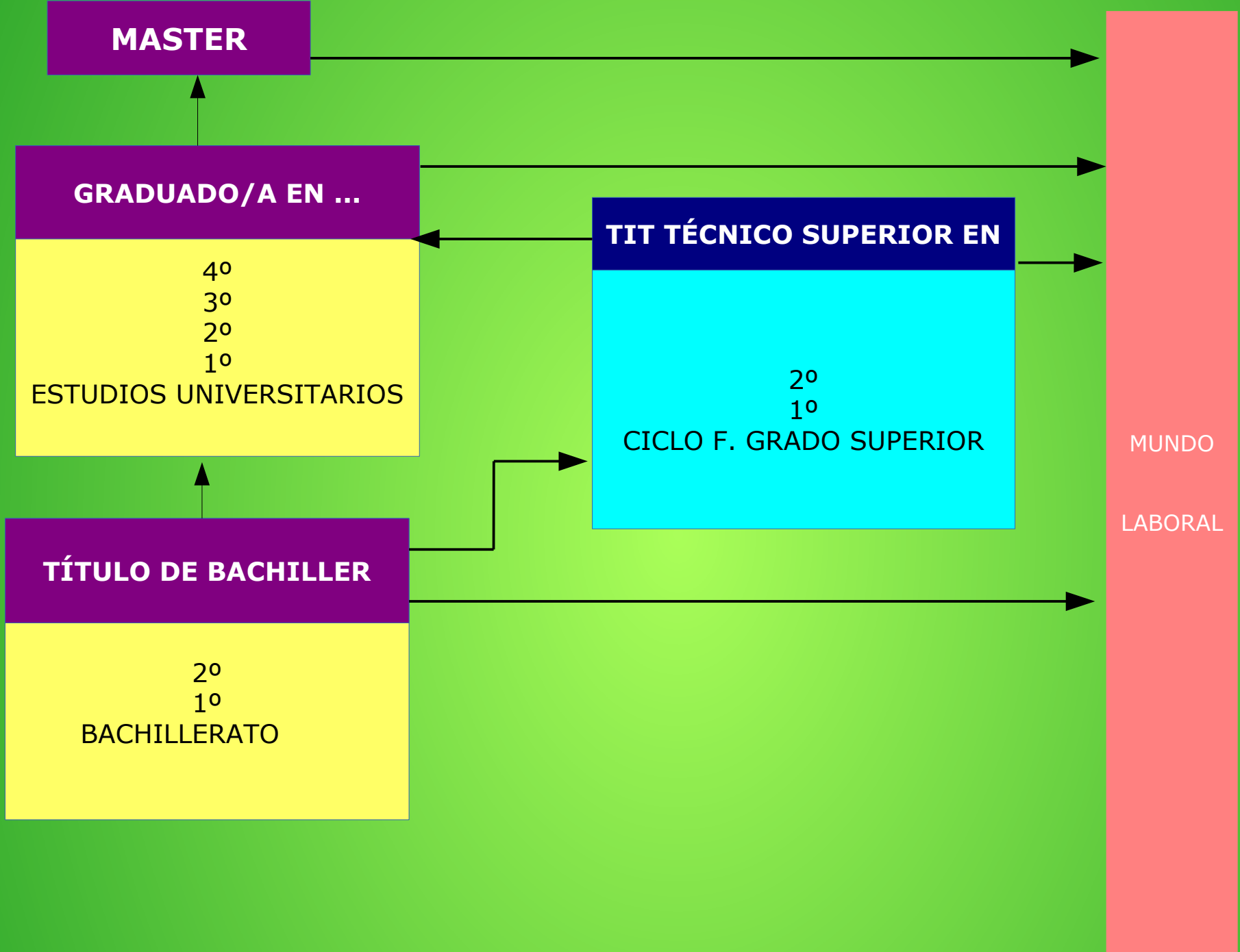
**De CAMINO a estudios superiores**

**2º BACHILLERATO**

# CONTENIDO DE LA PRESENTACIÓN

- ◆ **EL SISTEMA EDUCATIVO**
- ◆ **CICLOS FORMATIVOS GRADO SUPERIOR**
- ◆ **EvAU**
- ◆ **ESTUDIOS UNIVERSITARIOS**
- **ÉXITO EN LAS PRUEBAS**





# ¿UNIVERSIDAD O CICLOS ?

## REFLEXIONAMOS:

- Analizar todas las opciones
- Los requisitos necesarios
- Las perspectivas de futuro
- El esfuerzo que queremos realizar

**REALISTA Y  
RESPONSABLE**



# ¿UNIVERSIDAD O CICLOS ?

## INFORMACIÓN ACADÉMICA/PROFESIONAL:

### ESTUDIOS UNIVERSITARIOS

**ENSEÑANZA:**

**CARÁCTER CIENTÍFICO**

**DURACIÓN:**

**4 cursos (240 ECTS)**

**LUGAR:**

**UNIVERSIDADES**

**TITULACIÓN:**

**- GRADUADO/A EN ...**

### FORMACIÓN PROFESIONAL DE GRADO SUPERIOR

**ENSEÑANZA:**

**CARÁCTER TÉCNICO-PRÁCTICO**

**DURACIÓN:**

**2 cursos**

**LUGAR:**

**INSTITUTOS**

**TITULACIÓN:**

**- TÉCNICO SUPERIOR DE ...**

# PROYECTO ORIÓN

- Descubre tu VOCACIÓN y DECIDE tus ESTUDIOS. Te cuento paso a paso cómo hacerlo en esta Web

<https://web.upcomillas.es/myvip/alumnos/>

PROYECTO ORIÓN

Estás en: Orion > Myvip > Mis cuestionarios

Mis cuestionarios

1. Intereses Vocacionales

2. Valores Vocacionales

3. Reflexión Vocacional

4. Mi historial Académico

5. Bienestar personal académico

6. Contexto Socio Familiar

7. Mi proyecto académico

EN ESTOS VÍDEOS EXPLICAN EN QUÉ CONSISTE

[https://www.youtube.com/watch?v=4lxPsWmX55E&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=4lxPsWmX55E&feature=emb_logo)

[https://www.youtube.com/watch?v=LKcb\\_vHdWR8&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=LKcb_vHdWR8&feature=emb_logo)

# WEBS ORIENTACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL

## ¡CONÓCETE!

Herramientas online para explorar vuestros intereses, valores y expectativas académicas.

1.- Con el GR empieza tu Gran Recorrido por el mundo de los estudios y profesiones, no esperes que nadie decida por ti. A partir de ahora, ¡tú escoges!

El GR. La herramienta para llegar allá donde quieres ([educaweb.com](http://educaweb.com))

2.- MyWayPass.

Es una plataforma online gratuita, elaborada por la Fundación Bertelsmann, que ayuda a los estudiantes de entre 14 y 18 años a decidir, de manera autónoma, su futuro profesional.

Acceso de usuario | [My WayPass](#)

4.- Ibercaja Orienta. Recurso que te ayuda a encontrar el camino más adecuado en función de tus intereses, tu nivel de estudios y el objetivo que quieras alcanzar. Es una herramienta orientativa pero que puede aclararte algunas dudas.

Zona jóvenes - [Ibercaja Orienta](#)

5.- Cuestionarios de Orientación Profesional. Test gratis y online que sirve para analizar el perfil profesional y vocacional de un candidato en un proceso selectivo general.

