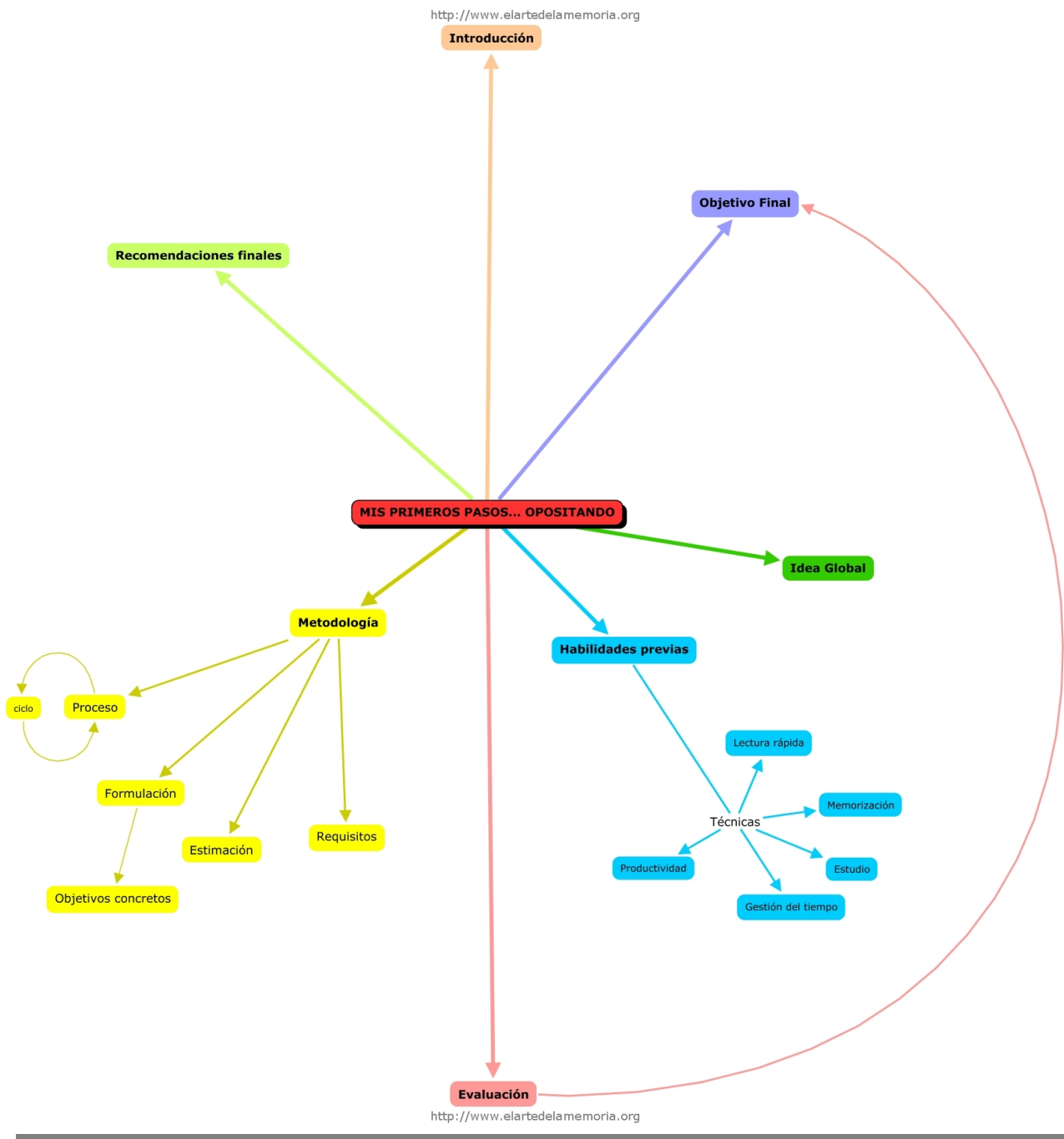
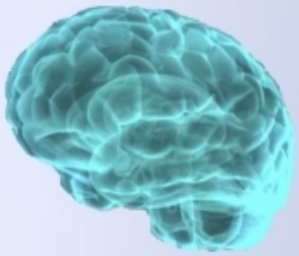


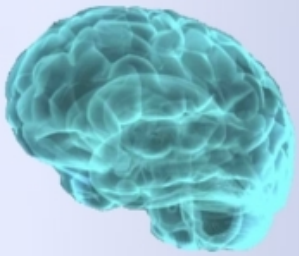
## “Mis primeros pasos... opositando”





# Índice de contenidos

Introducción.....	3
Objetivo Final.....	4
Idea global.....	5
Habilidades previas (Técnicas).....	8
Evaluación de tu Objetivo Final.....	9
Metodología (pasos a seguir).....	10
1Requisitos:.....	10
2Estimación:.....	12
3Formulación:.....	13
4Proceso:.....	14
Recomendaciones finales.....	16



“Mis primeros pasos... opositando”

## Introducción

Dirigido a: Todas aquellas personas estudiando para superar pruebas que requieren un cierto grado de esfuerzo en general y para aquellas personas que están preparándose unas Oposiciones en particular. Entendiendo por “Oposiciones” las pruebas de acceso a cuerpos del Estado y la Administración en España que pueden consistir en exámenes escritos, orales, tipo test y prácticos fundamentalmente.

