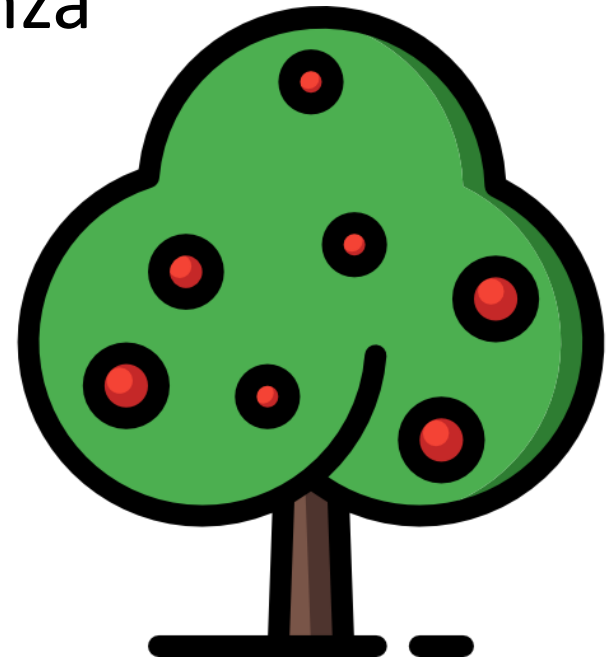


# **Técnicas de estudio para opositores**

# Valores

- Es importantísimo tener unos valores como base para el estudio
- Por ejemplo, esfuerzo, confianza en uno mismo, paciencia, sacrificio, compromiso...



# Organización

- Importancia de las rutinas.
- La rutina es clave para alcanzar en cierto orden en nuestro trabajo y por tanto conseguir resultados.
- Tener una rutina da seguridad y confianza.



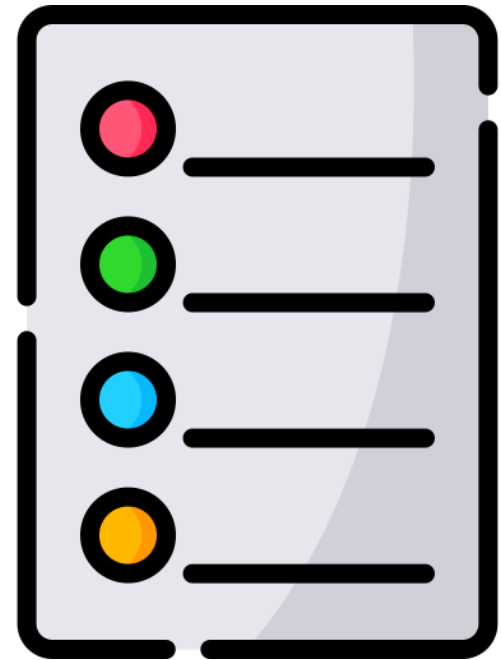
# Organización

- **Planning semanal**
  - Horas de estudio
  - Temas de estudio
  - Descansos
  - Horas de sueño y siesta
  - Actividad física
  - Autoevaluación semanal



# Organización

- **Planning diario:**
  - Planificar descansos
    - Cada hora, hora y media o dos horas
    - Pon una alarma
    - Algo que desconecte y no te lleve mucho tiempo



# Técnicas de estudio

- **Conocimientos previos:**
  - Cuando aprendemos algo nuevo buscamos en nuestro cerebro algo que nos ayude a ubicar este nuevo descubrimiento para poder clasificarlo mentalmente como aburrido, interesante...

# Técnicas de estudio

- **Entender y memorizar:**
  - Aprendizaje significativo: se aprende desde un contexto informal. Por ejemplo, cuando vemos una serie que nos gusta, estamos atentos/as a todos los detalles para comprenderla y darle significado.
  - Aprendizaje memorístico: es lo que conocemos como entender y memorizar.

# Técnicas de estudio

- **Entender y memorizar:**
  - Memorizar sin entender puede ser relativamente fácil. Memorizas algo, lo retienes en la memoria a corto plazo y una vez que no sirve lo olvidas
  - Tampoco basta solo con entender puesto que hay que memorizar fechas, datos, cifras...



