

GUÍA PARA ESTUDIAR MEJOR



1. LUGAR DE ESTUDIO



- **Siempre el mismo.** Un lugar agradable y cómodo.



- Evita lugares con fotografías u objetos personales a la vista para **evitar la distracción**. También **evita ruidos**: televisión, conversaciones de otros...



- El **teléfono móvil** también es una distracción, lo mejor es **dejarlo en otro sitio**.

2. EL ORDEN

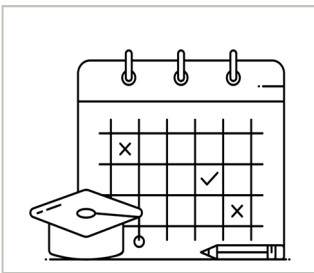


- **Mantener los materiales** de estudio **ordenados**.

Por ejemplo, puedes encuadernar todo el temario.

3. EL TIEMPO

- Necesitarás coger **hábitos y costumbres** que se adecuen a ti. **Fija un calendario** y cantidad de conocimientos que quieres estudiar a un corto plazo.



- **Conoce el tiempo que tienes** disponible para estudiar y completa tu plan de estudios.
- Se **constante**.

4. EL DESCANSO

- Es bueno hacer **breves descansos**, para relajar la cabeza y volver a estudiar después.



- Por ejemplo: Si estudias 1 hora lo adecuado sería hacer un descanso de 10 minutos antes de volver a continuar.
- **RECUERDA:** A veces no hace falta estudiar horas y horas, es más importante estudiar con validez.

5. LA CONCENTRACIÓN



- Cuando sientas que disminuye tu concentración fija **un objetivo pequeño**: una página más, dos ejercicios más...

Si al alcanzar este objetivo ya has recuperado la concentración, aprovecha y sigue, si no, déjalo.

- **Cambia de técnica** de estudio intentando que sea más activo.

Por ejemplo: Pasa de la lectura al subrayado.

6. EL METODO DE ESTUDIO

ANTES DE EMPEZAR

1. PLANIFICAR:

El estudio, como cualquier trabajo, debe ser planificado.

DURANTE EL ESTUDIO

2. LEER EL TEMA

- a. **Hojea las páginas** del temario. **Presta atención a los títulos, o fotos.**
- b. **Lee de manera pausada cada capítulo del tema.**
Léelo prestando atención, pero sin frustrarse por lo que no entiendas.

3. APUNTAR LAS DUDAS.

Si te hace falta, lee el tema de nuevo. Esta segunda lectura te ayudara a comprender mejor los conceptos.

- ★ Después haz anotaciones en los márgenes.

Por ejemplo:


- En forma de signos de exclamación «i!»,
 - Pregunta «¿?»,
- ★ Apunta las dudas en una hoja y resuélvelas con tu referente (un amigo, un familiar, un formador...).


4. SUBRAYAR

- **NUNCA** sin haber leído antes el texto entero.
- **NUNCA** puede estar subrayado **más del 50%** del texto sino no seleccionas la información.
- **Utilizar un código personal.**

Una opción puede ser:



 - ideas principales

 - ideas secundarias

5. EL ESQUEMA

Intenta hacer un esquema. Para ello:

- **Anota los conceptos** claves del tema **e** intenta **relacionar** ideas para ordenar el contenido en tu mente.

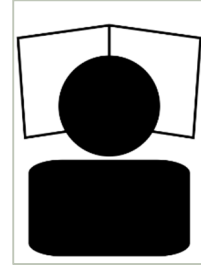
**En esta oposición te aportamos esquemas y actividades que puedes realizar. Para ello, consulta la web del Ayuntamiento de Donostia.*

6. HAZ LAS ACTIVIDADES

Hacer las actividades del tema te ayudara a reforzar los conocimientos.

7. ESTUDIAR LOS APUNTES

Para esto, puedes:



- Repetir oralmente los conceptos.
- Imaginarte enseñando a otra persona.
- Escribirlo varias veces todo en una hoja... hasta quedarte con las ideas.
- Hacer tu propio resumen o esquema

DESPUÉS DEL ESTUDIO

8. REPASA.



Vuelve a releer aquello que has estudiado para **afianzar los conocimientos.**

** También, puedes repasar las actividades del tema y hacer los test que te aportamos para poder entrenar y preparar bien esta oposición.*