



GUÍA DEFINITIVA APRUEBA TU OPO

CON DICCIONARIO DE SÍMBOLOS
PARA POTENCIAR TU MEMORIA
VISUAL



WWW.MEMORIAEXTREMA.ES



HOLA, SOY PAULA

QUIERO PRESENTARTE EN ESTA GUÍA TODOS LOS CONSEJOS .

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

Besitos. Paula

HOLA, SOY SARA

”

Tanto mi hermana como yo, hemos desarrollado las técnicas que nos ayudaron en todas las etapas educativas que hemos pasado en nuestra vida, especialmente, en la oposición!

Técnicas que te traemos en esta guía y que han ayudado a cientos de alumnas y alumnos que han pasado por nuestro training.

Sara González



VAMOS A ELLO!



ÍNDICE

01 INTRODUCCIÓN

Qué queremos, en qué situación estás, cero marketing, mentalidad top

02 QUIÉNES SOMOS

Paula y Sara

03 ORGANIZACIÓN DEL TEMARIO

Tres claves: contar páginas, división de los temas, priorizar temas

04 ERRORES MÁS COMUNES

Y métodos que no nos gustan

05 LISTOS PARA ESTUDIAR!

SANTO GRIAL: MEMORIA LITERAL, SELLADO Y PLANI

06 DURACIONES Y REPASOS

Duraciones realistas y no realistas. Repasos

07 PLANIFICACIÓN A LARGO PLAZO

Ejemplo y consejos

08 CONSEJOS SEGÚN EL TIPO DE EXAMEN QUE TENGAS

Desarrollo escrito, oral y test

09 QUÉ OFRECEMOS NOSOTRAS Y DICCIONARIO

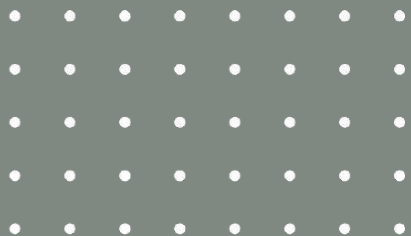
Cómo es nuestra estrategia global

01

*Qué queremos
con esta guía!*

QUE MEMORICES TU
TEMA 1 IGUAL QUE EL
25-300

Realista.
Mucha constancia
y estrategia.



En qué situación puedes estar?

- Tienes tu opo en 2024–2025 pero necesitas aprender a encararla desde ya.
- *Empiezas a estudiar y no sabes cómo empezar.*
- *Madre, trabajadora, poco tiempo... o tienes la jornada completa.*



O marketing para opositores!

QUÉ NO TE VAMOS A CONTAR

Que vas a conseguir memorizar 20 veces más rápido tu oposición, en la mitad de tiempo, muchas horas libres...

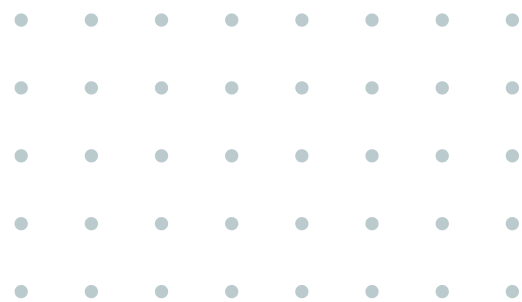
POR FAVOR!!

Lo último que queremos es contarte milagros que son imposibles de realizar

SOMOS NUMERO 1 EN TESTIMONIOS

Nunca te diremos testimonios como los típicos y presumiblemente falsos "María aprobó.."

Pero casualmente, no saca foto ni IG



PARA QUIÉN ES

Opositores de educación, ciencias (mir, pir..), correos, museos, bibliotecas, leyes...

Estudias un tema y olvidas el otro, te falta literalidad, dudas mucho en los test, no sabes hacer un desarrollo...

Y eres consciente, que además de estrategia, necesitas un método global!

QUIERO SABER CÓMO
ME PODÉIS AYUDAR



PARA QUIÉN NO ES!!

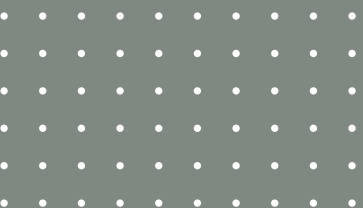
Para quien busque Milagros,

A todos nos gustan pero no existen:

Hay quien te quiere persuadir de que te podrán enseñar a memorizar 50 páginas en un día, y memorizar 10 veces mas rápido, pero muchos no tiene la carrera, solo un curso de técnicas que nunca han aplicado.