# Técnicas de estudio

- **Tomar apuntes:**
  - Ayuda a concentrarse
  - El profesor recalca lo más importante
  - Ayuda a entender las ideas principales y las secundarias



# Técnicas de estudio

- **Lectura comprensiva:**

1. **Prelectura:** echar un vistazo al texto e identificar las palabras claves
2. ¿Contesta a las siguientes **preguntas?**
  - ¿Quién?, ¿Qué?, ¿Cómo?, ¿Cuándo?, ¿Dónde?. ¿Por qué?
3. **Lectura profunda:** comprendiendo las palabras clave, la estructura y las preguntas a las que has respondido
4. Para comprobar que lo has entendido, puedes hacer **el ejercicio mental** de explicárselo a alguien que no tiene ni idea

# Técnicas de estudio

- **Subrayar:**

- Es importante subrayar lo mínimo sin perder información
- Ayuda a subrayar, responder a las preguntas:
  - ¿Quién?, ¿Qué?, ¿Cómo?, ¿Cuándo?, ¿Dónde?, ¿Por qué?
- Se subraya las ideas principales, datos importantes y palabras clave
- Utiliza los márgenes para apuntar realizar comentarios que te ayuden a entender y memorizar
- Anota aquello que no consigues memorizar

# Técnicas de estudio

- Resúmenes, esquemas y diagramas:
  - Resúmenes:
    - Redactar el tema incluyendo aquello que has destacado en el subrayado
    - Debes incluir la respuestas a las preguntas:
      - ¿Quién?, ¿Qué?, ¿Cómo?, ¿Cuándo?, ¿Dónde?, ¿Por qué?
    - Para hacer un buen resumen es importante haber entendido el tema

# Técnicas de estudio

- Resúmenes, esquemas y diagramas:
  - Esquemas:
    - Se recogen y se relacionan las ideas principales
  - Diagramas:
    - Son esquemas donde la información aparece de forma gráfica
    - Son útiles para las personas con memoria visual

# Técnicas de estudio

- **Reglas mnemotécnicas:**
  - Trucos que ayudan a memorizar con menos esfuerzo
  - Visualización mental y exageración:
    - Imaginar y visualizar las palabras que nos cuesta memorizar
    - Resulta más fácil si tienes una imagen concreta en la cabeza

# Técnicas de estudio

- **Reglas mnemotécnicas:**

- Acrósticos:

- Son frases construidas a partir de las iniciales o primeras sílabas de las palabras.

- Asociaciones:

- Asociar aquello que nos cuesta memorizar con conceptos o imágenes conocidas



estalacTita



estalagMita



vaLLa



tubo

# Técnicas de estudio

- **Reglas mnemotécnicas:**
  - La historia: componer una historia sencilla con todas las palabras que se tiene que memorizar.
  - El cuadro: imaginarse un cuadro con todas las palabras que tienes que memorizar
  - Los lugares: asociar una palabra a cada mueble del salón, por ejemplo, creando una historia. Si hay que memorizar más lista de palabras se pueden utilizar otras habitaciones de la casa, comercios de tu barrio, caminos que te sean conocidos...



# Técnicas de estudio

- **Reglas mnemotécnicas:**
  - Ejemplo: quiero memorizar los ríos Miño, Duero, Tajo, Guadiana y Guadalquivir
    - Inventar una palabra con las primeras sílabas:  
**MiDuTaGuGu**
    - Inventar una historia con las palabras: Mi primo **Miño** fue a caja **Duero** y se hizo un **Tajo** en la pierna.  
**Guadiana** y **Guadalquivir** acudieron a recogerle.
    - Inventar una historia con las iniciales: **MI** niño **DU**erme con man**TA** y dos **GU-GU**antes.

# Técnicas de estudio

- **Reglas mnemotécnicas:**

- Sistema número / figura: es recomendable para aprenderse fechas o cifras.

- Consiste en asociar un número a una figura que se le parezca e inventarse una historia con las figuras.



0



1



2



3



311

**Inconvenientes:**



- En el caso de fechas puede ser 31/1 o 3/11

# Técnicas de estudio

- **Reglas mnemotécnicas:**

- Sistemas Leitner:

- También conocido como flashcard.
    - Buscar fijar los datos en la memoria por repetición.
    - Consiste en reducir todo el material a memorizar en unidades mínimas de información.

Ejemplo:

- ¿En que año llegó el hombre a la luna? – 1969
    - ¿Cómo se llamaba el primer astronauta que pisó la luna?- Neil Armstrong
    - ¿Qué país llevó a cabo la misión espacial? – Estados Unidos

# Técnicas de estudio

- **Reglas mnemotécnicas:**

- Sistemas Leitner:

- Cada pregunta se anota en una ficha de papel por un lado y por el otro la respuesta.
    - Podemos responder a las preguntas:
      - ¿Quién?, ¿Qué?, ¿Cómo?, ¿Cuándo?, ¿Dónde?. ¿Por qué?
    - Así construiremos un fichero con preguntas del todo el temario.
    - Es un buen método para repasar.
    - Podemos usar app para tener las tarjetas en formato digital.

