ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Preparación de Exámenes y Pruebas Escritas: Planificación, Simulación y Tiempos

6 ECTS | 150 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

Centro acreditado
Universidad EUNEIZ

100 % online
Campus virtual propio

Equipo docente
Disponible todo el curso



Metodología de estudio

Campus virtual propio
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

Aprendizaje autónomo, pero acompañado
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

Contenido del curso en PDF
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

Abstract de cada tema
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

Presentación con los aspectos clave
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

Cuestionarios de evaluación
De respuesta múltiple, uno por tema.



Campus virtual

Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



Presentación del programa



Especialízate con este programa diseñado para transformar tu forma de afrontar cualquier evaluación escrita. En ICUFOR entendemos que el éxito en exámenes académicos, oposiciones y certificaciones profesionales no depende únicamente del conocimiento adquirido, sino de dominar estrategias efectivas que optimicen tu rendimiento. Esta formación te convertirá en un preparador autónomo capaz de gestionar eficientemente cada fase del proceso evaluativo.

A lo largo del programa, profundizarás en los fundamentos psicológicos del aprendizaje orientado a la evaluación, dominando técnicas de memorización, práctica de recuperación activa y repetición espaciada. Aprenderás a diseñar planes de estudio estratégicos, estructurar respuestas de desarrollo con claridad expositiva y resolver casos prácticos de manera eficaz.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Conocer los fundamentos conceptuales y tipológicos de los exámenes y pruebas escritas, identificando sus formatos, finalidades y criterios de corrección.

Diseñar un plan de preparación estratégico e integral, definiendo objetivos, fases, calendario y criterios de priorización de contenidos.

Desarrollar competencias de redacción y estructuración de respuestas escritas, diferenciando estrategias según el formato evaluativo.

Saber llevar a cabo simulacros de examen realistas, incorporando el análisis sistemático de resultados en la replanificación del estudio.

Comprender las bases psicológicas y cognitivas del aprendizaje orientado a la evaluación, relacionando procesos de memoria, metacognición y motivación con el rendimiento en pruebas escritas.

Dominar las principales técnicas de estudio y procesamiento de la información, seleccionando las más adecuadas según el tipo de contenido y formato de prueba.

Aplicar técnicas de gestión del tiempo durante la preparación y la realización de la prueba, utilizando herramientas de planificación, monitorización y control del ritmo.

Implementar estrategias de gestión psicoemocional y autoevaluación del rendimiento, desarrollando hábitos de retroalimentación formativa y mejora continua.

Temario

01 Fundamentos conceptuales y tipológicos de los exámenes y las pruebas escritas

1.1. Definición, naturaleza y funciones de la evaluación mediante pruebas escritas en el ámbito académico y profesional
1.2. Evolución histórica de los sistemas de evaluación escrita y su influencia en los modelos actuales
1.3. Tipología de exámenes y pruebas escritas según su formato y finalidad
1.4. Criterios de corrección, rúbricas de evaluación y perfil del evaluador
1.5. Marco normativo y regulatorio de los principales sistemas de evaluación escrita en España

Temario

02 Bases psicológicas y cognitivas del aprendizaje orientado a la evaluación escrita

2.1. Procesos cognitivos implicados en el estudio y la recuperación de información durante los exámenes
2.2. Teorías del aprendizaje significativo aplicadas a la preparación de pruebas
2.3. El efecto de la práctica de recuperación y la repetición espaciada en la consolidación del conocimiento
2.4. Metacognición y autorregulación: la capacidad de planificar, supervisar y ajustar el propio aprendizaje
2.5. Factores motivacionales y su influencia en el rendimiento durante la preparación y la prueba
2.6. Diferencias individuales en estilos de procesamiento y su relevancia para la elección de estrategias de estudio

Temario

03 Planificación estratégica del proceso de preparación de exámenes

3.1. Diagnóstico inicial: análisis del punto de partida del preparador
3.2. Definición de objetivos de preparación: metas de resultado, de rendimiento y de proceso
3.3. Diseño del plan de estudio global: fases, hitos y calendario
3.4. Planificación semanal y diaria: traducción del plan global en sesiones operativas
3.5. Selección y organización de materiales y recursos de estudio
3.6. Planes de contingencia: gestión de imprevistos, retrasos y reajustes del calendario
3.7. Herramientas digitales y analógicas de apoyo a la planificación del estudio