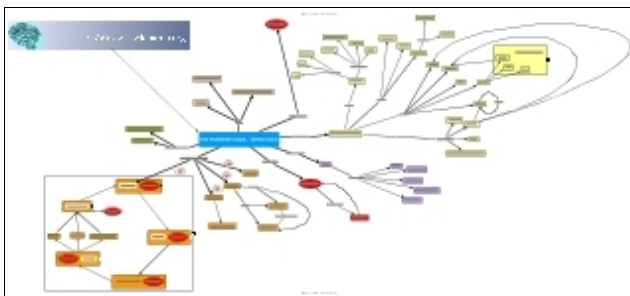


¿Por qué seguir las pautas que vas a ver en este texto?

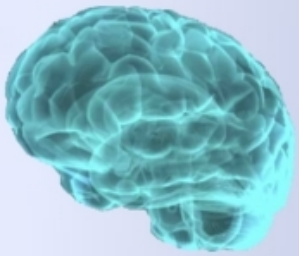
- Porque es la primera vez y no sabes por dónde empezar
- Porque es la quinta vez y quieres ver qué puedes mejorar para conseguirlo a la siguiente
- Porque lo que habías hecho hasta ahora no te había funcionado del todo bien y quieres ver qué otras opciones tienes
- Porque así tienes una mayor probabilidad de aprobar
- Porque quieres hacerte una idea global de la aventura en la que te acabas de embarcar

Te propongo una serie de pasos para estudiar eficientemente sacando el máximo provecho de tus habilidades existentes y las nuevas que vas a adquirir en el camino.

El texto está escrito como si estuviera dirigido a un lector de género masculino. Sólo se trata de una convención, que te pido no tomes en cuenta.



Es aconsejable imprimir y tener siempre al alcance el mapa mental completo que da estructura a este texto, como material de consulta. Lo puedes descargar haciendo clic [aquí](#) o en la imagen de la izquierda.



“Mis primeros pasos... opositando”

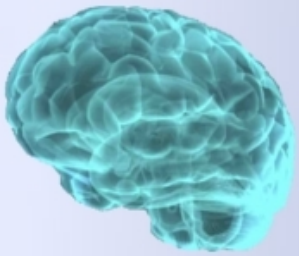
## Objetivo Final

Llegados a este punto, lo primero que necesitas hacer es formular tu Objetivo Final. En muchos casos va a ser “**¡Aprobar las Oposiciones y hacerlo ahora!**”, en la siguiente convocatoria” pero en algunos casos no tiene por qué ser así. A lo mejor quieres:

- averiguar qué necesitas hacer o saber para aprobarlas,
- ver cuánto tiempo te llevaría prepararte con opciones reales y serias de conseguir la plaza,
- comprobar si te merece la pena o no empezar este proyecto,
- conseguir una vida mejor,
- estabilidad laboral,
- trabajar en lo que te gusta,
- aprovechar las excedencias (largos períodos voluntarios sin trabajar) para viajar por el mundo
- ...

Es importante que tengas claro cuál es tu objetivo y que lo formules en papel. Vamos, antes de seguir adelante con este texto, coge lápiz y papel y ponte a pensar cuál es tu Objetivo Final. Lo que quieres alcanzar preparándote estas Oposiciones. Y mientras lo hagas, piensa en qué vas a conseguir con ello. En qué medida tu vida va a cambiar gracias a haber cumplido tu objetivo. Sólo necesitas una frase, no más de 10 palabras, para formular tu objetivo.





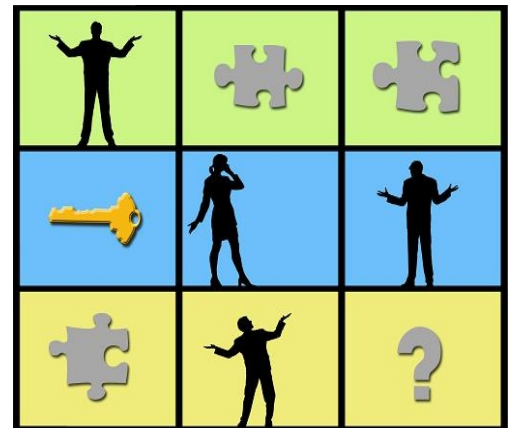
“Mis primeros pasos... opositando”

## Idea global

Hazte una idea global de todo el material que vas a manejar para aprobar la Oposición. Ésta es una tarea de recopilación de información.