Cuestionarios de Orientación Profesional, trabajo, Orientación Profesional de Aplicaciones didácticas



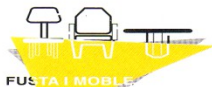
# CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR



# LOS CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR

- ✦ Se organizan en **Familias Profesionales** y en **Módulos Profesionales**
- ✦ La **duración** de los ciclos es de **2.000 horas** de formación
- ✦ Hay **3 módulos** comunes a todos los ciclos:
  - **Formación y Orientación Laboral (FOL),**
  - **Empresa e Iniciativa Emprendedora**
  - **Formación en Centros de Trabajo (FCT): prácticas**

# CICLOS FORMATIVOS



FUSTA I MOBLE



ADMINISTRACIÓ



COMUNICACIÓ, IMATGE I SO



IMATGE PERSONAL



MANTENIMENT I SERVICIS A LA PRODUCCIÓ



COMERÇ I MÀRQUETING



ARTS GRÀFICQUES

[www.edu.gva.es](http://www.edu.gva.es)



**EDUCACIÓ**



**FORMACIÓ PROFESSIONAL**



**DOSIER DE CICLOS FORMATIVOS**



INFORMÀTICA



INDÚSTRIES ALIMENTÀRIES



FABRICACIÓ MECÀNICA



ACTIVITATS FISIQUES I ESPORTIVES



MANTENIMENT DE VEHICLES AUTOPROPULSATS



QUÍMICA



TÈXTEL, CONFECCIÓ I PELL



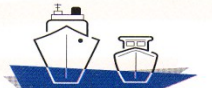
EDIFICACIÓ I OBRA CIVIL

**LA FORMACIÓ  
PROFESSIONAL  
ESPECÍFICA A LA  
COMUNITAT VALENCIANA**

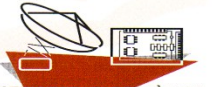


GENERALITAT VALENCIANA  
CONSELLERIA DE CULTURA I EDUCACIÓ  
Direcció General d'Ordenació i Innovació Educativa i Política Lingüística

COMISSIÓ EUROPEA  
FONDS SOCIALS EUROPEOS



ACTIVITATS MARÍTIMOPESQUERES



ELECTRICITAT I ELECTRÒNICA



VÍDRE I CERÀMICA










SERVICIS SOCIOCULTURALS I A LA COMUNITAT










ACTIVITATS AGRÀRIES









# CICLOS FORMATIVOS

FAMÍLIA PROFESSIONAL		CICLES FORMATIUS		
		FP BÀSICA (TÍTOL PROFESSIONAL BÀSIC)	GRAU MITJÀ (TÈCNIC)	GRAU SUPERIOR (TÈCNIC SUPERIOR)
	ACTIVITATS FÍSQUES I ESPORTIVES		<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>T Conducció d'Activitats Físicoesportives en el Medi Natural</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>T.S. Ensenyament i Animació Socioesportiva (LOE)</u></li> </ul>
	ADMINISTRACIÓ I GESTIÓ	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>T.P.B. Informàtica d'oficina</u></li> <li>▶ <u>T.P.B. Servicis administratius</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>T Gestió Administrativa (LOE)</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>TS Administració i Finances (LOE)</u></li> <li>▶ <u>TS Assistència a la Direcció (LOE)</u></li> </ul>
	AGRÀRIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>T.P.B. Activitats agropecuàries</u></li> <li>▶ <u>T.P.B. Agrojardineria i composicions florals</u></li> <li>▶ <u>T.P.B. Aprofitaments forestals</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>T Producció Agroecològica (LOE)</u></li> <li>▶ <u>T Producció Agropecuària (LOE)</u></li> <li>▶ <u>T Jardineria i Floristeria (LOE)</u></li> <li>▶ <u>T Aprofitament i Conservació del Medi Natural (LOE)</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>TS Paisatgisme i Medi Rural (LOE)</u></li> <li>▶ <u>TS Gestió Forestal i del Medi Natural (LOE)</u></li> </ul>
	ARTS GRÀFIQUES	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>T.P.B. Arts gràfiques</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>T Impressió Gràfica (LOE)</u></li> <li>▶ <u>T Preimpresió Digital (LOE)</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>TS Disseny i Edició de Publicacions Impreses i Multimèdia (LOE)</u></li> <li>▶ <u>TS Disseny i Gestió de la Producció Gràfica (LOE)</u></li> </ul>
	ARTS I ARTESANIES			<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>TS Artista Faller i Construcció d'Escenografies (LOE)</u></li> </ul>
	COMERÇ I MÀRQUETING	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>T.P.B. Servicis comercials</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>T Activitats Comercials (LOE)</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>TS Màrqueting i Publicitat (LOE)</u></li> <li>▶ <u>TS Comerç Internacional (LOE)</u></li> <li>▶ <u>TS Gestió de Vendes i Espais Comercials (LOE)</u></li> <li>▶ <u>TS Transport i Logística (LOE)</u></li> </ul>
	EDIFICACIÓ I OBRA CIVIL	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>T.P.B. Reforma i manteniment d'edificis</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>T Obres d'Interior, Decoració i Rehabilitació (LOE)</u></li> <li>▶ <u>T Construcció (LOE)</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>TS Projectes d'Obra Civil (LOE)</u></li> <li>▶ <u>TS Projectes d'Edificació (LOE)</u></li> </ul>
	ELECTRICITAT I ELECTRÒNICA	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>T.P.B. Electricitat i electrònica</u></li> <li>▶ <u>T.P.B. Instal·lacions Electrotècniques i Mecànica</u></li> <li>▶ <u>T.P.B. Fabricació d'Elements Metàl·lics</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>T Instal·lacions de Telecomunicacions (LOE)</u></li> <li>▶ <u>T Instal·lacions Elèctriques i Automàtiques (LOE)</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>TS Automatització i Robòtica Industrial (LOE)</u></li> <li>▶ <u>TS Manteniment Electrònic (LOE)</u></li> <li>▶ <u>TS Sistemes Electrotècnics i Automatitzats (LOE)</u></li> <li>▶ <u>TS Sistemes de Telecomunicacions i Informàtics (LOE)</u></li> <li>▶ <u>T.S. Electromedicina Clínica (LOE)</u></li> </ul>

