



Cómo ser más

PRODUCTIVA CON POCO TIEMPO

WWW.MEMORIAEXTREMA.ES

WWW.MEMORIAEXTREMA.ES

PAULA GONZÁLEZ



HOLA, SOY PAULA

QUIERO PRESENTARTE EN ESTA GUÍA LOS 10 CONSEJOS

que te recomiendo seguir si quieres sacar el máximo partido a las poquitas horas que tienes para dedicar a tu oposición.

HEMOS TENIDO MILES DE ALUMNOS Y ALUMNAS,
muchos de ellos en tu situación, por eso quiero
compartir contigo todo lo que sé.

Besitos, Paula

VAMOS A ELLO!





Índice de contenidos

01 Introducción

02 casos de alumnas

03 Los 10 consejos que te harán incrementar exponencialmente tu productividad

04 Conclusión





01

INTRODUCCIÓN

Una de las dificultades o handicaps que más me comentan en redes sociales es la siguiente:

*“Paula, tengo muchas ganas de opositar, de verdad que le pongo empeño y esfuerzo, pero literalmente entre hijos, trabajo, casa... **NO ME DA LA VIDA!!”***

¿TE SUENA, VERDAD?

Cómo no me va a sonar! si la mayoría de los miles de alumnos y alumnas que hemos tenido, están en esa situación!

Por eso, te traigo esta guía, para que tengas los tips y consejos necesarios que tienes que tener en cuenta si estás opositando, y por circunstancias personales dispones de poco tiempo para dedicar al estudio, para que esas horas rindan como si fueran el doble!



y es que esto, no
sólo te pasa a ti...

Te cuento casos de
alumnas que
estaban en tu
misma situación

150
124
Lügətçölü
155
Bəzi ümmlər...
156
Halide Əlibabacı
Həndan

ümit
vâr.

Gerçəkleşmesini istediği şeye dair bekleenti
duyan. Umutlu. Dilimize Farsçadan geçmiştir.
Ümit kelimesiyle, sâhiplik mânâsı veren -vâr
...leşiminden oluşmuştur.

“Ümitliler gö...
mahşer kabarmış...
...uyutmaya çalıştım.”
Halide Əlibabacı
Həndan

Amaya Ayala Mateo



“Tenía un niño de 2 años, trabajaba jornada completa, y solo tenía 2-3 h al día, tuve que hacer muchos sacrificios y ser muy muy contante pero al final no solo **logré mi plaza de INTERVENTORA DE NAVARRA, sino quedar en el **4 puesto de mi oposición.**”**

Fue clave para mi productividad una buena gestión del tiempo, la planificación y los bonsáis como método de memoria”


María Ferrer Platas



“Tenía una hija adolescente, trabajaba en un trabajo muy demandante con niños conflictivos 8 h al día, así que no podía sacar más de 2 horas

Estoy muy contenta con mi **8.6**. Ha requerido mucho esfuerzo, he pasado crisis, pero he persistido mucho.

Como métodos de memoria me gustaron los tríos y los ganchos y la planificación **fue crucial para mi productividad”**



Por eso, quiero
dejarte los Tips

para que consigas
la productividad y
exprimas el tiempo
que tienes lo
máximo posible

Vamos a ello!



01

Localiza los ladrones del tiempo

Antes de todo estudio, tienes que detectar cuál son esas cuestiones o distracciones, que no te aportan bienestar en el largo plazo (cuidado con la dopamina de bienestar instantáneo), y eliminarlas completamente de tu vida, y sobre todo, de tu tiempo de estudio.

¿Cuál son los ladrones del tiempo más habituales en los tiempos que vivimos?

Sin duda alguna, redes sociales y todo lo relacionado con el móvil en general.

Elimina el móvil de tu vista en las horas de estudio, o descarga una **app de bloqueo** para que supla la fuerza de voluntad que en muchas ocasiones flojea.

02

Controla el uso de RRSS

A colación con el primer tip que te he comentado, cada vez más el uso de redes sociales y todo lo que tiene que ver con el uso del móvil está completamente **disparado!**

No sólo te recomiendo que limites su uso durante el **estudio** (fuera de toda vista mientras estás estudiando o bloqueadas las apps “más peligrosas”) si no que también te recomendaría que no te excedas en el uso en tus tiempos de **descanso**

¿POR QUÉ TE LO RECOMIENDO?

