



BIBLIOTECA DE RECURSOS

Descargado desde www.rededuca.net

Consejos para hacer un buen examen en las oposiciones

Durante nuestra preparación es muy importante centrarnos en el estudio, ya que hoy en día no solo basta con aprobar la oposición, sino que hay que obtener la mayor puntuación posible para poder acceder a una de las plazas publicadas. En este proceso es aconsejable tener técnicas de estudio para aprender y memorizar todos los temas y preparar nuestra programación, pero especialmente hay que conocer cómo repasar en el sprint final todo lo estudiado durante tanto tiempo.

Existen numerosas **técnicas, herramientas y estrategias** que nos ayudan a dar el último repaso a lo estudiado y es muy importante saber cuáles nos benefician a cada uno para estar totalmente preparado en unos de los días más importantes de nuestra vida profesional. Es muy importante que, en el estudio de cada uno de los bloques, tengamos resúmenes y esquemas para mejorar la productividad. A su vez es muy buena idea grabarse redactando el contenido para recordar, y finalmente nos puede ayudar utilizando colores para señalar y diferenciar contenidos.

Antes de comenzar con el **Sprint Final**, hay que dedicar un día íntegro para tener organizado todo el material que estudiamos (temarios, programaciones, supuestos prácticos, defensa...) para cuando queramos realizar un esquema de todo lo que tenemos que repasar, mediante la elaboración de carpetas podemos avanzar con más fluidez.

En muchas ocasiones hemos escuchado que no es buena idea tener aquello que vamos a hacer día a día organizado en un calendario porque nos puede causar estrés y nerviosismo, pero en este último maratón es muy importante realizar un calendario en el que indiquemos qué tenemos que hacer día por día. De esta forma no olvidaremos ningún tema para repasar. Recuerda, si un día no podemos estudiar, no pasa nada se atrasa para el día siguiente. No hay que estresarse ya que se trata de una carrera de resistencia no de velocidad.

A continuación, veremos cómo podemos realizar dicho calendario con claridad y bien organizado:

- 1.- Buscamos un calendario para poder ir completándolo por días.** Es preferible que sea en formato papel ya que podemos ir realizando tachones sobre lo estudiado y así recordar lo que hemos estudiado tiempo atrás.
- 2.- Ponemos un nombre claro al calendario,** por ejemplo: Sprint Final
- 3.- Vamos poniendo la fecha a cada día.**
- 4.- Tenemos que realizar un proceso de conocimiento de nosotros mismos,** con el fin de conocer nuestras limitaciones, ya que no sirve de nada organizar muchas tareas por día si después no podemos llevarlas a cabo.
- 5.- En nuestro calendario, buscamos el día del examen** para comenzar a organizar todo.

6.- Tras ello, procedemos a tachar aquellos días que por motivos personales no vamos a poder realizar ningún estudio para **organizar el resto de los días**. Es aconsejable descansar un día en la semana, para desconectar con los amigos o hacer actividades al aire libre.

7.- **De cada uno de los temas a estudiar, realizamos un bloque resumido**, puesto que en el Sprint Final no podemos estudiar y repasar lo estudiado en años.

8.- **En cada semana hay que estudiar un bloque**. De esta forma, vamos repasando y recordando todos los bloques. Es cierto que cuando llegamos al último bloque ya estamos cansados y apenas nos enteramos, por lo que es aconsejable comenzar por aquello que nos resulta más fácil o interesante al inicio para estar motivados y así al final no estaremos tan agotados.

9.- **La última semana del mes, hay que dejarlo para simulacros**, ya que la semana de antes se interponen los nervios y apenas nos podemos concentrar.

10.- **El día antes del examen, está prohibido estudiar**, solo hay que preparar el material que hay que llevar al examen. Es preferible salir a pasear, hacer ejercicio físico, escuchar música, etc.

Como consejo final, es muy importante llevar una buena alimentación, dormir 7-8 horas diarias y reservar algo de tiempo libre para obtener un rendimiento óptimo en el estudio.