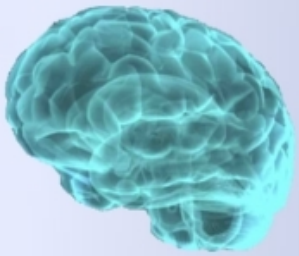
### Tu entorno de estudio,

- ¿dónde va a estar ubicado?
  - en una habitación de tu casa,
  - en la biblioteca,
  - en un parque o
  - en una parada de autobús (con marquesina, sin ella)
  - ...
- ¿qué características va a tener en el mundo ideal?
  - sin ruidos
  - sin interrupciones
  - ordenado
  - limpio
  - sin malos olores
  - bien ventilado en todo momento
  - bien iluminado
  - ...



### Pruebas de acceso,

- ¿cómo van a ser?, ¿en qué consisten?,
- ¿físicas/deportivas?, ¿examen práctico?, ¿examen tipo test?, ¿examen oral?, ¿elaboración de proyecto/documento/ensayo?, combinación de los anteriores?
- ¿dónde?, ¿en qué ciudad?, ¿en qué edificio?, ¿en qué aula? (quizás no sea posible llegar a este nivel de detalle en todos los casos pero a lo mejor los años se repite el sitio)



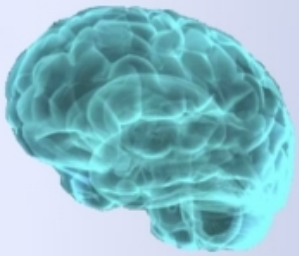
## “Mis primeros pasos... opositando”

- ¿entrevista personal?
- ¿qué habilidades tienes ya en ti que te van a permitir alcanzar tu objetivo?
- ¿qué habilidades nuevas quieres adquirir para que te resulte más fácil alcanzarlo?

*No importa si en este momento no tienes una respuesta concisa a estas dos últimas preguntas pero sí deberías tenerla para las anteriores. Es muy importante para poner tu mente en perspectiva antes de empezar esta aventura.*

### **Material** que vas a necesitar:

- **Temario** de todo lo que te vas a examinar, ya sea en forma de fotocopias, libro o cuaderno
- **Apuntes** sobre la materia
- Libros, **bibliografía** con la que se han elaborado el temario y los apuntes y bibliografía complementaria siendo ésta formada por aquellos libros que aun no cubriendo completamente el temario, sí lo amplían y completan
- **Exámenes** de prueba, muy importante. Necesitas hacer exámenes como los que vas a tener que hacer en las pruebas finales para familiarizarte con la forma de preguntar y ver cuál es el nivel de complejidad de los mismos. Generalmente los puedes conseguir en Internet y en academias de preparación de Oposiciones. Pueden ser exámenes reales, de convocatorias anteriores o exámenes muy parecidos a los reales.
- Otros recursos en **Internet**: Páginas web, *blogs* y foros dedicados a las Oposiciones
- **Al menos un temario más**. Esto te puede parecer una barbaridad, nada más lejos de la realidad. El hecho de complementar el temario que estudias con otro temario proveniente de otra fuente (otra academia generalmente) te va a favorecer en gran medida. No se trata de memorizar otro temario desde el principio sino de complementar y rellenar huecos con otra fuente de información.



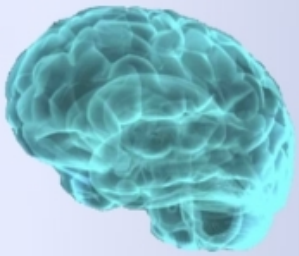
“Mis primeros pasos... opositando”

**Ayuda externa:** No conozco a nadie que haya aprobado unas Oposiciones sin haber recibido ayuda externa en mayor o menor medida. Bien por un conocido que le ha hablado de cómo son las pruebas, bien por una academia en la que ha adquirido el temario, bien por un amigo que le ha ido guiando, ... Siempre vas a necesitar algo o a alguien que te ayude con determinados aspectos de las Oposiciones. Algunos de ellos podrían ser:

- Amigo con experiencia en la preparación de Oposiciones (quizás porque ya se haya presentado alguna vez) o que te ofrece sus apuntes
- Preparador, persona que conoce en profundidad el tipo de Oposiciones a las que tú te presentas
- Academia
- Mentor
- Conocido que ya ha superado las mismas pruebas
- Amigo o familiar que te ayuda a prepararte mentalmente o que simplemente te anima en momentos en los que lo necesitas.



*Nota: Es importante aclarar que no necesitas todos los anteriores para superar las pruebas. Sí estoy seguro de que algo necesitarás en algún momento y que no podrás conseguir sólo por ti mismo. Incluso si únicamente se trata de los exámenes de prueba, tan necesarios para ver cómo van a ser las pruebas reales, tendrás que recurrir a alguna academia o a alguna página en Internet o a algún amigo o conocido para adquirirlos.*



“Mis primeros pasos... opositando”

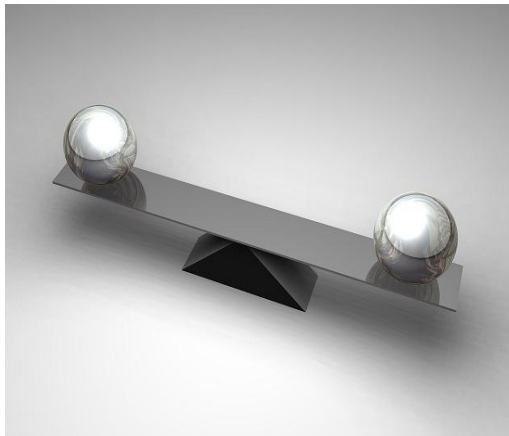
## Habilidades previas (Técnicas)