# CICLOS FORMATIVOS

	<b>ENERGIA I AIGUA</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>T Xarxes i Estacions de Tractament d'Aigües (LOE)</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>TS Eficiència Energètica i Energia Solar Tèrmica (LOE)</u></li> <li>▶ <u>TS Energies renovables (LOE)</u></li> </ul>
	<b>FABRICACIÓ MECÀNICA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>T.P.B. Fabricació i muntatge</u></li> <li>▶ <u>T.P.B. Fabricació d'Elements Metàl·lics</u></li> <li>▶ <u>T.P.B. Instal·lacions Electrotècniques i Mecànica</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>T Joieria</u></li> <li>▶ <u>T Mecanitzat (LOE)</u></li> <li>▶ <u>T Soldadura i Caldereria (LOE)</u></li> <li>▶ <u>T Conformació per Emmotllament de Metalls i Polímers (LOE)</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>TS Construccions Metàl·liques (LOE)</u></li> <li>▶ <u>TS Disseny en Fabricació Mecànica (LOE)</u></li> <li>▶ <u>TS Òptica i Protètica Ocular</u></li> <li>▶ <u>TS Programació de la Producció en Fabricació Mecànica (LOE)</u></li> <li>▶ <u>TS Programació de la Producció en Emmotllament de Metalls i Polímers (LOE)</u></li> </ul>
	<b>FUSTA, MOBLE I SURO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>T.P.B. Fusteria i moble</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>T Fusteria i Moble (LOE)</u></li> <li>▶ <u>T Instal·lació i Moblament (LOE)</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>TS Disseny i Moblament (LOE)</u></li> </ul>
	<b>HOTELERIA I TURISME</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>T.P.B. Allotjament i bugaderia</u></li> <li>▶ <u>T.P.B. Cuina i restauració</u></li> <li>▶ <u>T.P.B. Activitats de Forn i Pastisseria</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>T Cuina i Gastronomia (LOE)</u></li> <li>▶ <u>T Servicis en Restauració (LOE)</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>TS Agències de Viatges i Gestió d'Esdeveniments (LOE)</u></li> <li>▶ <u>TS Gestió d'Allotjaments Turístics (LOE)</u></li> <li>▶ <u>TS Guia, Informació i Assistències Turístiques (LOE)</u></li> <li>▶ <u>TS Direcció de Cuina (LOE)</u></li> <li>▶ <u>TS Direcció de Servicis de Restauració (LOE)</u></li> </ul>
	<b>IMATGE PERSONAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>T.P.B. Perruqueria i estètica</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>T Estètica i Bellesa (LOE)</u></li> <li>▶ <u>T Perruqueria i Cosmètica Capil·lar (LOE)</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>TS Estilisme i Direcció de Perruqueria (LOE)</u></li> <li>▶ <u>TS Assessoria Imatge Personal i Corporativa (LOE)</u></li> <li>▶ <u>TS Estètica Integral i Benestar (LOE)</u></li> <li>▶ <u>TS Caracterització i Maquillatge Professional (LOE)</u></li> </ul>
	<b>IMATGE I SO</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>T Video Discjòquei i So (LOE)</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>TS Il·luminació, Captació i Tractament d'Imatge (LOE)</u></li> <li>▶ <u>TS Producció d'Audiovisuals i Espectacles (LOE)</u></li> <li>▶ <u>TS Realització de Projectes Audiovisuals i Espectacles (LOE)</u></li> <li>▶ <u>TS So per a Audiovisuals i Espectacles (LOE)</u></li> <li>▶ <u>TS en Animacions 3D, Jocs i Entorns interactius (LOE)</u></li> </ul>
	<b>INDÚSTRIES ALIMENTÀRIES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>T.P.B. Indústries alimentàries</u></li> <li>▶ <u>T.P.B. Activitats de Forn i Pastisseria</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>T Olis d'Oliva i Vins (LOE)</u></li> <li>▶ <u>T Forn, Rebosteria i Confiteria (LOE)</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>TS Processos i Qualitat en la Indústria Alimentària (LOE)</u></li> <li>▶ <u>TS Vitivinicultura (LOE)</u></li> </ul>
	<b>INFORMÀTICA I COMUNICACIONS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>T.P.B. Informàtica d'oficina</u></li> <li>▶ <u>T.P.B. Informàtica i comunicacions</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>T Sistemes Microinformàtics i Xarxes (LOE)</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>TS Administració de Sistemes Informàtics en Xarxa (LOE)</u></li> <li>▶ <u>TS Desenrotllament d'Aplicacions Multiplataforma (LOE)</u></li> <li>▶ <u>TS Desenrotllament d'Aplicacions Web (LOE)</u></li> </ul>

# CICLOS FORMATIVOS

	<b>INSTAL·LACIÓ I MANTENIMENT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>T.P.B. Fabricació i muntatge</u></li> <li>▶ <u>T.P.B. Manteniment de Vivendes</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>T Instal·lacions de Producció de Calor (LOE)</u></li> <li>▶ <u>T Instal·lacions Frigorífiques i de Climatització (LOE)</u></li> <li>▶ <u>T Manteniment Electromecànic (LOE)</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>TS Desenvolupament de Projectes d'Instal·lacions Tèrmiques i de Fluids (LOE)</u></li> <li>▶ <u>TS Manteniment d'Instal·lacions Tèrmiques i de Fluids (LOE)</u></li> <li>▶ <u>TS Mecatrònica Industrial (LOE)</u></li> <li>▶ <u>TS Prevenció de Riscos Professionals</u></li> </ul>
	<b>MARITIMOPESQUERA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>T.P.B. Activitats Maritimopesqueres</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>T Operacions Subaquàtiques i Hiperbàriques (LOE)</u></li> <li>▶ <u>T. Manteniment i Control de la Maquinària de Vaixells i Embarcacions (LOE)</u></li> <li>▶ <u>T. Navegació i Pesca de Litoral (LOE)</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>T.S. Organització del Manteniment de Maquinària de Vaixells i Embarcacions (LOE)</u></li> <li>▶ <u>TS Transport Marítim i Pesca d'Altura (LOE)</u></li> </ul>
	<b>QUÍMICA</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>T Operacions de Laboratori (LOE)</u></li> <li>▶ <u>T. Planta Química (LOE)</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>TS Fabricació de Productes Farmacèutics, Biotecnològics i Afins (LOE)</u></li> <li>▶ <u>TS Laboratori d'Anàlisi i Control de Qualitat (LOE)</u></li> <li>▶ <u>TS Química Ambiental (Segon LOGSE)</u></li> <li>▶ <u>TS Química Industrial (LOE)</u></li> </ul>
	<b>SANITAT</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>T Cures Auxiliars d'Infermeria</u></li> <li>▶ <u>T Emergències Sanitàries (LOE)</u></li> <li>▶ <u>T Farmàcia i Parafarmàcia (LOE)</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>T.S. Anatomia Patològica i Citodiagnòstic (LOE)</u></li> <li>▶ <u>TS Audiologia Protètica (LOE)</u></li> <li>▶ <u>TS Dietètica</u></li> <li>▶ <u>T.S. Documentació i Administració Sanitàries (LOE)</u></li> <li>▶ <u>T.S. Higiene Bucodental (LOE)</u></li> <li>▶ <u>T.S. Imatge per al Diagnòstic i Medicina Nuclear (LOE)</u></li> <li>▶ <u>T.S. Laboratori Clínic i Biomèdic (LOE)</u></li> <li>▶ <u>T.S. Ortopròtesi i Productes de Suport (LOE)</u></li> <li>▶ <u>TS Pròtesis Dentals (LOE)</u></li> <li>▶ <u>T.S. Radioteràpia i Dosimetria (LOE)</u></li> <li>▶ <u>TS Salut Ambiental (Segon LOGSE)</u></li> </ul>
	<b>SEGURETAT I MEDI AMBIENT</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>T. Emergències i Protecció Civil (LOE)</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>TS Educació i Control Ambiental (LOE)</u></li> <li>▶ <u>T.S. Coordinació d'Emergències i Protecció Civil (LOE)</u></li> <li>▶ <u>T.S. Química i Salut Ambiental (LOE)</u></li> </ul>
	<b>SERVICIS SOCIOCULTURALS I A LA COMUNITAT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>T.P.B. Activitats domèstiques i neteja d'edificis</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>T Atenció a Persones en Situació de Dependència (LOE)</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>TS Promoció d'Igualtat de Gènere (LOE)</u></li> <li>▶ <u>TS Animació Sociocultural i Turística (LOE)</u></li> <li>▶ <u>TS Educació Infantil (LOE)</u></li> <li>▶ <u>TS Integració Social (LOE)</u></li> <li>▶ <u>TS Mediació Comunicativa (LOE)</u></li> </ul>
	<b>TÈXTIL, CONFECCIÓ I PELL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>T.P.B. Arreglament i reparació d'articles tèxtils i de pell</u></li> <li>▶ <u>T.P.B. Tapisseria i cortinatge</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>T Fabricació i Ennobliment de Productes Tèxtils (LOE)</u></li> <li>▶ <u>T Calçat i Complementes de Moda (LOE)</u></li> <li>▶ <u>T Confecció i Moda (LOE)</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>TS Disseny i Producció de Calçat i Complementes (LOE)</u></li> <li>▶ <u>T.S. Disseny Tècnic en Tèxtil i Pells</u></li> <li>▶ <u>TS Patronatge i Moda (LOE)</u></li> <li>▶ <u>T.S. Vestuari a Mida i d'Espectacles (LOE)</u></li> </ul>
	<b>TRANSPORT I MANTENIMENT DE VEHICLES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>T.P.B. Manteniment de vehicles</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>T Conducció de Vehicles de Transport per Carretera (LOE)</u></li> <li>▶ <u>T Electromecànica de Maquinària (LOE)</u></li> <li>▶ <u>T Manteniment de Material Rodant Ferroviari (LOE)</u></li> <li>▶ <u>T Carrosseria (LOE)</u></li> <li>▶ <u>T Electromecànica de Vehicles Automòbils (LOE)</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>TS Automoció (LOE)</u></li> <li>▶ <u>T.S. Manteniment Aeromecànic d'Avions amb Motor de Turbina (LOE)</u></li> <li>▶ <u>T.S. Manteniment Aeromecànic de Helicòpters amb Motor de Turbina (LOE)</u></li> <li>▶ <u>T.S. Manteniment de Sistemes Electrònics i Aviónics en Aeronaus (LOE)</u></li> </ul>
	<b>VIDRE I CERÀMICA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>T.P.B. Vidrieria i terrisseria</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>T Fabricació de Productes Ceràmics (LOE)</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>TS Desenvolupament i Fabricació de Productes Ceràmics (LOE)</u></li> </ul>