Porque el camino del opositor es una **maratón** que hay que saber llevar, y parte del estudio, también es el descanso que hacemos:

es decir, somos más productivos cuando nuestro descanso es reparador, alejados de las RRSS.



03 Temario que vaya al grano

Aunque esta recomendación parezca de cajón, como se suele decir, no os podéis imaginar la cantidad de alumnas que nos llegan con temarios absolutamente inflados, llenos de lo que nosotras llamamos “paja”...

¿Cómo las academias o preparadores pueden hacer esto? es algo que aún no le hemos dado respuesta, puesto que hace perder al opositor un tiempo precioso que debería estar dedicando a memorizar en sentido estricto...

1. Si tienes un desarrollo de 2 horas:

- no estudies más de 8 o 10 págs., puesto que esto es lo que te dará tiempo a escribir en el examen.

2. Si tienes un test

- cuenta las carillas que tienes objetivamente por cada tema, y compara con otros temarios de tu misma oposición si ese es el estándar

PARA QUE TE HAGAS UNA IDEA, A QUÉ LLAMAMOS PAJA

paja es en oposiciones jurídicas, todo aquello que no sea PURAMENTE LEY: esquemas, opiniones, doctrina, ejemplos...

Fernanda Herrera



IG: Ferheru

“Tenía un trabajo como profesora por la mañana, familia, **y una muy mala gestión de la ansiedad.**

Llevaba varios años estudiando, y ese era mi último año.

Solo tenía **dos horas al día**, Y la verdad es que algo crucial fue la **planificación.**

La hice muy muy realista, de manera que la pudiera cumplir.

Con los bonsáis y toda la estrategia y por supuesto mucha constancia conseguí quedar la sexta”

Fernanda Herrera Ruiz, aprobada profesora secundaria, 2023.

Cristina Mena Gimeno



“ **ha sido increíble que con poco tiempo** haya podido quedar la **primera de auxiliar administrativo de Cataluña.**

He tardado un año y medio más o menos desde que conocí a Paula, pero ha merecido la pena obviamente.

La gestión del tiempo y la planificación han sido la clave, Y el hecho de aprender a memorizar literal, por supuesto también: con los **bonsáis y tríos**



04 NO RESUMAS NUNCA!

Resumir es uno de esos grandes errores que pueden llevar a que la gente que tiene poco tiempo lo pierda en cuestiones que no son puramente memorizar, que es la clave de una oposición.

Pero me dirás... Paula, si el tema que tengo es muy largo, cómo hago si no resumo?

Yo te recomiendo sin duda alguna, que antes de volverlo a escribir de forma resumida (que aunque no lo podáis creer me han venido alumnas que se han pasado 1 AÑO! sólo para reelaborar su temario!!, pudiendo en ese tiempo haber ya memorizado y aprobado su oposición)

SUBRAYES Y SELECCIONES EL TEMARIO NETO QUE TE QUIERES ESTUDIAR.

esto en comparación con resumir, no lleva apenas tiempo y obtienes el mismo resultado. TENGO IN VÍDEO ES MI CANAL DE YOUTBE DE CÓMO HACERLO.
@memoriaextrema10



ANTES DE LEER TODO LO QUE QUEDA...

Si te sientes estancado en la memorización y planificación de tu oposición, porque sientes que cuando estudias un tema olvida el otro en general sientes que no le sacas partido al poco tiempo que tienes...

Siempre que estés comprometido (no hay milagros) te podemos ayudar A MEMORIZAR EL TEMA 1 IGUAL QUE EL 30/300 DE TU OPOSICIÓN

¡LAS NÚMERO 1 EN CASOS DE ÉXITO!



www.memoriaextrema.es

[@memoriaextrema](#)

AGENDA SESIÓN INFORMATIVA para que te informemos cómo podemos ayudarte en tu caso concreto