# Técnicas de estudio

- **CONSEJOS:**

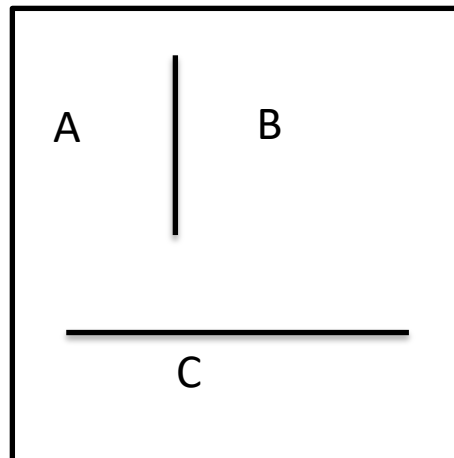
- **Efecto del aislamiento:** todo aquello que destaque y rompa las normas será más recordado que lo demás
- La mnemotecnia se basa en imaginar escenas extrañas que llamen la atención
- Es mejor dotar las escenas de acción, como una película que como una fotografía.
- Los objetos que nos imaginemos deben ser familiares
- Cuanto más detallados sean los objetos asociados a las palabras que queremos memorizar, se recordaran mejor

# Técnicas de estudio

- **Método Pomodoro**
  - Identifica las tareas a realizar ese día.
  - Establece periodos de 25 minutos sin distracciones para dedicarte totalmente a ellas, y 5 minutos de descanso.
  - Repite 3 veces más.
  - Toma un descanso de 20 minutos.
  - Vuelve a empezar

# Técnicas de estudio

- **Método Cornell**
  - Divide un folio en 3 partes
  - En la parte A identifica las palabras clave, en la parte B desarrolla el tema. En la parte C escribe un pequeño resumen de esa página.



# Técnicas de estudio

- **Trucos para memorizar rápido:**
  - Pregúntale al contenido: qué, quién, cómo, cuándo, dónde, etc.
  - Anota en los márgenes mini preguntas, palabras clave.
  - Crea rimas, metáforas, frases, historias.
  - Repetición espaciada:
    - Repite el material aprendido justo después de aprenderlo.
    - Realiza un segundo repaso a los 20 minutos.
    - Realiza un tercer repaso a las 6 – 8 horas.
    - Realiza un cuarto repaso a las 24 horas.



# Preparar los exámenes

- **Examen de teoría:**

- Lee y entiende el temario
- Explícaselo a alguien
- Apunta las dudas
- Subraya, realiza esquemas, resúmenes o diagramas

## **CLAVE**

- Tener trabajado y actualizado el temario

# Preparar los exámenes

- **Examen tipo test:**

- Es un examen de reconocer y no de recordar. La respuesta está escrita en el examen, no hay que sacarla de la memoria sino que hay que detectarla

1. Haz un esquema del tema

2. Identifica los datos, fechas, cifras, nombres... que aparezcan en el temario

# Preparar los exámenes

- **Examen tipo test:**

3. De cada tema saca al menos 15 o 20 posibles preguntas. Es bueno ponerlo en común con algún compañero. Puedes utilizar **flashcard**

4. Repaso.

- Leer despacio los resúmenes presentado especial atención a datos, fechas en concreto, cifras...
- Repasar el esquema
- Responder a las preguntas

# Preparar los exámenes

- **Examen tipo test:**

- Es normal pensar, sobre todo al principio, que no lo llevas bien preparado, porque no eres capaz de explicar los temas, como puedes hacerlo después de estudiar para un examen de desarrollo.