# EL BACHILLERATO Y LOS ESTUDIOS UNIVERSITARIOS

## MODALIDAD BACHILLERATO

## ÁREA DE ESTUDIOS UNIVERSITARIOS

MODALIDAD DE ARTES

ÁREA DE ARTES  
Y HUMANIDADES

MODALIDAD DE  
HUMANIDADES Y CIENCIAS  
SOCIALES

ÁREA DE CIENCIAS SOCIALES  
Y JURÍDICAS

MODALIDAD DE CIENCIAS

ÁREA DE CIENCIAS

ÁREA DE LA SALUD

ÁREA DE INGENIERÍA  
Y ARQUITECTURA

# ESTUDIOS UNIVERSITARIOS

## ESTRUCTURA DE LOS ESTUDIOS UNIVERSITARIOS A PARTIR DEL CURSO 2010-11





# ESTUDIOS UNIVERSITARIOS



UNIVERSIDAD  
POLITECNICA  
DE VALENCIA



UNIVERSITAT ID VALENCIA



# ESTUDIOS UNIVERSITARIOS



## CAMPUS:

- BURJASSOT
- BLASCO IBÁÑEZ
- TARONGERS
- ONTINYENT



UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

# ESTUDIOS UNIVERSITARIOS



## CAMPUS:

- CAMÍ DE VERA
- GANDIA
- ALCOI



UNIVERSIDAD  
POLITECNICA  
DE VALENCIA

# ESTUDIOS UNIVERSITARIOS

## CIENCIAS

BIOLOGIA

BIOQUÍMICA I CC BIOMÉDICAS

BIOTECNOLOGIA

CIENCIA Y TECNOLOGIA DE ALIMENTOS

CIENCIAS AMBIENTALES

CIENCIAS DEL MAR

CIENCIAS GASTRONÓMICAS

FÍSICA

GEOLOGIA

MATEMÁTICAS

QUÍMICA

# ESTUDIOS UNIVERSITARIOS

## CIENCIAS DE LA SALUD

CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LOS ALIMENTOS.  
CC DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.  
FARMACIA.  
FISIOTERAPIA.  
ENFERMERIA.  
LOGOPEDIA.  
MEDICINA.  
NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA.  
ODONTOLOGIA.  
ÓPTICA Y OPTOMETRIA.  
PODOLOGIA.  
PSICOLOGIA.  
TERAPIA OCUPACIONAL.

# ESTUDIOS UNIVERSITARIOS

## INGENIERÍA Y ARQUITECTURA

ARQUITECTURA TÉCNICA.  
CIENCIA DE DATOS  
CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LOS ALIMENTOS.  
DISEÑO Y DESARROLLO DE VIDEOJUEGOS  
INGENIERÍA AEROESPACIAL.  
ING. AGROALIMENTARIA Y AGROAMBIENTAL  
ING. AGROALIMENTARIA Y MEDIO RURAL.  
ING. BIOMÉDICA.  
ING. CIVIL.  
ING. DE OBRAS PÚBLICAS.  
ING. DE ORGANIZACIÓN INDUSTRIAL.  
ING. DE LA ENERGIA.  
ING. DE SIST. TELECOM SONIDO Y IMAGEN.  
ING. DE TECNOL. DE TELECOMUNICACIÓN.  
ING. ELÉCTRICA.  
ING. ELECTRÓNICA DE TELECOM..  
ING. ELECTR. INDUSTRIAL Y  
AUTOMÁTICA.  
ING. ELECTR. Y AUTOMÁT. INDUSTRIAL.  
ING. ELECTR. INDUSTRIAL.

ING. EN DISEÑO INDUSTR. I DESARR.  
PRODUCTOS.  
ING. EN SONIDO E IMAGEN.  
ING. EN TECNOLOGAS INDUSTRIALES.  
ING. FORESTAL Y DEL MEDIO NATURAL.  
ING. GEOMÁTICA Y TOPOGRAFIA.  
ING. INFORMÁTICA.  
ING. INFORMÁTICA EN TEC. DE LA  
INFORMACIÓN.  
ING. MECÁNICA.  
ING. MULTIMEDIA.  
ING. QUÍMICA.  
ING. TECNOLOGIAS Y SERVICIOS TELECO.  
ING. Y GESTIÓN EMPRESARIAL  
ING. ROBÓTICA  
FUNDAMENTOS DE LA ARQUITECTURA  
ING. TELEMÁTICA.  
MATEMÁTICA COMPUTACIONAL  
TECNOL. DIGITAL Y MULTIMEDIA  
TECNOLOGIAS INTERACTIVAS  
VIDEOJUEGOS Y EXPERIENCIAS  
INTERACTIVAS

# ESTUDIOS UNIVERSITARIOS

## CIENCIAS SOCIALES Y JURÍDICAS

ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS.  
ADMINISTRACIÓN Y DIRECCIÓN DE EMPRESAS.  
BUSINESS INTELLIGENCE AND ANALYTICS.  
CC DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.  
CC POLÍTICAS Y DE LA ADMINISTRACIÓN.  
CC POLÍTICAS Y GESTIÓN PÚBLICA.  
COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL.  
COMUNICACIÓN Y RELACIONES PÚBLICAS.  
CRIMINOLOGIA.  
CRIMINOLOGIA Y SEGURIDAD.  
DERECHO.  
ECONOMIA.  
EDUCACIÓN SOCIAL.  
ESTADÍSTICA EMPRESARIAL.  
FINANZAS Y CONTABILIDAD.  
GASTRONOMÍA Y ARTES CULINARIAS  
GEOGRAFIA Y MEDIO AMBIENTE.  
GEOGRAFIA Y ORD. DEL TERRITORIO.

# ESTUDIOS UNIVERSITARIOS

## CIENCIAS SOCIALES Y JURÍDICAS

GESTIÓN COMERCIAL Y MARKETING.  
GESTIÓN Y ADMINISTRACIÓN PÚBLICA.  
INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN.  
MAESTRO EDUCACIÓN INFANTIL.  
MAESTRO EDUCACIÓN PRIMARIA.  
MARKETING  
NEGOCIOS INTERN. (INTERNATIONAL BUSINESS).  
ORG. DE ACONTECIMIENTOS, PROTOCOLO Y REL. INSTITUCION.  
PEDAGOGIA.  
PERIODISMO.  
PUBLICIDAD Y RELACIONES PÚBLICAS.  
RELAC. LAB. Y RECURSOS HUMANS.  
RELACIONES INTERNACIONALES.  
SEGURIDAD PÚBLICA Y PRIVADA  
SOCIOLOGIA.  
TRABAJO SOCIAL.  
TURISMO



