

Técnicas de estudio para preparar y superar tus oposiciones y no morir en el intento



Para prepararte unas oposiciones debes seguir varios pasos que te ayudaran a prepararlas correctamente y puedas alcanzar el objetivo final: superar las oposiciones. Lo que debes realizar es:

En primer lugar elegir bien tus oposiciones.

Segundo, realizar una planificación muy buena de estudio.

Tercero, conocer y aplicar estrategias de preparación de exámenes y técnicas de estudio.

Cuarto, dedicarse al 100% a la preparación.

¿Sabes cómo seguir estos pasos? Solo necesitas unos minutos para poner en práctica las siguientes estrategias:

1 Elegir bien tu oposición

El primer paso es elegir bien a qué oposición te vas a presentar para no amargarte de por vida. Existen 6 puntos indispensables para elegir una oposición:

-Qué el trabajo para el que oposites te guste. Tampoco tiene que ser la pasión de tu vida, pero tienes que trabajar en algo en el que te sientas cómodo y quieras seguir desarrollando tu carrera profesional.

-Que se adecue a tu titulación. Hay diferentes tipos de oposiciones y opciones de empleo público teniendo en cuenta tu nivel de estudios:

GRUPO A: Es necesario una titulación universitaria: A1=Licenciatura / A2=Diplomatura.

BRUPO B: Es necesario una titulación de técnico superior.

GRUPO C: C1: Oposiciones con título de bachillerato o técnico / C2: Oposiciones con título de ESO.

-Qué la competencia sea asumible. Cuanto más alto el grupo de la oposición mayor dificultad y menos competencia.

-El lugar geográfico dónde quieres trabajar.

-Posibilidades de sumar puntos en la fase de concurso.

-El número de plazas.

2 Conocer los procesos selectivos para no perder tu tiempo

Existen 3 tipos de procesos selectivos. Debes ir a por el que te haga ganar más puntos en el proceso selectivo de tu oposición.

Oposición: Es el examen o exámenes que vas a realizar. De la nota de ese examen o de la media de los diferentes exámenes depende tu plaza.

Concurso: Aquí van a tener en cuenta tus méritos para la plaza que pueden ser dependiendo del tipo de puesto: experiencia, formación, cursos, entre otros méritos. En las bases del concurso vendrán especificados los puntos asignados a cada mérito.

Concurso – Oposición: Es la combinación de ambos y es lo más común.
Lee las bases de tu convocatoria y vete directamente a preparar aquellos elementos que sumen puntos y que sean más fáciles de conseguir.

3 Evitar perder la plaza por errores fatales

Debes tener siempre información fiable y clara de lo que vas a preparar. Hay 3 pasos que debes asegurarte seguir:

Paso 1: Lee la convocatoria en su totalidad y enterándote de todo. Has de conocer bien todas sus partes, los trámites que debes realizar, el pago de las tasas, plazos, qué tipo de examen es, como se puntúa, entre otras.

Paso 2: Estar alerta de las novedades de tu oposición en el Boe. A veces hay modificaciones y has de saberlas.

Paso 3: Mantener el temario actualizado. Asegúrate que lo que estudias tiene validez. Las leyes cambian y los temarios también.

4 Olvídate del agobio y el estrés con una correcta planificación

Una buena planificación del tiempo de estudio reduce el nivel de incertidumbre y estrés. Esto te ayudará a plantearte objetivos y conseguirlos utilizando tu tiempo de manera más eficiente y aumentar las posibilidades de aprobar. ¿Qué debes hacer?

-Calcular el tiempo necesario de estudio

-Calcular tu tiempo disponible REAL (El que realmente tienes y NO el que te gustaría tener)

-Establecer objetivos

Todo esto se puede conseguir siguiendo los siguientes pasos:

Paso 1: Calcular el tiempo necesario de estudio de tu oposición:

-Si sabes ya la fecha de la convocatoria calcula los meses, y semanas que te quedan para el examen. Si todavía no ha salido una fecha de convocatoria y sabes que va a salir una, haz una estimación poniéndote en el peor de los casos con el menor tiempo posible.

-Calcula el tiempo de estudio por cada tema si son temas de la misma dificultad y tamaño o calcula el tiempo de estudio de 10 páginas de un tema estándar para poder tener una referencia si tus temas varían en longitud y dificultad.

-Estima el tiempo en horas necesario para estudiar todo el temario teniendo en cuenta la información del paso anterior.

-Distribuye el número de horas del paso anterior entre el número de semanas que dispones para estudiar.

Paso 2: Evitar la pérdida de meses de estudio calculando tu tiempo disponible real para estudiar

Si no sabemos si disponemos de tiempo REAL para estudiar es una locura comenzar a preparar una oposición. Para saber de cuánto tiempo real dispones, puedes analizar tu tiempo de una semana completa hora por hora, de lunes a domingo y de 6 de la mañana hasta la hora que te acuestes.

Una vez que analices la información anterior, ahora debes preguntarte ¿Tengo Tiempo?