- **Memorización**, reglas mnemotécnicas y sistemas de memoria con los que memorizarlo todo de forma divertida y sencilla
- **Lectura rápida**, para ahorrar tiempo y facilitar la memorización
- **Estudio**, estrategias y métodos que te ayudan a acercarte a tu objetivo eficientemente
- **Gestión del tiempo**, para sacar el máximo partido al (tiempo) que tienes disponible
- **Productividad**, para alcanzar el mayor rendimiento posible con los recursos a tu alcance

Este conjunto de técnicas marcan la diferencia entre lo que supone

1. “vivir opositando” y
2. “opositar viviendo”

La opción 2 sólo es posible si vives de forma equilibrada y sana. Para ello la clave está en utilizar correctamente técnicas de Memorización, Lectura rápida, Estudio, Gestión del tiempo y



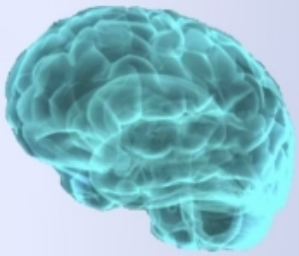
Productividad. La intención de este texto es la de ponerte en perspectiva y ofrecerte una visión de conjunto acerca de lo que necesitas para aprobar las Oposiciones. Una explicación en profundidad de las técnicas mencionadas se encuentra fuera de los objetivos de este

documento. Puedes encontrar más detalles al respecto en [El Arte de la Memoria.org](http://www.elartedelamemoria.org) o en libros, páginas web, foros y demás recursos en Internet.

En el primer caso (“**vivir opositando**”), la principal actividad en tu vida es opositar. Todo lo demás queda relegado a un segundo lugar. Lo más importante son las Oposiciones. Por detrás quedan tu pareja, familia, amigos, salud mental, salud física, diversión, placer, aficiones, ... tu vida. Tu razón de ser son las Oposiciones.

En el segundo caso (“**opositar viviendo**”), las Oposiciones son algo muy importante en tu vida hasta el punto que se convierten en el medio con el que conseguir tu objetivo [*cualquiera que sea*]. Pero no son tu vida, no son tu razón de ser. No determinan tu existencia. Sigues teniendo vida social, disfrutas de tus amigos, la vida en familia, tu pareja, una buena salud mental y física, aficiones, ... Las Oposiciones son una parte más de tu vida, de forma circunstancial (hasta que apruebas) pero nada más.





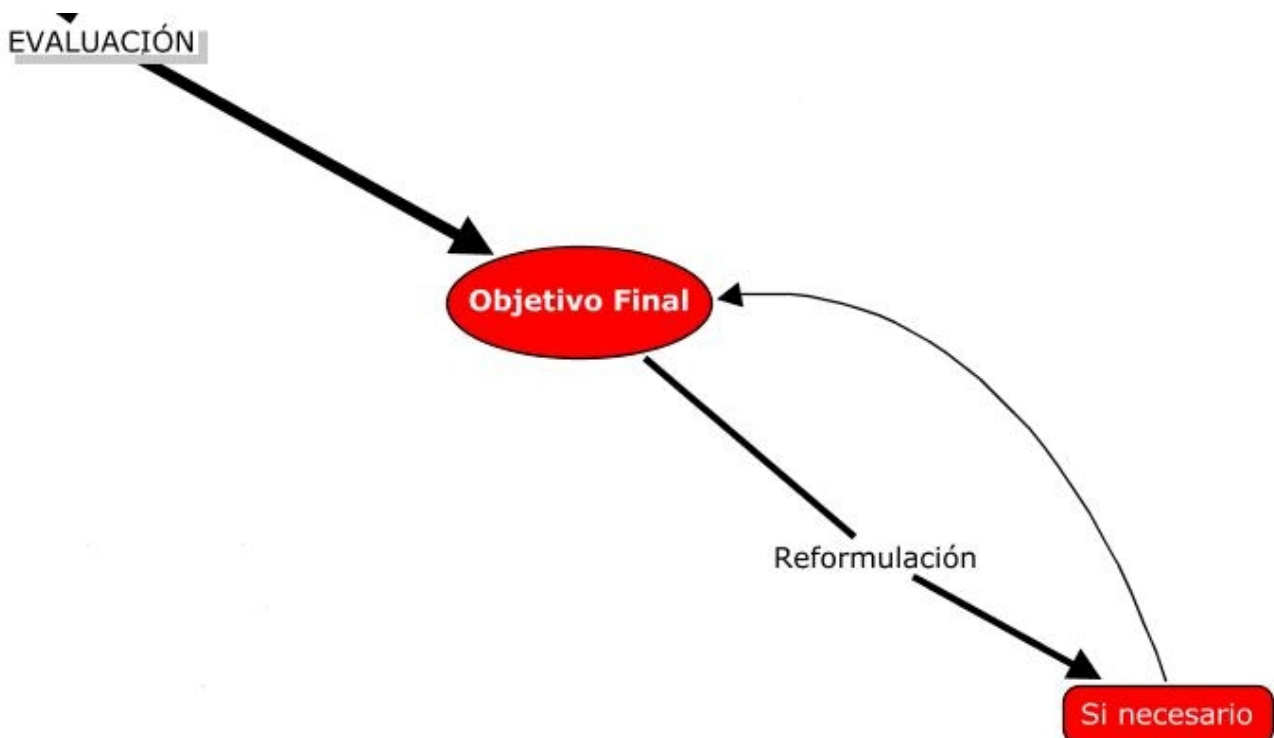
“Mis primeros pasos... opositando”