SIEMPRE, acude a quien tiene experiencia en lo que imparte:

DE UNA OPOSICIÓN SÓLO SE SABE SI SE PASA POR ELLA.



Quiénes somos!!

Paula y Sara González

Excelencia académica desde niñas.

O contactos, todo esfuerzo y estrategia.

Tuve TDA-H y era suuper desconcentrada
No podía prestar atención en clase.
Me sentaba a estudiar y todo era dispersión.





MATRÍCULA EN LA INSTITUTO.

MATRÍCULAS Y SOBRES EN LA FACULTAD.

EN UN AÑO Y MEDIO 8,73 TEST Y EL EQUIVALENTE A UN 7 EN JUDICATURA,

OPOSICIÓN

MI OPOSICIÓN ESTUVO MARCADA POR LA EXTREMA ANSIEDAD.

TOC, INSOMNIO, MEDICACIÓN ALTA...

AL FINAL NO COMÍA NO DORMÍA

LA SALUD MENTAL ES PRIMORDIAL!!





- **Matrícula en el instituto.**

- PREMIO EXTRAORDINARIO
A LA MEJOR NOTA.

- Licenciada en derecho
con **expediente de
sobresaliente
(matrículas).**

- **La única de 2015 en
aprobar** su oposición de
SUBSINPECTOR DE EMPLEO
en menos de 12 meses.



Qué es una mentalidad TOP 10

-UNA MENTALIDAD TOP NO SE CONFORMA,
VA A POR EL 10, NO A POR EL 5

-TIENE PERSISTENCIA, PERO TAMBIÉN
ESTRATEGIA: SABE QUE TIENE UN OBJETIVO
Y SABE MUY BIEN QUE PARA LOGRARLO,
NO SOLO HACE FALTA PERSISTENCIA, SI NO
TAMBIÉN UNA BUENA ESTRATEGIA

NO SE PONE EXCUSAS: POR SUPUESTO
PUEDEN SURGIR IMPREVISTOS, PERO PONE
PRIORIDAD EN LA OPOSICIÓN.

QUIERO SABER CÓMO
ME PODÉIS AYUDAR





RAQUEL MATEU
TÉCNICO DE EDUCACIÓN SOCIAL
(TIENE LA CONSTITUCIÓN Y MÁS LEYES)
APROBADA



"Hice el examen el 7 de mayo de 2023 y he sacado 7,55 y 8,51, valió la pena aprender todas las técnicas y ver los resultados"

@verolobo83



GERALDINE GUARIN GUZMAN
AGE 2023
APROBADA



MIGUEL MUELA SANTA MARÍA
OPOSITOR GESTIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL
2023
APROBADO



valió la pena ap



VIRGINIA LÓPEZ CONTRERAS
SECUNDARIA 2023
APROBADA



"El bonsai lo veía nítido en mi examen y no podía dejar de escribir, así que junto con las matrioskas y los repasos en 7 meses aprobé sin haberme presentado nunca antes"

@virginiacontreras-

02

VAMOS CON LA ORGANIZACIÓN DEL TEMARIO

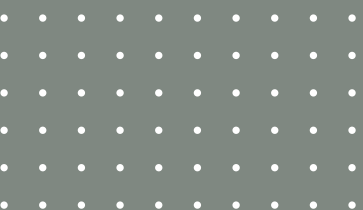


- 1) LO PRIMERO, ES CONTAR LAS PÁGINAS
- 2) LO SEGUNDO, SERÁ CLASIFICAR TUS TEMAS SEGÚN LOS TENGAS MEMORIZADOS
- 3) LO TERCERO PARA ORGANIZAR TU TEMARIO, SERÁ ORDENAR ESOS TEMAS PRIORIZANDO LOS QUE MÁS TE CONVENGAN

ORGANIZACIÓN DEL TEMARIO



- Lo primero que tendrás que hacer es contar páginas:
- no tiene sentido que te enfrentes a una oposición sin saber cuantas carillas tiene en total. A la hora de contarlas, por supuesto tendrás que tener en cuenta que tienen que ir sin paja; es decir, sin resúmenes, esquemas, ejemplos... es decir, tienen que ir netas.



¿DEMASIADAS PÁGINAS?