QUIERO AGENDAR SESIÓN



05 Estudia en un lugar libre de distracciones

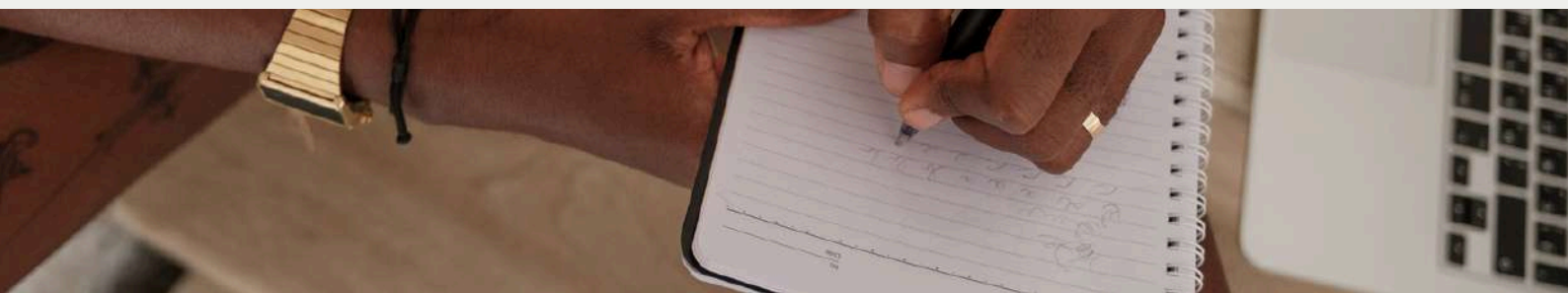
Es más habitual de lo que nos gustaría que, el resultado de no ser productivas y que el tiempo no nos cunda, es debido a que estudiamos en **lugares** o en **momentos** en los que hay constantes distracciones que nos **interrumpen continuamente el estudio**.


De esto las que son madres y opositoras, saben pero mucho, mucho...

Por ello, ¿Qué recomiendo?

-**TIEMPO**: prioriza aquellos momentos en lo que sabes que nadie a tu alrededor va a molestarte, y así evitar continuas interrupciones que hacen que una hora, en realidad, quede básicamente en 25 minutos efectivos.

-**LUGAR**: reserva un lugar que sea específicamente para el estudio: si es en **casa**, una habitación físicamente aislada, y si no dispones en tu casa de un rincón para ti, te recomiendo **biblioteca**, donde el ambiente es silencioso y todo el mundo está centrado.





06 Rasca horas de donde puedas

A veces tenemos la idea errónea que todo el estudio tiene que ser seguido y en un horario, digamos homogéneo.

Pero seamos sinceras, esto en ocasiones, cuando se trabaja, se tiene hijos, obligaciones domésticas... o todas a la vez!!

NO ES POSIBLE!

Por lo tanto, hay que sacar tiempo de estudio de donde sea, hasta debajo de las piedras, si hace falta!

Usa todas esas **horas muertas** para estudiar, **madruga** un poquito más y gánale 30 minutos extras al estudio

¡TODO CUENTA EN EL TOTAL!

Puedes usar estas horas para **hacer test**, o cosas que no sean estrictamente estudio, pero que son complementarias y necesarias en la oposición

07 Planifica tu día

A veces, lo que más no hace perder tiempo y no ser todo lo productivas que queremos ser, es **no tener planificado nuestro día.**

No te puedes poner a estudiar y lo que surja...

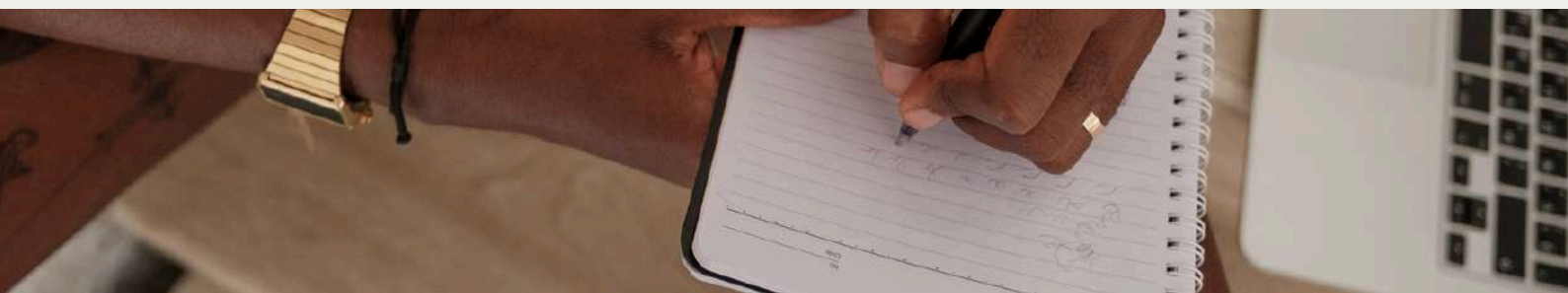
Sin asignar una duración previamente a una tarea concreta.