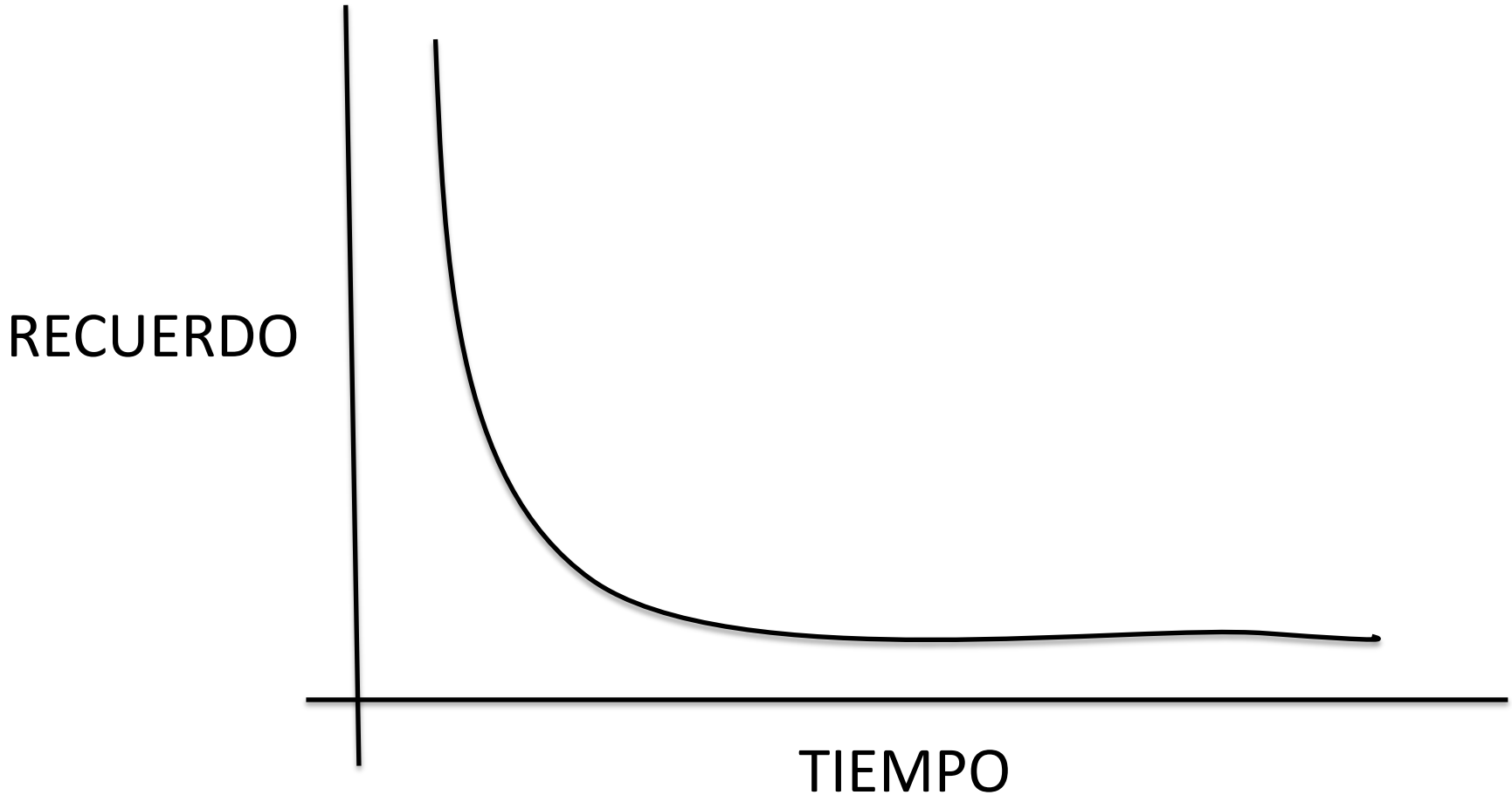
# En los exámenes tipo test

- **Contestar a las preguntas tipo test:**
  1. Si vemos palabras como “nunca”, “siempre”, “necesariamente”, “obligatoriamente” ... Lo normal es que esa opción sea falsa.
  2. Si hay dos afirmaciones que son idénticas (y en el examen sólo hay una respuesta correcta) lo más seguro es que estas afirmaciones sean falsas.
  3. Si hay dos frases que son bastante similares, es probable que la respuesta correcta sea una de estas dos.
  4. Si todas las respuestas pueden estar dentro de una categoría, excepto una, hay altas probabilidades de que esta respuesta sea la correcta.

# En los exámenes tipo test

- **Contestar a las preguntas tipo test:**
  5. Si hay una respuesta es demasiado larga, esta bien redactada o es muy literal, es probable que la hayan sacado de un libro y sea la respuesta verdadera.
  6. Si la respuesta no concuerda en género y número con el enunciado es posible que sea falsa.
  7. Alternativas como “todas las anteriores” o “ninguna de las anteriores” son muy inclusivas y tienden a ser más veces correctas que incorrectas.
  8. Si no estás seguro de una respuesta y has de jugártela, hazlo pero... siguiendo estos pasos. Elimina las alternativas que son claramente incorrectas y a continuación relaciona las que queden con el enunciado para comprobar si “encajan”. Quédate con una o dos alternativas y compáralas para identificar diferencias entre ellas.

# Curva del olvido



Se olvida mucho al principio hasta que llega un momento en que estabiliza durante el tiempo

# Curva del olvido

- Se olvida mucho al principio hasta que llega un momento en que estabiliza durante el tiempo
- Cada vez que se trae un dato a la memoria éste se afianza
- Para una memoria duradera es importante **repasar**



# Curva del olvido

- **Repasar:**
  - Para una memoria duradera es importante repasar.
  - Lo ideal es repasar siguiendo la curva del olvido, es decir, más a menudo al principio y mas de tarde en tarde después.
  - Una propuesta sencilla:
    - Aprendo un apartado
    - Lo repaso
    - Aprendo un nuevo apartado.
    - Repaso lo anterior.
    - Aprendo un nuevo apartado.
    - Repaso todos los anteriores  
(y así sucesivamente)

# Curva del olvido

- **Repasar:**
  - En cualquier caso, se trata de empezar a repasar un tema pronto e ir paulatinamente espaciando los repasos conforme pasa el tiempo