NO RESUMAS: ESTO SOLO TE VA A HACER PERDER TIEMPO: LO QUE TIENES QUE HACER ES SELECCIONAR SUBRAYANDO.

SI ES PARA DESARROLLO: LAS PÁGINAS SON FIJAS:

CADA 1H DE DESARROLLO- 5 O 6 CARILLAS, SI SON 2 HORAS, 10 O 12.

SI ES PARA TEST: RECUERDA QUE NECESITAS MÁXIMA PRECISIÓN Y LITERALIDAD.



ORGANIZACIÓN DEL TEMARIO



- Lo segundo que tendrás que hacer es clasificar tus temas en 1ª, 2ª y 3ª división:

3ª DIVISIÓN

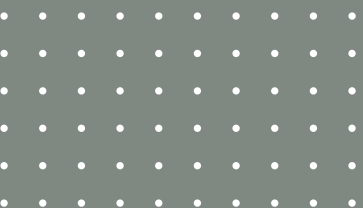
Temas olvidados o desde cero.

2ª DIVISIÓN

Temas repasados, pero con lagunas.

1ª DIVISIÓN

Temas bastante literales y bastante repasados.



ORGANIZACIÓN DEL TEMARIO



- Por último, para organizar bien el temario tendrás que ordenar los temas por importancia:

No es lo mismo estudiar temas extensos, difíciles y que no caen apenas, que temas que son importantes, no tan extensos y no tan complicados:

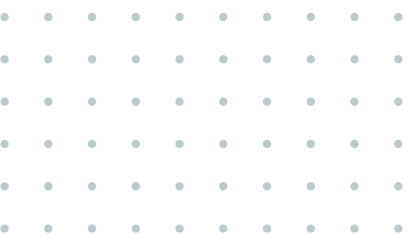
PRIORIZA ESTOS ÚLTIMOS



CÓMO PRIORIZAMOS LOS TEMAS

- **SI TU EXAMEN ES TIPO TEST:** Tendrás que hacer análisis de test: Varios test de años anteriores, y preferiblemente sin duda oficiales.
- **SI TU EXAMEN ES A DESARROLLO:** Temas fáciles o ya repasados desde luego serán los que tienes que priorizar.

QUIERO SABER CÓMO
ME PODÉIS AYUDAR



03



LOS ERRORES MÁS COMUNES A LA HORA DE AFONTAR UNA OPO SON:

leer, subrayar,
esquemas, resumir,
escribir, solo test...
Repaso de vueltas

UFFF... esto a lo que te llevará será a estudiar y estudiar y sentir que nunca dominas el temario en la fecha del examen.



TÉCNICAS NO VÁLIDAS PARA OPOSICIONES

DESDE NUESTRA OPINIÓN, MÉTODOS QUE SON ABSOLUTAMENTE NULOS PARA UNA OPO SON:

Mapas mentales: obtendrás muy poca literalidad para la precisión que necesitas en una opo

Feynman: puede servir como paso previo a una técnica de memoria literal, pero nunca sustituirla, es muy muy poco potente.

Fichas: poco que añadir, similar a las anteriores.



MÉTODO 1-2-3

FEYNMAN

POMODORO

CORNELL

FICHAS

ETC...

Esto te lo cuentan los que nunca han opositado... básicamente son técnicas de moda en redes sociales que no tienen utilidad alguna en oposiciones.



04

LISTOS PARA ESTUDIAR



MÉTODO
VISUAL

5 O 7 CARILLAS

DIVIDIR EN
TEMITAS+
RECITAR



REPASAR
CONFORME
A LA CURVA
DEL OLVIDO

04.1

MÉTODO VISUAL

SI EL TEMA ES DE 1ª O 2ª
DIVISIÓN

- Ganchos (sería el método de memoria)+ matrioskas (método para sellar a largo plazo)

SI EL TEMA ES DE 3ª
DIVISIÓN

- Bonsáis o pelis (método de memoria literal) + matrioskas.