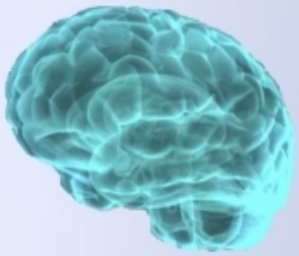
## Evaluación de tu Objetivo Final

Ahora échale un vistazo a tu Objetivo Final y hazte las siguientes preguntas:

- ¿Sigue teniendo sentido?
- ¿Es realista?
- ¿Necesita alguna modificación?
- ¿Puedo hacerlo más ambicioso?
- ¿Debo hacerlo más ligero?

Si es necesario, modifícalo según la información de la que dispones en este momento y sigue adelante.





“Mis primeros pasos... opositando”

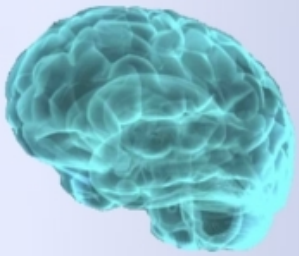
## Metodología (pasos a seguir)

### 1 *Requisitos:*

¿Qué necesitas para prepararte las Oposiciones con máximas garantías? Si no dispones de todo lo siguiente, tranquilidad. Todo está bien. Todavía te es posible aprobar. Lo único que ocurre es que te costará más tiempo y esfuerzo. Échale un vistazo y añade lo que consideres oportuno:

- **objetivo** a alcanzar
- enumeración de **recursos** y **tiempo** disponibles
- lista de **habilidades actuales**. Ten en cuenta que vas a ir mejorándolas progresivamente según avanzas por el simple hecho de estar estudiando de forma continua. Tu velocidad de lectura va a aumentar, tu forma de memorizar se va a perfeccionar, tu capacidad de síntesis va a mejorar, tu comprensión, ... Todo ello progresivamente
- lista de **habilidades a adquirir** o mejorar:
  - Si tienes que exponer ante un tribunal, se capaz de hablar en público de forma correcta va a ser algo que te va a beneficiar mucho cuando llegue el momento de presentarte a la prueba.
  - ¿Vas a tener una prueba en la que resolver un caso práctico? De ser así, no solamente querrás conocer la teoría y saberte de memoria todos los temas, también querrás moverte con soltura haciendo ejercicios prácticos siendo capaz de resolverlos rápidamente
  - Si crees que no lees lo suficientemente rápido o quieres ahorrarte tiempo leyendo, aprende y emplea técnicas de lectura rápida
  - Lo mismo ocurre con la memorización. Si tienes que memorizar grandes cantidades de





## “Mis primeros pasos... opositando”

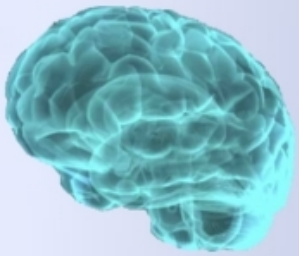
datos y para ello siempre utilizas el método de la repetición mental hasta que la información se te queda grabada en la mente, aprende a utilizar sistemas de memoria que te permitan memorizar rápidamente y de forma divertida

○ ...

- mantener el **equilibrio** entre tu vida personal y familiar (y laboral)
- cuidar tu **alimentación**. Rica en verduras, frutas y pescado; pobre en carnes y azúcares
- **fuera preocupaciones**, para que el rendimiento que alcances al estudiar sea máximo. Si parte o gran parte de tu tiempo lo empleas pensando en negativo o preocupado por la razón que sea, tus energías se van a ver notablemente mermadas, influyendo desfavorablemente en tu rendimiento final
- buen **estado físico**. No se trata de ir a las olimpiadas ni de perder 20 kilos de peso. Y sí de estar en buena forma física con ejercicios de resistencia (para aumentar la capacidad aeróbica nadando, corriendo o paseando), potencia (ejercicios de fuerza) y elasticidad (estiramientos)
- disponer de tiempo de **ocio** (a solas, en pareja, con amigos y con familiares)

- rodearte de **influencias positivas**. Por ejemplo:

- Ambientales: Puedes estudiar en una habitación en la que hay otras personas viendo la televisión; el tren de cercanías pasa cada 15 minutos a 30 metros de la ventana; el hijo de los vecinos de arriba, de recién estrenada adolescencia, pone el equipo de música tan alto que hace vibrar la lámpara del techo de la habitación donde estudias; o el lugar donde te sientas no cumple los mínimos estándares ergonómicos, vamos, que utilizas una banqueta. En esos casos, por supuesto, todavía te es posible aprobar las Oposiciones aunque el esfuerzo físico y mental que vas a tener que llevar a cabo para estudiar, va a



“Mis primeros pasos... opositando”

ser inmensamente mayor que si te encuentras en un ambiente que te permita emplear todos tus sentidos al 100% en la tarea que tienes delante.