# ESTUDIOS UNIVERSITARIOS

## HUMANIDADES

BELLAS ARTES.  
CONSERVACIÓN REST. BENS CULTURALS.  
DISEÑO Y TECNOLOGÍAS CREATIVAS.  
ESPAÑOL: LENGUA Y LITERATURAS.  
ESTUDIOS INGLESES.  
ESTUDIOS ÁRABES Y ISLÁMICOS.  
ESTUDIOS FRANCESES.  
ESTUDIOS HISPÁNICOS.  
FILOLOGIA CATALANA.  
FILOLOGIA CLÁSICA.  
FILOSOFIA.  
HISTORIA.  
HISTORIA DEL ARTE.  
HISTORIA Y PATRIMONIO.  
HUMANIDADES.  
HUMANIDADES Y EST. INTERCULTURALES.  
LENGÜAS MODERNAS Y LITERATURA.  
TRADUCCIÓN E INTERPRETACIÓN.  
TRADUC. Y MEDIACIÓN INTERLINGÜÍSTICA

# PONDERACIONES



**Preinscripció 2021  
(al curs 2021-2022)**

**Graus**

Graus	Branques de coneixement	Assignatures Troncals de 2n curs de batxillerat													Idioma estranger			
		GENERALS				Troncals d'OPCIO												
		Matemàtiques Aplicades C.Social	Fonaments de l'Art II	Llatí II	Matemàtiques II	Biologia	Física	Química	Geologia	Dibuix Tècnic II	Arts Escèniques	Cultura Audiovisual II	Disseny	Economia de l'Empresa		Història de l'Art	Història de la Filosofia	Grec II
Biologia (UA, UV)	0	0		0,2	0,2	0,2	0,2	0,2										
Bioquímica i Ciències Biomèdiques (UV)	0	0		0,2	0,2	0,2	0,2	0,2										
Biotecnologia (UMH, UPV, UV)	0	0		0,2	0,2	0,2	0,2	0,2										
Ciència i Tecnologia dels Aliments (UPV)	0	0		0,2	0,2	0,2	0,2	0,2										
Ciències Ambientals (UMH, UPV, UV)	0	0		0,2	0,2	0,2	0,2	0,2										
Ciències del Mar (UA)	0	0		0,2	0,2	0,2	0,2	0,2										
Ciències Gastronòmiques (UV)	0	0		0,2	0,2	0,2	0,2	0,2										
Física (UV, UA)	0	0		0,2	0,1	0,2	0,1	0,1										
Geologia (UA)	0			0,2	0,1	0,2	0,1	0,2										
Matemàtiques (UA, UPV*, UV). En la UPV no tenen el Grau però sí que forma part de 2 Dobles Graus	0			0,2	0,1	0,2	0,1	0,1										
Química (UA, UJI, UV)	0			0,2	0,2	0,2	0,2	0,2										
Ciència i Tecnologia dels Aliments (UV)	CS			0,2	0,2	0,2	0,2	0,2										
Ciències de l'Activitat Física i l'Esport (UMH)	CS			0,2	0,2	0,2	0,2	0,2										
Farmàcia (UMH, UV)	CS			0,2	0,2	0,2	0,2	0,2										
Fisioteràpia (UMH, UV)	CS			0,2	0,2	0,2	0,2	0,2										
Infermeria (UA, UJI, UV)	CS			0,2	0,2	0,2	0,2	0,2										
Logopèdia (UV)	CS			0,2	0,2	0,2	0,2	0,2										
Medicina (UJI, UMH, UV, UA*)	CS			0,2	0,2	0,2	0,2	0,2										
Nutrició Humana i Dietètica (UA, UV)	CS			0,2	0,2	0,2	0,2	0,2										
Odontologia (UV)	CS			0,2	0,2	0,2	0,2	0,2										
Òptica i Optometria (UA, UV)	CS			0,2	0,2	0,2	0,2	0,2										
Podologia (UMH, UV)	CS			0,2	0,2	0,2	0,2	0,2										
Psicologia (UJI, UMH, UV)	CS			0,2	0,2	0,2	0,2	0,2										
Teràpia Ocupacional (UMH)	CS			0,2	0,2	0,2	0,2	0,2										
Arquitectura Tècnica (UA, UJI, UPV)	EA			0,2	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2			0,1	0,1					
Ciència de Dades (UPV, UV)	EA			0,2	0,2	0,2	0,2	0,1	0,2			0,1	0,2					
Ciència i Tecnologia dels Aliments (UMH)	EA			0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2			0,1	0,1					
Disseny Arquitectònic d'Interiors (UPV)*	EA			0,2	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2			0,2	0,2					
Disseny i Desenvolupament Videojocs (UJI)	EA			0,2	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2			0,2	0,2					
Enginyeria Aeroespacial (UPV)	EA			0,2	0,1	0,2	0,2	0,1	0,2			0,1	0,1					
Eng. Agroalimentària i Agroambiental (UMH)	EA			0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2			0,1	0,1					
Eng. Agroalimentària i del Medi Rural (UJI,UPV)	EA			0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2			0,1	0,1					
Enginyeria Biomèdica (UA,UPV)	EA			0,2	0,2	0,2	0,2	0,1	0,2			0,1	0,1					
Enginyeria Civil (UA,UPV)	EA			0,2	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2			0,1	0,1					
Eng. Disseny Indust. i Des. Product. (UPV,UJI)	EA			0,2	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2			0,1	0,1					
Enginyeria de l'Energia (UPV)	EA			0,2	0,1	0,2	0,2	0,1	0,2			0,1	0,1					
Enginyeria d'Obres Públiques (UPV)	EA			0,2	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2			0,1	0,1					
Enginyeria d'Organització Industrial (UPV)	EA			0,2	0,1	0,2	0,2	0,1	0,2			0,1	0,1					
Eng. de Sist. de Teleco. So i Imatge (UPV)	EA			0,2	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2			0,1	0,1					
Eng. de Tecnologies de telecomunicació(UMH)	EA			0,2	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2			0,1	0,1					
Enginyeria Elèctrica (UJI, UPV, UMH)	EA			0,2	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2			0,1	0,1					
Enginyeria Electrònica Industrial (UV)	EA			0,2	0,1	0,2	0,2	0,1	0,2			0,1	0,1					
Eng. Electrònica de Telecomunicació (UV)	EA			0,2	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2			0,1	0,1					
Eng. Electrònica i Automàtica Industrial (UMH)	EA			0,2	0,1	0,2	0,2	0,1	0,2			0,1	0,1					
Eng. Electrònica Industrial i Automàtica (UPV)	EA			0,2	0,1	0,2	0,2	0,1	0,2			0,1	0,1					
Enginyeria en So i Imatge (UA)	EA			0,2	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2			0,1	0,1					
Eng. en Tecnologies Industrials (UJI, UPV)	EA			0,2	0,1	0,2	0,2	0,1	0,2			0,1	0,1					
Enginyeria Forestal i del Medi Natural (UPV)	EA			0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2			0,1	0,1					
Enginyeria Geomàtica i Topografia (UPV)	EA			0,2	0,1	0,2	0,1	0,2	0,2			0,1	0,1					
Enginyeria Informàtica (UA, UJI, UPV, UV)	EA			0,2	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2			0,1	0,1					
Eng. Informàtica en Tecnol. de la Info. (UMH)	EA			0,2	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2			0,1	0,1					
Enginyeria Mecànica (UJI, UMH, UPV)	EA			0,2	0,1	0,2	0,2	0,1	0,2			0,1	0,1					
Enginyeria Multimèdia (UA, UV)	EA			0,2	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2			0,1	0,1					
Enginyeria Química (UA, UJI, UPV, UV)	EA			0,2	0,1	0,2	0,2	0,1	0,2			0,1	0,1					
Eng. Tecnologies i Serveis de Teleco. (UPV)	EA			0,2	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2			0,1	0,1					
Enginyeria Telemàtica (UV)	EA			0,2	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2			0,1	0,1					
Enginyeria i Gestió Empresarial (UPV)	EA			0,2	0,2	0,2	0,2	0,1	0,2			0,1	0,2					
Enginyeria Robòtica (UA)	EA			0,2	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2			0,1	0,2					
Fonaments de l'Arquitectura (UA, UPV)	EA			0,2	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2			0,1	0,1					
Matemàtica Computacional (UJI)	EA			0,2	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2			0,1	0,1					
Tecnologia Digital i Multimèdia (UPV)	EA			0,2	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2			0,2	0,2					
Tecnologies Interactives (UPV)	EA			0,2	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2			0,2	0,2					
Videojocs i Experiències Interactives (UPV)	EA			0,2	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2			0,2	0,2					