QUIERO SABER CÓMO
ME PODÉIS AYUDAR



PARA QUE SIRVEN LOS GANCHOS:

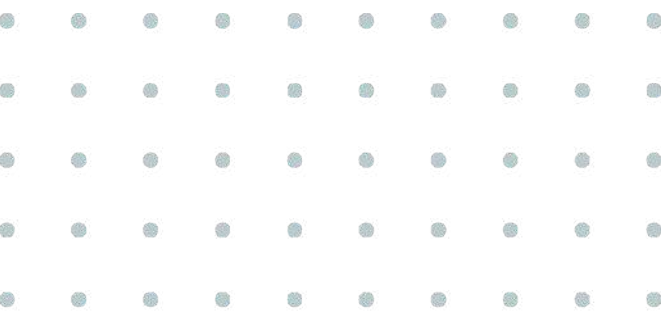
PARA TEMAS DE 1ª O 2ª DIVISIÓN

- Para recordar el orden de los párrafos
- Lagunas de un test o un desarrollo y oral ya estudiado.
- Se pueden poner en los márgenes o encima o debajo de las líneas que querramos destacar.

SON SIMBOLIZACIÓN LLAMATIVA DE
LAS PALABRAS QUE MÁS NOS CUESTA
RECORDAR

BONSÁIS: CÓMO SE HACEN

- LEER Y COMPRENDER.
- SIMBOLIZAR ESQUEMÁTICAMENTE: de forma estructurada y simplificada, consiguiendo condensar mucha info en una fórmula simbólica



OJO: LOS BONSAÍS NO SON UN MAPA MENTAL, Y TAMPOCO LA TÉCNICA BONSAÍ

- Los mapas mentales son un esquema global, y los bonsáis todo lo contrario: son párrafo a párrafo que te permite memorizar absolutamente todo!
- es unificado, simplificado y estructurado.
- **Literalidad modulable:** por supuesto puedes modular dependiendo de la literalidad que te exija tu examen: máxima, media o poca.

ARRASA ENTRE NUESTROS ALUMNOS Y ES EXCLUSIVO NUESTRO, puesto que lo desarrolló Sara a lo largo de su vida.

QUIERO SABER CÓMO
ME PODÉIS AYUDAR





IRIS HILANDERAS FERNANDEZ

OPOSITORA A PROFESORA DE SECUNDARIA HISTORIA Y
GEOGRAFÍA



@ireshifer

Yo le doy 5 sin duda!! ★★★★★

Antes no sabía por dónde empezar a estudiar, ni cómo.

Ahora tengo una guía muy buena para poder avanzar en mis estudios.

Para mí sin duda, lo mejor son **los bonsáis con recorridos.**

Es una forma muy buena para ubicar el conocimiento adquirido y recordarlo fácilmente.

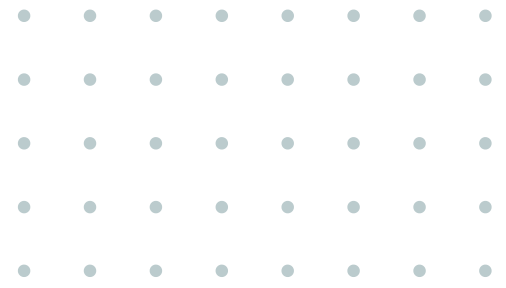
¡LA PLANIFICACIÓN ES MUY PRODUCTIVA! ver cómo vas avanzando te motiva a seguir.

LO QUE MÁS DESTACO ES:

1. **La cercanía y el seguimiento** de todo el equipo, desde **Sara y Paula**, hasta mi tutor **Fran**.
2. **La buena planificación**, para poco a poco ir enseñándote técnicas nuevas de memorización para ir implementando unas con otras.
3. **La sinceridad en todo el proceso, esto no es una fórmula mágica**, hay mucho trabajo detrás, pero es posible conseguirlo.

Yo se lo recomendaría a todo opositor, principiante o veterano atascado, es una forma muy buena de empezar a estudiar, o de mejorar tu técnica.

04.2



MEMORIA A LARGO PLAZO: MATRIOSKAS.

1. Método visual: ganchos (tema estudiado), y bonsáis y pelis (tema no estudiado).

2. Tema pequeño: lo tendrás que aplicar poco a poco, y todo en su conjunto: no puede ser que que selles el tema sin haber aplicado método visual y todo de golpe