- Personales: Si tienes a alguien a tu lado diciéndote todos los días lo mal estudiante que eres y las pocas posibilidades que tienes de aprobar y que deberías trabajar más y dejarte de perder el tiempo en esto o en lo otro y que mires a no sé quién que aprobó hace ya 5 años y lo bien que vive y mírate tú, lo poco que has conseguido y bla, bla, bla... Entonces, por muy alta autoestima que tengas, por mucha seguridad que tengas en ti mismo, escuchar cosas de este tipo todos los días (especialmente si viene de alguien cercano a ti sentimentalmente) de nuevo va a tener un impacto negativo en tu rendimiento.

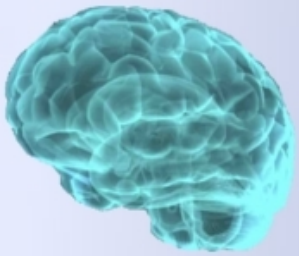
## 2 Estimación:

Lleva a cabo una estimación realista, del tiempo que te va a llevar prepararte las pruebas, teniendo en cuenta el tiempo de que dispones y los recursos que tienes a tu alcance.

No necesitas precisión absoluta, sí aproximada y, sobre todo, realista. Piensa en:

- qué quieres hacer (conseguir tu Objetivo Final)
- cómo lo quieres hacer (memorizando; haciendo exámenes de prueba o de años anteriores; haciendo ejercicios prácticos; exponiendo ante amigos, familiares, colegas de estudios, como si ellos fuesen el tribunal; ...)
- lo que puedes hacer (teniendo en cuenta las restricciones de tiempo y recursos)
- cuándo lo puedes hacer (1 día de estudios a la semana, 2 días de descanso a la semana, por las mañanas, por las tardes, unas veces por las mañanas, otras veces por las tardes, ahora 5 horas a la semana y 30 horas a la semana dentro de 3 meses, ...)
- y cuánto tiempo te va a llevar alcanzar el punto ideal en el que presentarte para aprobar (6 meses, 1 año, 2 años, 4 años, ...)

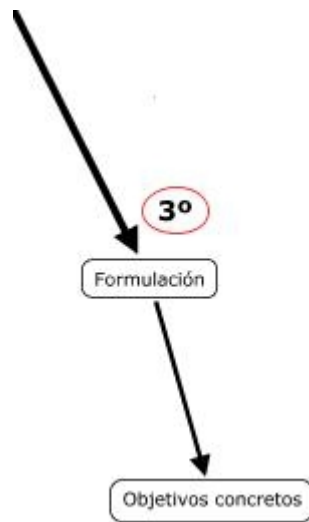




“Mis primeros pasos... opositando”

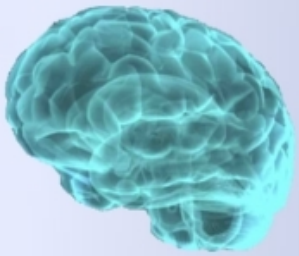
### 3 **Formulación:**

De Objetivos Concretos. Éstos son los que, según vayas cumpliendo, van a acercarte más y más al Objetivo Final que te hayas marcado para aprobar las pruebas.