# LAS DOBLES TITULACIONES

## CIENCIAS DE LA SALUD

- ▣ Farmacia – Nutrición Humana y Dietética

## CIENCIAS SOCIALES Y JURÍDICAS

- ▣ Administración y Dirección de Empresas – Derecho.
- ▣ Derecho – Ciencias Políticas
- ▣ Derecho – Criminología.
- ▣ Sociología – Ciencias Políticas.
- ▣ Turismo + Administración y Dirección de Empresas.
- ▣ ADE + Ingeniería de Tecnologías y Servicios de Telecomunicación.
- ▣ Administración y Dirección de Empresas + Turismo.
- ▣ International Business
- ▣ Administración y Dirección de Empresas.
- ▣ Dret.
- ▣ Economía

# GRUPOS DE ALTO RENDIMIENTO ACADÉMICO (ARA)

Grupos de docencia en inglés dónde al menos un 50 % de las clases se Imparten en esta lengua.

## Requisitos:

Acceso: mediante solicitud en la facultad inmediatamente después de resultar admitido en la titulación.

Hay que acreditar el nivel de inglés B2.

## Titulacions amb grups ARA UV:

- Administración de Empresas
- Derecho
- Economía
- Farmacia
- Negocios internacionales
- Medicina
- Psicología

## Titulacions amb grups ARA UPV:

- ◆ Biotecnología.
- ◆ Ingeniería Informàtica.
- ◆ Ingeniería Aeroespacial.
- ◆ Ingeniería Electrònica Industrial i Automàtica.
- ◆ Administración y Dirección de Empresas.
- ◆ Ingeniería de Tecnologías y Servicios de Telecomunicación.

# ESTUDIOS UNIVERSITARIOS

## ESCRUCTURA DE LA PRUEBA DE ACCESO

### FASE OBLIGATORIA

Castellano

Valenciano

Inglés

Hª de España

M = Materia Troncal general de modalidad (Mate II, Mate Aplic CCSS, Latín II o fundamentos del Arte)

### FASE VOLUNTARIA

M1 materia de modalidad

M2 materia de modalidad

Hasta 4 materias máximo troncales de opción cursadas o no

**NOTA DE ACCESO A LA UNIVERSIDAD =  $QFO \times 0,4 + QMB \times 0,6$**

QFO Es la CALIFICACIÓN de la fase OBLIGATORIA de la PAU. (Debe ser = o > de 4)

QMB Es la CALIFICACIÓN media de bachillerato

**NOTA DE ADMISIÓN PARA CADA TITULACIÓN =  $(QFO \times 0,4 + QMB \times 0,6) + a \times M1 + b \times M2$**

a y b son los coeficientes de ponderación (0 o 0,1 o 0,2).

M1 y M2 son las calificaciones de las dos asignaturas de la fase específica que mayor calificación final dan después de la ponderación.

# ESTUDIOS UNIVERSITARIOS

## NOTAS DE CORTE



### Universidad : VALÈNCIA (ESTUDI GENERAL) Notas de Corte por Titulaciones y Cupos Oficiales

Titulo	Deportistas Alto Nivel	Diversidad funcional	General	Titulados
Doble Grado en Administración y Dirección de Empresas y Derecho , 167 (Facultad de Economía)	10,406 (Jun.) (EA)	5	12,378 (Jun.)	6,85
Doble Grado en Derecho y Ciencias Políticas y de la Administración Pública , 140 (Facultad de Dere			12,262 (Jun.)	7,39
Doble Grado en Derecho y Criminología , 162 (Facultad de Derecho)	5 (G)	5	12,11 (Jun.)	7,98
Doble Grado en Farmacia y Nutrición Humana y Dietética , 166 (Facultad de Farmacia)	5 (G)	5	12,896 (Jun.)	9,51
Doble Grado en Física y Matemáticas , 175 (Facultad de Física)	5 (G)	5	13,59 (Jun.)	9,42
Doble Grado en Física y Química , 176 (Facultad de Química)			13,114 (Jun.)	7,31
Doble Grado en Sociología y C.C. Políticas y de la Administración Pública , 171 (Facultad de Ciencias		5	11,228 (Jun.)	7,1
Doble Grado en Turismo y Grado en Administración y Dirección de Empresas , 170 (Facultad de Eco			11,726 (Jun.)	5
Grado en Administración y Dirección de Empresas , 157 (Facultad de Economía)	5 (G)	5	9,722 (Jun.)	5
Grado en Administración y Dirección de Empresas , 163 (Facultad de Economía (Ontinyent))			6,33 (Jun.)	
Grado en Administración y Dirección de Empresas , 805 (Centro Florida Universitaria)			5	
Grado en Administración y Dirección de Empresas , 815 (Centro Universitario EDEM)			5	
Grado en Biología , 103 (Facultad de Ciencias Biológicas)	5 (G)	5	11,924 (Jun.)	7,5
Grado en Bioquímica y Ciencias Biomédicas , 154 (Facultad de Ciencias Biológicas)	5 (G)	5	13,289 (Jun.)	8,51
Grado en Biotecnología , 155 (Facultad de Ciencias Biológicas)	5 (G)		12,726 (Jun.)	7,79
Grado en Ciencia de Datos , 173 (Escuela Técnica Superior de Ingeniería)			10,84 (Jun.)	7,75
Grado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos (U. Valencia) , 156 (Facultad de Farmacia)	5 (G)		9,337 (Jun.)	7,74
Grado en Ciencias Ambientales , 104 (Facultad de Ciencias Biológicas)			9,59 (Jun.)	5
Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte , 105 (Facultad de Ciencias de la Actividad Fis	10,286 (Jun.) (EA)	5	11,008 (Jun.)	8,01
Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Ontinyent) , 168 (F.Ciencias de la Act. Física y	8,27 (Jun.) (EA)		10,29 (Jun.)	7,89
Grado en Ciencias Gastronómicas , 169 (Facultad de Farmacia)			7,1 (Jun.)	6,66
Grado en Ciencias Políticas y de la Administración Pública , 149 (Facultad de Derecho)		5	9,044 (Jun.)	7,76
Grado en Comunicación Audiovisual , 106 (Facultad de Filología, Traducción y Comunicación)		5	11,006 (Jun.)	7,98
Grado en Criminología (Presencial) , 137 (Facultad de Derecho)	5 (G)	5	10,589 (Jun.)	8,95
Grado en Derecho , 141 (Facultad de Derecho)	5 (G)	5	9,634 (Jun.)	7,95
Grado en Economía , 145 (Facultad de Economía)	5 (G)		10,256 (Jun.)	5
Grado en Educación Social , 129 (Facultad de Filosofía y Ciencias de la Educación)	5 (G)	5	8,933 (Jun.)	7,68
Grado en Enfermería , 125 (Escuela Universitaria de Enfermería La Fe)	11,617 (Jun.) (EA)	7,467 (Jun.)	12,791 (Jun.)	9,32



# ESTUDIOS UNIVERSITARIOS

ACCESO  
A LA  
UNIVERSIDAD

TÍTULO DE BACHILLERATO



PRUEBA DE ACCESO

NOTA DE DE ACCESO

60% NOTAS DEL BACH.  
40% PRUEBA DE ACCESO

NOTA DE ACCESO A LA TITULACIÓN =  
 $(QFG \times 0,4 + QMB \times 0,6) + a \times M1 + b \times M2$

PREINSCRIPCIÓN

MATRÍCULA

# ESTUDIOS UNIVERSITARIOS

## PREINSCRIPCIÓN

### ¿QUÉ ES?:

Es el procedimiento de admisión que sirve para ordenar por nota de acceso a los estudiantes que demandan plaza en un grado. Cada estudiante nada más puede presentar una sola preinscripción al distrito universitario valenciano.