3. Recitar siempre, siempre, siempre sin mirar.



04.3

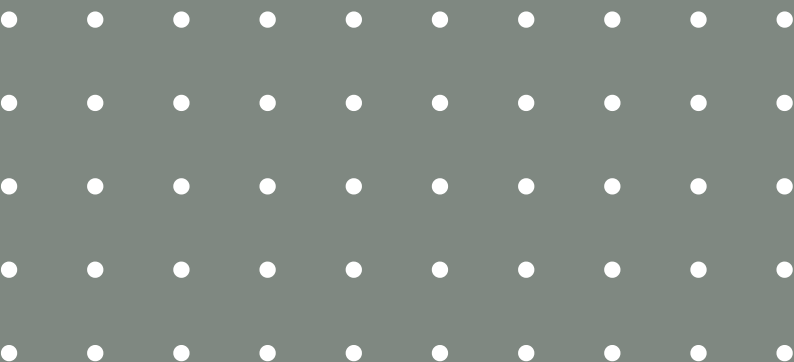


PLANIFICACIÓN POR EJEMPLO, DE 1000 PÁGS

PARTIMOS DE UN SUPUESTO EN EL QUE TIENES:
LA MITAD DEL TEMARIO ESTUDIADO, LA MITAD
DESDE CERO.

DURACIÓN TEMARIO YA ESTUDIADO, MENOS
LITERAL O MÁS FÁCIL:

30 min por carilla

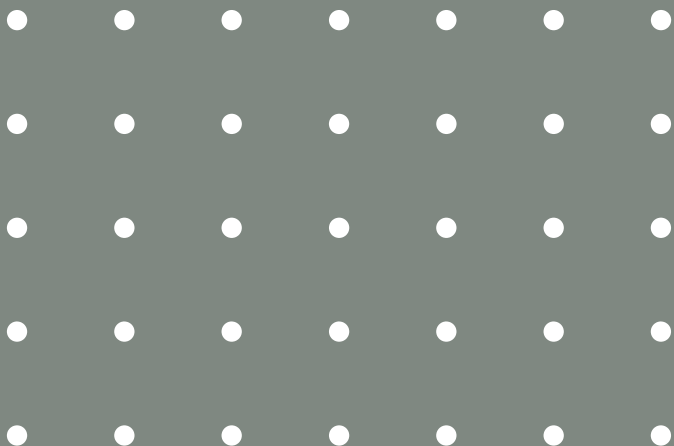


PLANIFICACIÓN 1000 PÁGS

A) DURACIÓN TEMARIO NO ESTUDIADO O MUY MUY LITERAL:

1 h por carilla.

Si partimos de que tienes 4 horas/día por semana: 25 horas semanales.



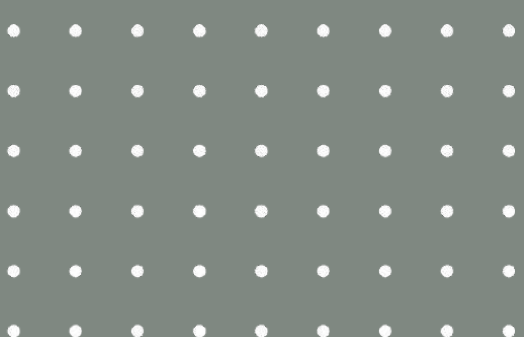


PLANIFICACIÓN 1000 PÁGS

Si partimos que tenemos 25 horas como hemos dicho, estudiaríamos 25 páginas por semana de temas NO estudiados O MUY LITERALES.

Lo que equivaldría a 100 páginas por mes.

4 meses, 400 páginas



PLANIFICACIÓN 1000 PÁGS

B) EN CUANTO A TEMARIO YA
ESTUDIADO, MENOS LITERAL O
FÁCIL:

50 páginas estudias a la semana.

200/mes.

600 en 3 meses.

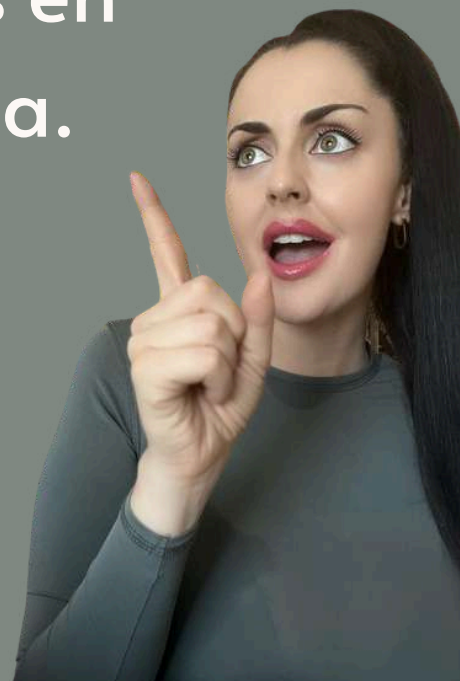


PLANIFICACIÓN 1000 PÁGS

POR SUPUESTO, TAMBIÉN
TENEMOS QUE TENER EN
CUENTA LOS REPASOS:

SUMAMOS 3 MESES MÁS.