Temario

04 Técnicas de estudio y estrategias de procesamiento de la información para pruebas escritas

4.1. Lectura comprensiva y analítica de textos académicos y normativos
4.2. Elaboración de esquemas, mapas conceptuales y resúmenes orientados a la recuperación
4.3. Técnicas de memorización y fijación de datos específicos
4.4. Práctica de recuperación activa como eje central de la preparación
4.5. Estudio interleaving: alternancia de temas y tipos de ejercicios para potenciar la transferencia
4.6. Elaboración de fichas de normativa, jurisprudencia y datos cuantitativos para pruebas de contenido técnico
4.7. Integración de las distintas técnicas en un sistema de estudio personalizado y sostenible

Temario

05 Competencias de redacción y estructuración de respuestas en pruebas escritas

5.1. Principios de la comunicación escrita eficaz en contextos de evaluación
5.2. Estructuración de respuestas de desarrollo extenso
5.3. Técnicas de concisión y pertinencia en respuestas breves y de respuesta corta
5.4. Resolución de casos prácticos y supuestos en pruebas escritas
5.5. Estrategias específicas para pruebas tipo test

06 Gestión del tiempo durante la fase de preparación y estudio

6.1. Principios fundamentales de la gestión del tiempo aplicados al estudio de larga duración
6.2. Técnicas de productividad aplicadas a sesiones de estudio
6.3. Identificación y neutralización de distractores y ladrones de tiempo
6.4. Monitorización del tiempo invertido y análisis de rendimiento
6.5. Equilibrio entre tiempo de estudio, descanso y vida personal: prevención del agotamiento cognitivo
6.6. Gestión del tiempo en preparaciones de larga duración: oposiciones y certificaciones de ciclo extendido

Temario

07 Gestión del tiempo durante la realización de la prueba escrita

7.1. Análisis previo del examen: lectura estratégica del enunciado y distribución temporal inicial
7.2. Estrategias de secuenciación: criterios para decidir el orden de resolución de las preguntas
7.3. Control del ritmo durante la ejecución del examen
7.4. Gestión del tiempo en los últimos minutos: revisión, cierre de respuestas y toma de decisiones finales
7.5. Particularidades de la gestión temporal según el formato de prueba
7.6. Entrenamiento específico del sentido del tiempo: técnicas de calibración temporal sin reloj

Temario

08 Diseño, ejecución y análisis de simulacros de examen

8.1. Fundamentos y beneficios de la simulación como herramienta de preparación
8.2. Diseño de simulacros realistas: principios de fidelidad al examen real
8.3. Protocolos de ejecución del simulacro: pautas para maximizar su utilidad formativa
8.4. Análisis sistemático de resultados tras el simulacro
8.5. Integración de los resultados del simulacro en la replanificación del estudio
8.6. Modalidades de simulacro: individual, en grupo y con corrección externa
8.7. Frecuencia, periodicidad y calendarización óptima de los simulacros a lo largo de la preparación
8.8. Adaptación de los simulacros a contextos evaluativos específicos

Temario

09 Gestión psicoemocional, control de la ansiedad y rendimiento bajo presión en contextos de examen

9.1. La ansiedad ante los exámenes: conceptualización, componentes y niveles funcionales y disfuncionales
9.2. Factores predisponentes y desencadenantes de la ansiedad evaluativa
9.3. Técnicas de regulación emocional y reducción de la ansiedad aplicadas a la preparación
9.4. Estrategias de afrontamiento durante la realización de la prueba
9.5. Desarrollo de la resiliencia académica, la mentalidad de crecimiento y los hábitos saludables como base del rendimiento

Temario

10 Autoevaluación del rendimiento, retroalimentación formativa y mejora continua en la preparación de pruebas escritas

10.1. La autoevaluación como competencia clave del preparador autónomo
10.2. Diseño de un sistema personal de retroalimentación formativa
10.3. Análisis longitudinal del progreso y gestión de estancamientos
10.4. Transferencia de las competencias de planificación, simulación y gestión temporal a otros contextos evaluativos y profesionales

Titulación y certificados

Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 6 créditos ECTS y 150 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.



Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

Proceso de matriculación

1 **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

2 **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

3 **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate | Más información



Métodos de pago

Pago único
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

Seguridad
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

Flexibilidad
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

Acceso inmediato
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

Simplicidad
Matrícula y pago en dos pasos.

Facturación
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



¿Por qué elegir ICUFOR?

01

Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

02

Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

03

Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

04

Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

05

Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

¿Por qué elegir ICUFOR?

06
Contenidos actualizados
Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07
El curso, por escrito
Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08
Autónomo, pero acompañado
Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09
Enseñanza adaptada
Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10
Estudio sencillo e intuitivo
Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.

www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519

Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

