



Técnicas de estudio - Oposiciones

Sku: 1247ID_O

Horas: 15

OBJETIVOS

Objetivo general

Dotar al alumnado de las herramientas, estrategias y conocimientos necesarios para afrontar con eficacia el proceso de preparación de una oposición, desarrollando habilidades de planificación, organización, técnicas de estudio, gestión emocional y afrontamiento del examen.

Objetivos específicos

- Organizar y planificar el estudio a medio y largo plazo, adaptando el temario y los recursos a su disponibilidad y ritmo personal.
- Aplicar técnicas de estudio eficaces (como mapas mentales, resúmenes, reglas mnemotécnicas o simulacros) que favorezcan la comprensión y memorización del contenido.
- Utilizar herramientas digitales y recursos en línea para reforzar el aprendizaje, realizar autoevaluaciones y compartir experiencias con otros opositores.
- Gestionar la ansiedad y el estrés durante la preparación, empleando estrategias de autocuidado y regulación emocional que promuevan la motivación y el bienestar.
- Desarrollar habilidades prácticas para afrontar el examen con garantías, incluyendo el entrenamiento en simulacros, la gestión del tiempo y la identificación de errores comunes.
- Fomentar el compromiso, la constancia y la disciplina, comprendiendo que el proceso de oposición requiere una actitud activa, resiliente y orientada a metas.
- Reflexionar sobre su propio proceso de aprendizaje, evaluando de forma crítica los avances, dificultades y estrategias aplicadas durante la preparación.

CONTENIDOS

1. Bases del éxito en oposiciones

1.1 Errores Comunes y Cómo Evitarlos

1.2 Cómo Evaluar si Realmente Estás Preparado para Opositar

- 1.3 El reto de preparar una oposición
- 1.4 Evitar el aislamiento y el desgaste emocional
- 1.5 Desafíos estratégicos en la preparación

2. Planificación y organización del estudio

- 2.1 Estrategias para gestionar el tiempo de estudio a largo plazo
- 2.2 Cómo mantener la motivación y evitar la fatiga mental
- 2.3 Cómo diseñar un plan de estudio eficaz
- 2.4 Estrategias de planificación según el tipo de opositor
- 2.5 Estrategias para estudiar temarios extensos
- 2.6 Métodos para recordar fechas, datos y detalles específicos

3. Cómo practicar y simular el examen

- 3.1 Técnicas para responder exámenes tipo test
- 3.2 Cómo preparar la prueba de desarrollo
- 3.3 Estrategias para afrontar la prueba oral o defensa ante el tribunal
- 3.4 Técnicas avanzadas para responder preguntas de desarrollo
- 3.5 Cómo superar bloqueos y gestionar la ansiedad el día del examen

4. Gestión emocional y mentalidad del opositor

- 4.1 Cómo gestionar la presión y la incertidumbre
- 4.2 Desarrollo de una mentalidad resiliente
- 4.3 Cómo equilibrar el estudio con la vida personal