Los estudiantes han de rellenar la solicitud via internet, mediante el formulario que está en la página web de la Conselleria de educación.

# PÁGINAS DE INTERNET CON INFORMACIÓN DE ESTUDIOS



## ESTUDIOS UNIVERSITARIOS:

### Universitats públiques:

- **UNIVERSITAT DE VALENCIA:**  
<http://www.uv.es/dise/>
- **UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALENCIA**  
<http://www.upv.es/>
- **UNIVERSITAT JAUME I (CASTELLÓ)**  
<http://www.uji.es/>
- **UNIVERSITAT D'ALACANT**  
<http://www.ua.es/va/index.html>
- **UNIVERSITAT MIGUEL HERNÁNDEZ (ELX)**  
<http://www.umh.es/>

### Universitats privades:

- **UNIVERSITAT CARDENAL HERRERA (VALÈNCIA)**  
<http://www.uch.ceu.es/>
- **UNIVERSITAT CATÒLICA SANT VICENT MARTIR (VALÈNCIA)**  
<http://www.ucv.es/>

# CONSEJOS PARA TENER ÉXITO EN LAS PRUEBAS

Si estás bajo presión o estás nervioso/a por la presencia de las pruebas, no puedes dormir, sientes un estado de tensión muscular alto, sientes mucha inquietud, no te puedes concentrar pensando en los resultados, el corazón te late demasiado rápido... es momento de controlar tu estrés.

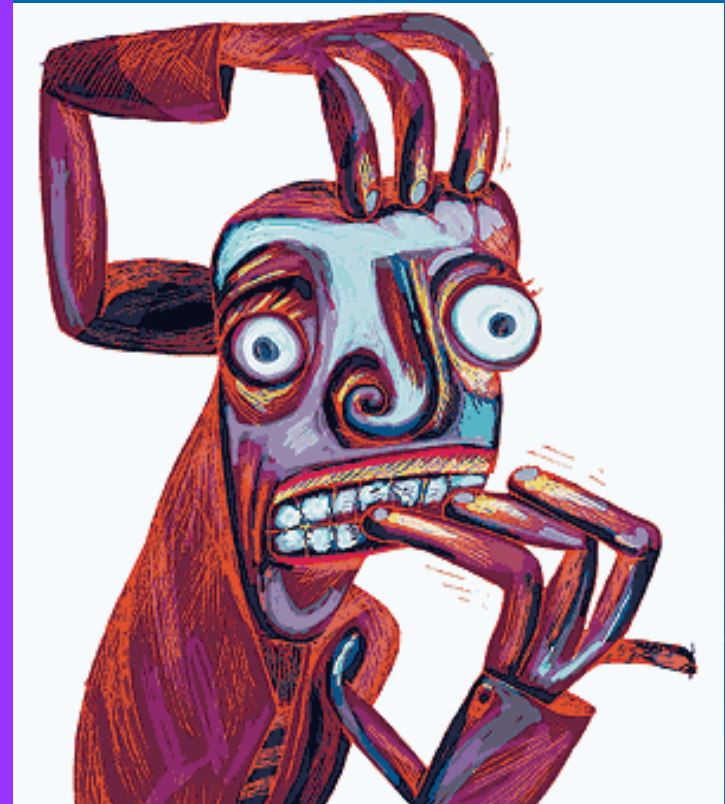
## ¿CÓMO HACERLO?

# ¿QUÉ PUEDO HACER?. Realizar una preparación mental.

## 1.- Reestructuración Cognitiva:

Método de autoinstrucciones (Meichenbaum).

Técnica que lleva al individuo a sustituir sus autoverbalizaciones (pensamientos negativos) por otros mas apropiados.



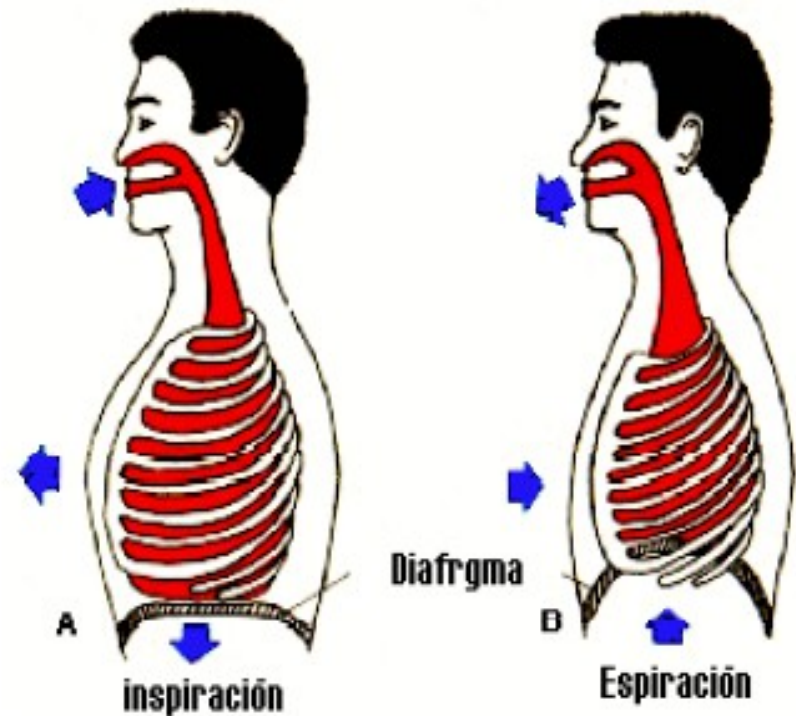
# ¿QUÉ PUEDO HACER?:

## Realizar una preparación mental.

**2. Respiración:** para hacer frente a una situación estresante podemos controlar la respiración: **RESPIRACIÓN ABDOMINAL.**

→ **Inspiración abdominal:** entrada de aire en los pulmones (diafragma baja).

→ **Espiración abdominal:** salida del aire (diafragma sube y el estómago desciende).



## Esta técnica mejora diversos aspectos del funcionamiento fisiológico y psicológico:



- Mayor oxigenación en la sangre.
- Mejora el funcionamiento del sistema nervioso.
- estimula la circulación sanguínea en el estomago, el intestino, el hígado y el páncreas.
- Reduce los latidos del corazón y relaja los músculos.
- Favorece la relajación y la concentración.

# ¿Nos entrenamos?

- Siéntate cómodamente situando tu espalda bien pegada al respaldo, cierra los ojos y piensa en algo positivo.
- Coloca una mano en el vientre y otra encima del estómago.
- 1er. paso: entrenamos la **INSPIRACIÓN**: inspira profundamente y percibe el movimiento al respirar en la mano situada en el vientre.
- 2º paso: entrenamos la **ESPIRACIÓN**. Espira de forma lenta y relajada hasta los últimos restos de aire, ayudándote de los músculos abdominales y contrayéndolos para expulsar el mayor volumen de aire de los pulmones.