Aparte de esto, debemos tener en cuenta una serie de **recomendaciones** que harán del estudio una tarea más eficaz:

- **Hacer descansos.** No es aconsejable estudiar más de dos horas seguidas sin hacer alguna pausa, ya que es necesario descansar unos 15 o 20 minutos para despejarnos y así poder realizar ejercicios de estiramientos o no dañar a la vista en exceso.
- **Resumir los temas.** Para ello, cuando nos leamos un tema por primera vez, es aconsejable subrayar lo esencial de manera que el texto subrayado tenga coherencia y se pueda utilizar como resumen del tema de cara a la prueba.
- **Hay que evitar quedarse con los detalles más secundarios.** Es importante estudiarse los datos más relevantes de cada tema y evitar los contenidos que no tengan relevancia ya que lo único que harán será distraernos y alejarnos de nuestro fin.
- **Realizar una lectura comprensiva de los temas.** Intentar memorizar todos los temas de los que se componen nuestras oposiciones no nos va a servir nada más que para frustrarnos, ya que realizando una lectura comprensiva de cada uno de los temas será mucho más sencillo que nos quedemos con las ideas principales de los temas.
- **Realizar actividades de memoria.** Ejercitar la memoria puede ser muy positivo. Por medio de sencillos juegos de memoria podemos ayudar a nuestro cerebro a recordar mejor el temario. Aquí os dejo una página del Ayuntamiento de Madrid en el que encontrareis juegos que ayudarán a ejercitar vuestra memoria.
http://www.madridsalud.es/interactivos/memoria/memoria_menu2.php

- Tanto para el momento en el que estemos repasando como para el momento del examen, es recomendable realizar un **esquema previo o un mapa** en el que organicemos las ideas y los puntos que queremos desarrollar en la prueba. Así, además, podremos controlar el tiempo que tenemos para el desarrollo del mismo.
- A la hora del examen oral, es importante que **nos grabemos con nuestra presentación** o que la hagamos con público, ya que es la mejor manera de observar nuestros fallos (problemas de dicción, grandes silencios, etc.) y poder ponerle remedio para no cometer los mismos delante del tribunal.
- **Ejercitarse en la escritura de cada tema durante dos horas**, así, además, entrenaremos nuestra caligrafía y la adecuación de la redacción antes del examen, ya que debemos evitar que la premura e la redacción de un tema tenga como consecuencia una caligrafía descuidada e ilegible.

Es evidente de cada uno tiene su propia forma de estudiar y sus técnicas de estudio, pero estos consejos se componen de pequeños detalles los cuales nos servirán para realizar un examen óptimo de cara a las futuras oposiciones.



PROFESIONALES DE LA DOCENCIA

BIBLIOTECA

NORMATIVA	RECURSOS
Ley Ley Orgánica Real Decreto Decreto Orden	Artículos Tesis Ebooks Guís Prácticas Recursos Educativos

TITULACIONES

Formación especializada en Cursos Homologados y Baremables para Oposiciones del Cuerpo de Maestros y Profesores

Cursos para Opositores	Cursos Universitarios con Doble Titulación
Cursos Universitarios	Másteres Europeos
Cursos con Certificación	Másteres Universitarios

ÁREAS DE CONOCIMIENTO



Intervención Educativa



Educación y Docencia



Formación Empresarial



Desarrollo Personal y Liderazgo



Ocio y Tiempo Libre



Salud y Actividad Física



Idiomas







Nuevas Tecnologías y TIC

Consigue tus puntos para oposiciones

SUMA HASTA DOS PUNTOS Y MEJORA TU NOTA FINAL EN EL BAREMO

Nuestros cursos están homologados por la prestigiosa Universidad Antonio de Nebrija y puntúan como méritos en el Baremo de las Oposiciones para el cuerpo de Maestros, Profesores de Secundaria, FP y EOI.

 1 CURSO DE 110 HORAS	SUMA 0,5 PUNTOS EN EL BAREMO 	4 CURSOS DE 110 HORAS	SUMAN 2 PUNTOS EN EL BAREMO 	+ 0,66 PUNTOS EN LA NOTA FINAL 
--	--	-----------------------	---	--

Consulta la convocatoria de tu comunidad autónoma

Para más información visita
www.rededuca.net