Si la respuesta es Sí:

Planifica distribuyendo los temas a estudiar en las semanas con los análisis realizados anteriormente.

Si la respuesta es NO:

-**Estudia más en menos tiempo**, es decir ser más productivo.

-**Sacar más tiempo** y reducir el tiempo que se utiliza a internet, redes sociales, etc.

Paso 3: Establecer Objetivos de estudios semanales y mensuales

Para ello distribuye el temario a estudiar entre las diferentes semanas teniendo en cuenta los cálculos que has realizado en los pasos anteriores.

5 Estudia menos y rinde más

Estudiar de forma productiva significa que con poco esfuerzo se puede conseguir mejores resultados.

Puedes realizar ciertas preguntas que pueden ayudarte a descubrir cómo trabajar de forma más productiva. Por ejemplo puedes hacerte estas preguntas:

- Que 20% de preguntas caen en el 80% de tus exámenes
- Que 20% de las técnicas de estudio que utilizas te generan el 80 % de los resultados
- Que 20% de tus hábitos te generan el 80% de tus distracciones
- Qué 20 % de vampiros de tiempo te roban el 80% del tiempo

6 Mejorar tu rendimiento analizando tus resultados

Se debe realizar una evaluación constante de la progresión semanal para saber si se está mejorando o no para poder continuar el estudio. Utiliza las siguientes preguntas para saber si has cumplido con tus objetivos:

- ¿Qué ha fallado?
- ¿Qué tendrías que cambiar para que no vuelva ocurrir?
- ¿Qué puedes mejorar?
- ¿Qué cambios puedes introducir en tu sistema de estudio para mejorar todavía más?
- ¿Cómo puedes introducir esos cambios?

7 Analiza el tipo de examen de tu oposición para aprobarlo más fácilmente

Cada tipo de examen exige un tipo de preparación y unas técnicas y habilidades concretas. Cada tipo de examen necesita una estrategia de preparación distinta y el uso de técnicas de estudio distintas.

8 Aumenta tu retención utilizando técnicas de estudio

Es indispensable que utilices y domines técnicas de estudio. Esto puede marcar la diferencia entre conseguir una plaza o no conseguirla. Si dedicas muchas horas de estudio es mejor hacerlo con técnica.

- Mejora tu productividad, es decir estudiar menos y recordar más
- Mejora tu retención, que no se te olviden los temas que estudiaste hace meses
- Mejora tu autoestima, te darás cuenta de que si se puede con una buena técnica
- Sacarás ventaja sobre otros opositores que no las utilizan
- Ahorras tiempo que no te sobra

9 Mayor concentración cuando estudies para mejorar tus temas

Si has leído un tema y al terminarlo no te acuerdas de nada o de poco, has sufrido una falta de concentración. Esto te cuesta tiempo y esfuerzo. Para mejorar tu atención debes seguir los siguientes pasos:

- Elimina distractores** de tu ambiente de estudio: objetos, personas, pensamientos, etc.
- Potencia elementos que favorecen la concentración:** establece tiempos de estudio y de descanso, establece objetivos, etc.
- Mejora tus condiciones ambientales:** lugar limpio, material ordenado, etc.

10 Motívate y continúa estudiando en momentos de bajón

Estar motivado y con ganas de seguir adelante es un factor crítico para sacar la plaza. No se debe abandonar. Se deben seguir los siguientes pasos:

- Visualiza resultados positivos**
- Visualiza las consecuencias de no emprender acciones**
- Visualiza tu objetivo conseguido**

11 Aprende a desconectar



Para mejorar tu memoria y motivación debes realizar diferentes actividades físicas para dejar de pensar y desconectar. La memoria funciona mejor cuando estás relajada y el deporte ayuda a ello. Debes dejar de pensar y eliminar tu diálogo interno para desconectar realmente. Tienes que pasártelo bien con actividades que te hagan reír y disfrutar.

Algo muy importante que también debes realizar es establecer un programa de descansos unido a tu planificación de estudio.

12 Redice tus nervios en el examen conociendo el terreno de la batalla

Reducir la incertidumbre sobre lo que te vas a encontrar el día de tu examen significa reducir tu estrés.

Debes conocer:

El lugar concreto del examen

Por ejemplo, si es en una facultad en la universidad debes saber dónde está, la clase dónde se realiza el examen y los accesos a la facultad. Debes de saber todo lo necesario

para no tener que andar buscando tu clase a última hora aumentando tus nervios y tensión.

El tiempo que te cuesta llegar al lugar del examen

En coche, en autobús, metro en cualquier medio que utilices.

Puede haber un atasco ese día y tener que utilizar el metro o incluso tener que ir andando así que, prepárate para ello.

Ir al examen con un buen margen de tiempo para poder hacer frente a imprevistos como los anteriores.

¡¡Sigue estos consejos en tu rutina diaria de estudio y te ayudará a conseguir tu plaza en las Oposiciones!!