Algo que parece tan evidente, poca gente hace.

la mayoría de nuestras alumnas que hemos tenido en nuestro training, nos ha venido diciendo que no se medían ni tenían una planificación diaria con objetivos muy concretos hora por hora.

En consecuencia, tienes que tener claro tus objetivos diarios, y distribuirlos de forma realista en las horas de estudio que tengas.

ES MÁS, cada 5 min, controla el reloj, pero sin agobios!!





“

Trini Muela

Ig: trinimuela

“ Tenía tres niños y tres horas al día.
Antes tenía más, pero este último año
que pusiste solo tenía tres.

**La planificación es una de las cosas
más importantes para las personas
con poco tiempo, para conseguir
mayor productividad**

Y el hecho de memorizar bien, por fin”

Trini muela jurado, aprobada,
Gestión de la Seguridad Social, 2024.

08 Planificación eficaz

Algo muy importante, y con lo que a la larga le ganamos tiempo a la oposición y logramos tener mas productividad, es la **PLANIFICACIÓN**

PERO OJO! NO VALE CUALQUIER PLANIFICACIÓN

Tiene que ser una planificación que **OPTIMICE TU TIEMPO.**

¿CUÁL DESCARTAMOS?

PLANIFICACIÓN A VUELTAS: porque aunque parece que avanzas mucho, es ficticio, puesto que pasa tanto tiempo desde que te metiste el tema hasta que lo vuelves a repasar, que básicamente está perdido, así que pan para hoy, hambre para mañana.

PLANIFICACIÓN ARRASTRE: repasas tanto que básicamente no consigues avanzar.

LA MÁS PRODUCTIVA?

la planificación que sigue la **CURVA DEL OLVIDO**, probada científicamente, que nosotras la adaptamos en nuestro training para que sea **AÚN MÁS PRODUCTIV** **ampliando un poco los plazos de los repasos para que avances más y repases menos y no se te acumulen A.**



09

EL FINDE, DESCANSO Y ESTUDIO A PARTES IGUALES

ME EXPLICO:

Por experiencia sabemos, que muchos y muchas de vosotras cuando **más horas podéis rascar es precisamente del fin de semana**, por lo tanto siempre vamos a recomendar que uséis parte de estas horas del finde para aprovechar a estudiar y ganarle tiempo y productividad a la oposición.

PERO OJO!

¡Toda persona necesita descansar! a veces por querer ser más productivos, relativizamos el descanso y es ahí cuando **el cuerpo y la mente se quiebran**.

Y tened siempre en cuenta que una **oposición es una maratón**, por lo que lo último que queremos es lesionarnos:

MEDIO DÍA O 1 DÍA ENTERO DE DESCANSO NO ES NEGOCIABLE!



10

NO Leas, ¡MEMORIZA!

Este creo que es el error más común en el que caen los opositores que conocemos:

la creencia falsa de que si leo muy rápido los temas, voy a ir más rápido en mi oposición y voy a aprobar antes.

ERROR GARRAFAL

Si es que ya lo decían nuestras abuelas y el refranero español:

"Ústeme despacio, que tengo prisa."

Siempre defenderemos que a un objetivo de largo plazo (oposición) le tienes que aplicar técnicas que consecuentemente también sean de largo plazo:

Lo que tienes que hacer no es leer y leer, es **MEMORIZAR:**

Aplica técnicas de memoria visual párrafo a párrafo, repetición escalonada, y repasos tal y como te he mencionado.

SI VIENES CANSADA...

Si es un día descansa.
o si es un día sueltos también.

El problema es que llegues todos los días cansada, y tengas que estudiar.