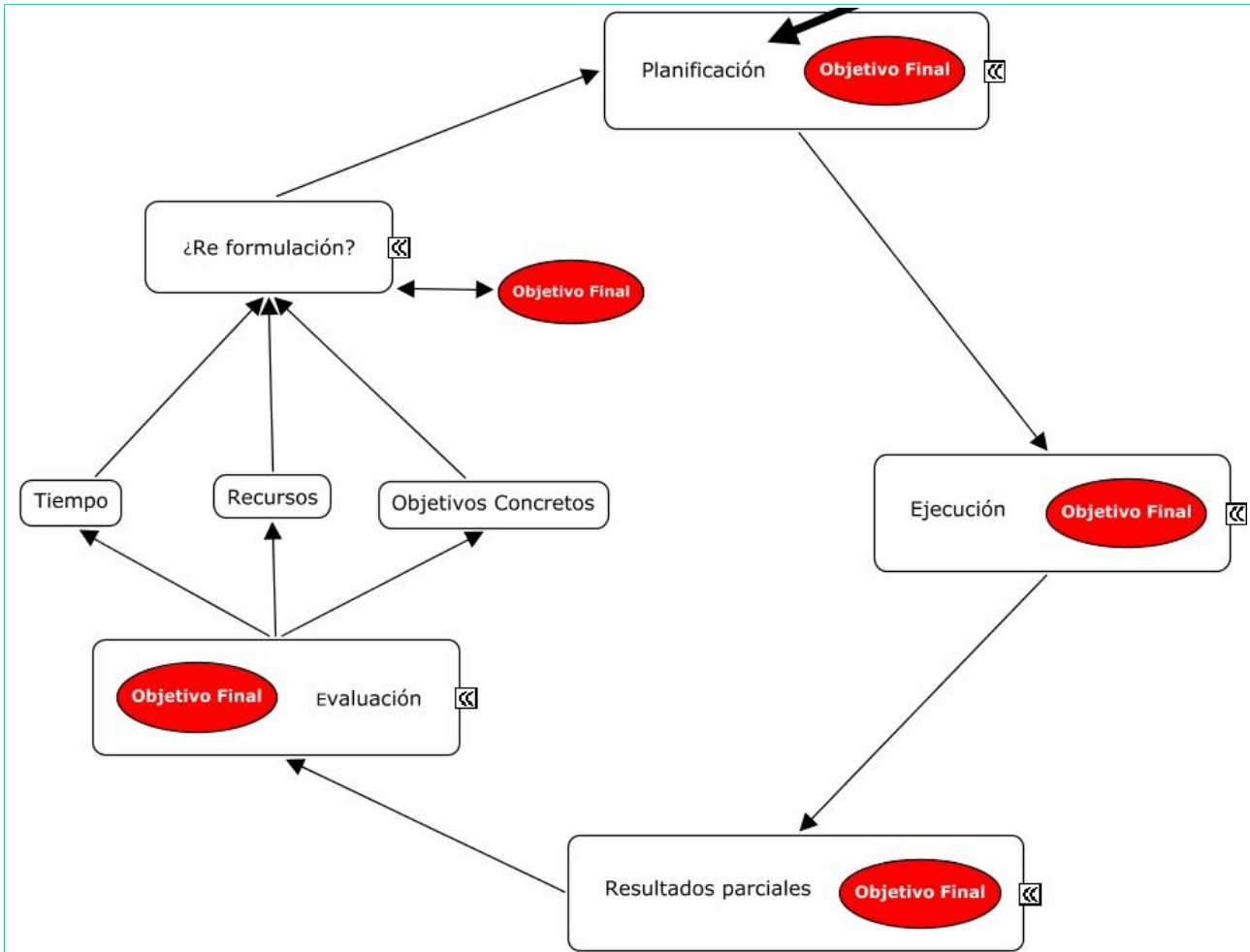
Generalmente van a ser objetivos del tipo:

- Conseguir un mínimo de un 80% por cierto de respuestas correctas en los exámenes de Memorizar los 70 temas a un nivel de detalle igual o superior al necesario para aprobar la prueba antes de presentarme
- Ser capaz de resolver cualquier tipo de ejercicio práctico en menos del tiempo que voy a tener en la prueba real
- Completar el temario con las fuentes de la bibliografía que tengo disponible y con las que voy a conseguir
- Ser capaz de alcanzar un estado de relajación mínima que me permita rendir al máximo y sin mermar mis capacidades, el día (o días) de las pruebas
- Llevar a cabo todo lo anterior manteniendo el equilibrio en los demás aspectos de mi vida
- [*¿Qué más se te ocurre?*]

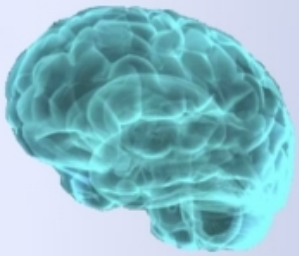


“Mis primeros pasos... opositando”

## 4 Proceso:



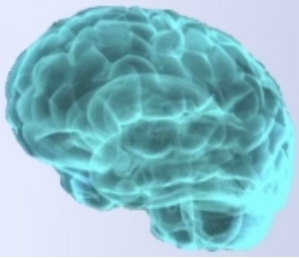
Antes de empezar a enumerar los pasos, quiero incidir en la importancia de mantener fresco tu Objetivo Final en mente en todo momento . Si no encuentras fácilmente la motivación o si en algún momento pierdes el rumbo y no sabes por dónde seguir, acuérdate de tu Objetivo Final. Piensa en cómo te sientes una vez lo has conseguido. Experimenta mentalmente las sensaciones de ese momento en el que alcanzas tu meta: alegría, satisfacción, desahogo, deber cumplido, una carga menos, alivio, curiosidad por ver lo que viene después, ...