# **¿QUÉ PUEDO HACER?:**

**Realizar una preparación mental.**

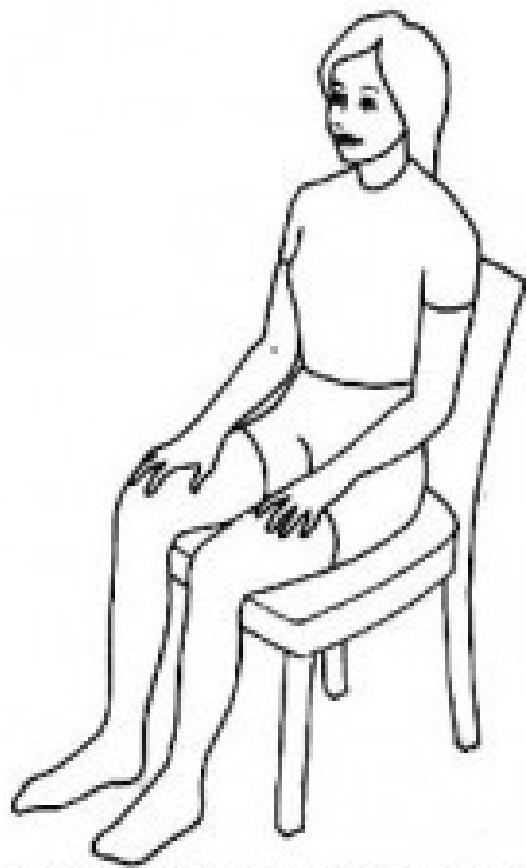
## **3. Relajación:**

### **3.1. Relajación Progresiva de Jacobson:**

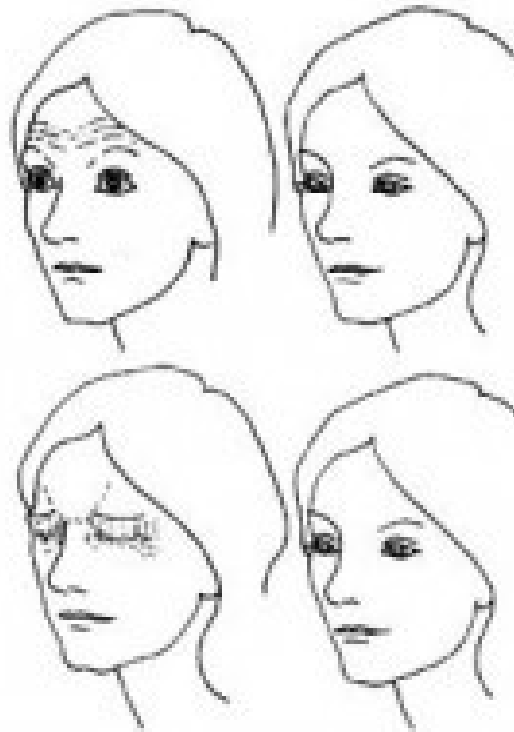
Favorece una relajación profunda sin apenas esfuerzo, permitiendo establecer un control voluntario de la tensión / distensión.

Todo el cuerpo percibe una mejoría, una sensación especialmente grata tras el entrenamiento en relajación progresiva y con la práctica la sensación se intensifica.

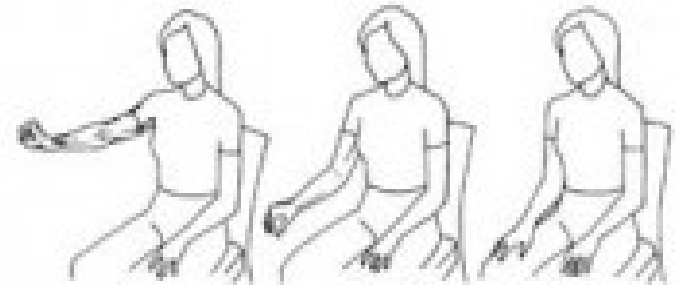
Se logra disminuir los estados de ansiedad generalizados, relajar la tensión muscular, facilitar la conciliación del sueño.



**posición de relajación**



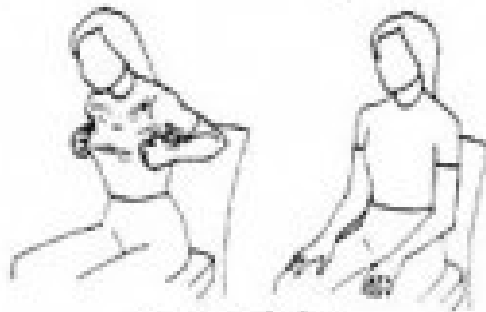
**cara**



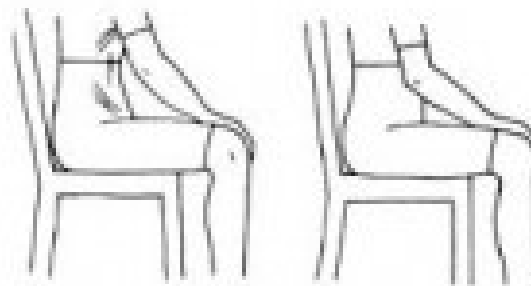
**brazos**



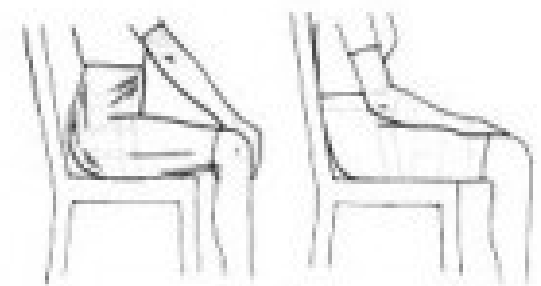
**piernas**



**espalda**



**vientre**



**cintura**

# EL DIA DE ANTES DEL EXAMEN.

- No debemos dedicarlo a estudiar aquello que aún no hemos aprendido: supone aumentar nuestra ansiedad, genera un bloqueo mental y no se consigue el objetivo de aprender lo que todavía no sabemos.
- Debemos levantarnos a la misma hora de siempre y realizar nuestras actividades habituales.
- Es conveniente realizar algunas actividades de distensión como el ejercicio físico o salir a dar un paseo, pero no volver tarde para poder acostarnos temprano y estar descansados al día siguiente.
- Realizaremos una cena ligera con unos alimentos adecuados.
- Podemos realizar ejercicios de relajación (una vez por la mañana y otra por la noche antes de irnos a dormir).
- No trasnochar la noche antes del examen.
- Al relajarnos durante el día, evitaremos la fatiga, la ansiedad y el bloqueo mental.

# EL MOMENTO ANTERIOR AL EXAMEN.

- No debemos hablar del examen y menos de su posible contenido.
- Evitar en todo momento estar con personas que tengan ansiedad, ya que se contagia.
- Si notamos que sentimos tensión, realizaremos los ejercicios de respiración.
- Si surgen pensamientos negativos, podemos detener esos pensamientos y sustituirlos por pensamientos positivos que nos devuelvan el control y la confianza en nosotros mismos. Por ejemplo: yo ya he pasado antes por situaciones parecidas y he salido victorioso, me he preparado lo suficiente, ya he hecho todo lo que se podía hacer hasta aquí, etc.
- Si la tensión es grande, y si es posible, escaparse a un lugar tranquilo y solos (aunque sea el servicio) y durante cinco minutos con los ojos cerrados practicar las técnicas de relajación, respiración y detención del pensamiento

# DURANTE EL EXAMEN.

Si estamos nerviosos delante del examen, podremos sentir la sensación de que nos quedamos en blanco. Para evitarlo, podemos utilizar los siguientes pasos:

1. Comenzar con los ejercicios de respiración: aumentan la concentración, la memoria y generan una sensación bienestar y tranquilidad.
2. Leer bien en el examen las instrucciones que te den o que estén escritas en el papel.
3. En el caso de que aparezcan preguntas cortas o tipo test, leer bien las preguntas y comprender exactamente lo que te piden. Analizar las palabras y las expresiones de las preguntas antes de comenzar a responder.
4. Consultar todas las dudas posibles al profesor.
5. Hacer un **esquema previo** antes de empezar a escribir .

"Yo no soy un producto de mis  
circunstancias. Soy un producto de  
mis decisiones"

Stephen Covey,  
escritor estadounidense.



**GRACIAS POR  
VUESTRA ATENCIÓN**

