



## **AP5129 - Técnica de estudios para opositores**

**Sku:** 0663\_R

**Horas:** 5

**Formato:** HTML

### **OBJETIVOS**

- Identificar qué cualidades distinguen a un buen opositor y cómo utilizar esas cualidades para mejorar el rendimiento durante la preparación de la oposición.
- Conocer los principales problemas psicológicos que pueden afectar durante la preparación de una oposición para prevenirlos o corregirlos si se presentan.
- Crear el ambiente de estudio más favorable a la preparación, tanto en su faceta física (lugar, mobiliario, etc.) como personal.
- Definir los elementos fundamentales del método de estudio para facilitar la elección de unos u otros.
- Aprender técnicas que permiten mejoras sustanciales en el aprendizaje del temario de la oposición.
- Afrontar los días anteriores al examen de la oposición y el propio examen con las mayores garantías de éxito.

### **CONTENIDOS**

#### **Unidad 1. Las cualidades del buen opositor.**

1.1. Motivación.

1.2. Inteligencia emocional.

1.3. Resiliencia.

1.4. Autoconcepto.

#### **Unidad 2. Crear un ambiente y método de estudio óptimos .**

2.1. Ambiente de trabajo.

2.2. Método de estudio.

### **Unidad 3. Técnicas para mejorar la capacidad de aprender.**

3.1. Lectura.

3.2. Síntesis.

3.3. Memorización.

3.4. Repaso.

### **Unidad 4. Enfrentarse al examen.**

4.1. Antes del examen.

4.2. La realización del examen.