Me da fatal darte este consejo, ya que yo sufrí tanto cansancio que a día de hoy estoy completamente en contra de forzar, pero es que a veces si queremos lograr nuestro objetivo, toca hacer determinados sacrificios.

Yo siempre te digo que tienes que recitar, ya que al final recitar y mirar es el ejercicio de la memoria.

Pero a veces la mente está demasiado cansada para recitar.

entonces lo que puedes hacer es recitar mirando un poco: lo ideal sería tu símbolos, ya que así estás haciendo un poco de esfuerzo para recordar el texto.

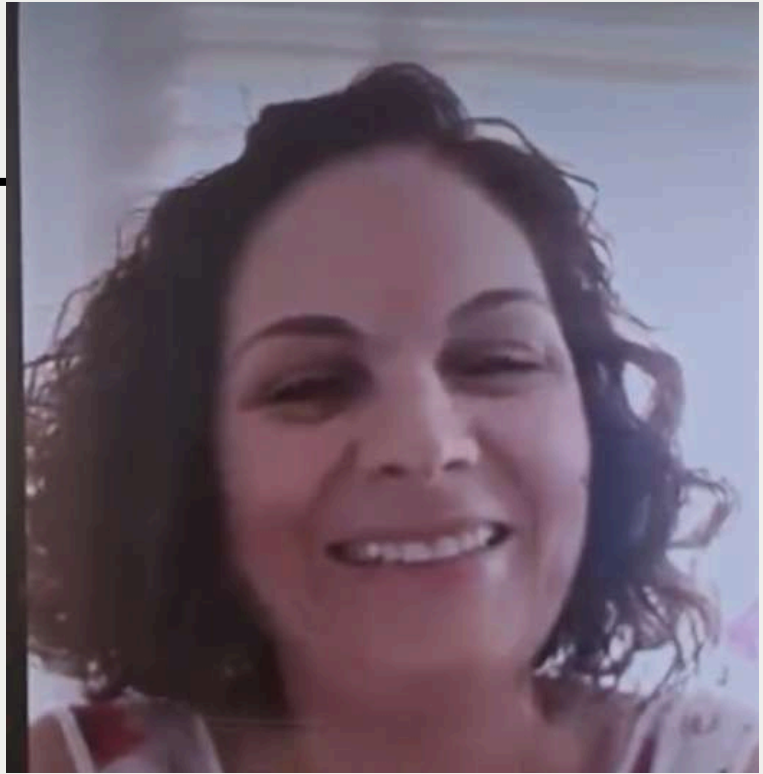
Pero aún todavía no has aprendido memorizar de forma visual, que sería lo ideal, pues mira constantemente para que la mente no haga tantas esfuerzo.

otra cosa, es recitártelo a ritmo "baca-burra" que así era como le llamaba yo ja ja.

Los recitaba súper lento, pero mejor he dicho que perfecto, sobre todo en esas circunstancias.

¡OJO! Esto no lo puedes hacer todos los días.

los jueves viernes y los fines de semana semana, salvo que tengas el examen en 15 días te recomendaría que vimos dos días no lo hicieras.



María Jose Sánchez Marín
APROBADA GESTIÓN DE LA SEGURIDAD
SOCIAL

““Tengo una niña pequeña y 4 horas para estudiar. Venía de haber estudiado 4 años por un sistema de vueltas que me hacía olvidar todo. Yo venia buscando otra planificación y me fui teniendo un sistema de memorización íntegro y al año APROBÉ”

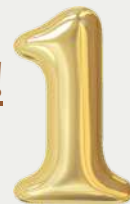


Conclusión

Si sigues todos estos pasos, podrás sacarle mucho más jugo y productividad al tiempo que tienes, y sacar la oposición en el menos tiempo posible viable, de forma realista, y aplicando la constancia, por supuesto.

Si necesitas que te ayudemos A MEMORIZAR EL TEMA 1 IGUAL QUE EL 30/300 DE TU OPOSICIÓN

¡LAS NÚMERO 1 EN CASOS DE ÉXITO!



www.memoriaextrema.es

[@memoriaextrema](https://www.instagram.com/memoriaextrema)

AGENDA SESIÓN INFORMATIVA para que te informemos cómo podemos ayudarte en tu caso concreto

QUIERO AGENDAR SESIÓN