## “Mis primeros pasos... opositando”

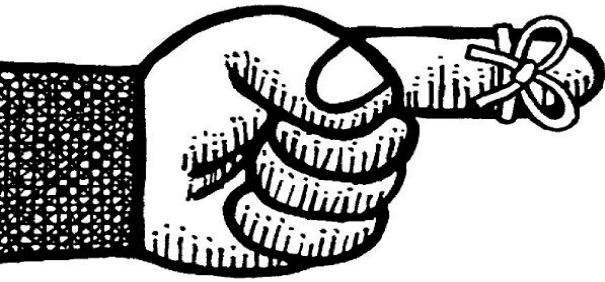
Te propongo el siguiente ciclo de pasos como estrategia principal de estudio:

1. **Planificación** (Objetivo Final en mente): Actividad que llevas a cabo con tu inseparable amiga de cada día, la agenda. Recuerda, ve de lo GRANDE a lo pequeño: Planifica por meses antes que semanas, por semanas antes que días. Márcate Objetivos Concretos para cada fase período de tiempo que fijes.
2. **Ejecución** (Objetivo Final en mente): Leyendo, memorizando, elaborando Mapas Conceptuales/Mentales, haciendo ejercicios prácticos, haciendo exámenes de prueba, exponiendo ante amigos y familiares, ...
3. **Resultados parciales** (Objetivo Final en mente): ¿Hasta dónde has leído?, ¿hasta dónde has memorizado?, ¿qué resultados has sacado en los ejercicios prácticos?, ¿en los exámenes de prueba?, ...
4. **Evaluación** (Objetivo Final en mente): ¿De qué tiempo dispones?, ¿que recursos tienes a tu alcance en este momento?, ¿en qué medida has cumplido tus Objetivos Concretos?
5. **Re formulación**: ¿es necesario modificar el Objetivo Final? Si es así, ahora es el momento de hacerlo. [*Muy pocas veces, posiblemente ninguna, tengas que modificar tu Objetivo Final pero, si lo haces, éste es el momento, después de evaluar la situación global en el punto 4*]
6. Vuelta al punto 1.



“Mis primeros pasos... opositando”

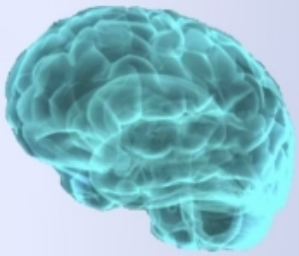
## Recomendaciones finales



forma física, ...)

- Siempre ve de lo GRANDE a lo pequeño
- Aplica el sentido común en todas tus decisiones
- Mantén en mente tu Objetivo Final
- Guarda el equilibrio con el resto de facetas de tu vida (tú mismo, tu pareja, familia, amigos, entorno, alimentación, forma física, ...)
- Confía en el poder ilimitado de tu mente, tus capacidades y tus habilidades
- Piensa que el más aguerrido de tus competidores eres tú mismo





“Mis primeros pasos... opositando”

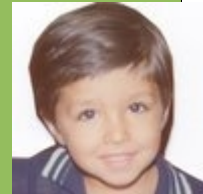
## **Agradecimientos:**

Gracias a ti por tu atención y por haber tomado el tiempo para leer hasta aquí.

## **Acerca del autor:**

Luis disfruta enseñando y descubriendo formas de estudiar eficientemente. Es un apasionado de las técnicas de:

- estudio
- lectura rápida
- memorización
- gestión del tiempo

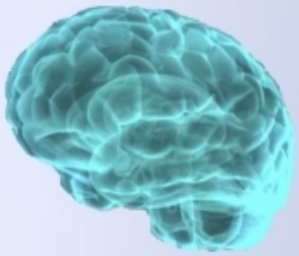


## **Acerca de [El Arte de la Memoria.org](http://www.elartedelamemoria.org):**

En esta página encontrarás artículos que te ayudarán a sacar el máximo partido de tus aptitudes mentales. Pensados para su aplicación a los estudios, preparación de exámenes y Oposiciones, los principios explicados a lo largo de esta página son aplicables a todos los ámbitos de la vida.

Algunas de las categorías existentes en el momento de la publicación de este documento son:

- [Lectura Rápida](#)
- [Técnicas de Estudio](#)
- [Sistemas de Memoria](#)
- [Gestión del tiempo](#)



“Mis primeros pasos... opositando”

## ¿Qué hacer con este documento?

- Sobre todo, probar su contenido y ponerlo en práctica
- Si te ha parecido útil:
  - Imprimirlo
  - Regalarlo
  - Recomendarlo
  - Enviarlo por correo electrónico o postal
  - Copiarlo
  - Distribuirlo en el formato que desees a tantas personas como desees
- ¿Por qué difundir este documento entre otros opositores?
  - Porque si te preocupa la competencia que hay ahí fuera y que alguien más pueda venir y ocupar una plaza que podría ser tuya, olvidas que tu mayor contrincante eres tú mismo y tu mayor enemigo, las limitaciones que te auto impones
  - Porque siempre que das, acabas recibiendo

Sólo debes:

- No cobrar ningún dinero por su difusión
- No alterar su contenido
- Hacer referencia a la fuente: <http://www.elartedelamemoria.org>

**Información legal:** El “Copyright” de este documento pertenece Luis García Carrasco, autor del mismo y del blog [El Arte de la Memoria.org](http://www.elartedelamemoria.org)

**Versión:** 1.0 Mayo 2009

Las fotos que aparecen en este texto provienen de [stock.xchng](http://stock.xchng) (sitio web de descarga gratuita de fotos profesionales de gran calidad)