TOTAL: 1000 páginas en
año a media jornada.



05

DURACIONES IRREALES

tiempos que lo siento mucho, no vas a conseguir

- 50 páginas en una hora
- 50 páginas en un día
- 100 páginas en una semana.

Quien te diga que sí, te miente:
así de claro: estas duraciones las puedes hacer en un sprint en la universidad, pero recuerda que en la opo, somos maratonianos.

QUIERO SABER CÓMO
ME PODÉIS AYUDAR



@ireshifer



IRENE DEL CORRAL MEDINA
OPOSITORA A CUERPO NACIONAL DE VETERINARIOS



Valoro el training con ★★★★★

ha sido mucho más completo de lo que pensaba!

Es la primera vez que me enfrento a una oposición, y además A1. **No sabía cómo estudiar** (vi que mi método universitario de solo leer y subrayar y repasar todo el día de antes no iba a ser factible aquí), **ni cómo comenzar, ni nada... estaba muy desanimada con el comienzo** 😞

ahora he aprendido una barbaridad de técnicas de estudio eficaces y prácticas (y además visuales, que es justo mi tipo de memoria favorita), cómo **planificarme** (al detalle, y manejando cualquier imprevisto), muchísimos tips para lidiar con la **procrastinación** (que era mi primer handicap), **y sobre todo, cómo repasar, ya que nunca antes en la vida lo había hecho... me siento confiada con el método!**

RESPECTO A LOS MÉTODOS, Normalmente hago el recorrido del tema con película/historia, pero luego el desarrollo de cada epígrafe con bonsái. Así que un mix de ambas.

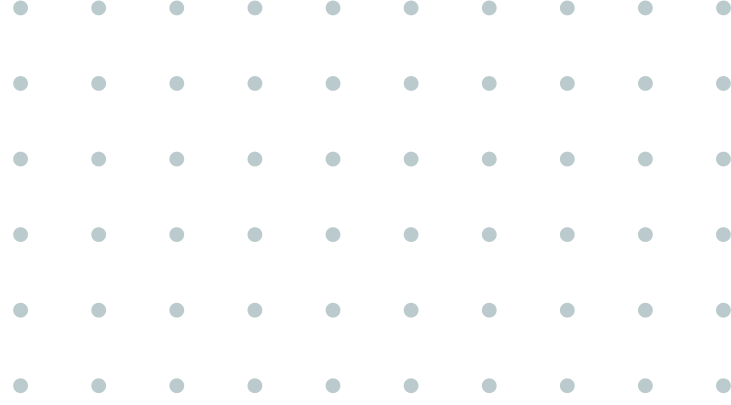
La calidad de memorización es muy buena, sobre todo **pudiendo tener el tema en un solo folio**, que me permite ir "navegándolo" en mi mente de forma súper fácil.

A la hora de recordar, me viene mucho más sencillo a la cabeza un símbolo que una palabra, **así que la diferencia es abismal.**

DURACIONES CARILLA



- Carilla medio memorizada de **antes:**
- **20-40 min.**
- Carilla **desde**
- **cero:**
- **40 min- 1 h.**



DURACIONES

TEMITA ENTERO: 6 carillas enteras.



- Temita repetido **de antes:**
- **DURACIÓN:3 h.**

- Temita **desde cero:**
- **DURACIÓN:6-8 h.**

DURACIONES REPASOS



- Temita 6 carillas ya estudiado, pero que por fín, lo has sellado bien:

TIEMPO DE REPASO:
30 min.

- **Temita no estudiado de antes:**

TIEMPO DE REPASO:
1 hora

¿ES MUCHO TARDAR?



- Así con 25 horas semanales podemos memorizar LITERAL 1000 páginas en un año.
- OJO: todo a la vez.
- Nuestro cálculo de planificaciones es con cifras: nada de palabrería barata que no se cree nadie
- No cortoplacista: como ves te hemos puesto un ejemplo con personas con poco tiempo

REPASOS BIEN HECHOS



- **Acumular temario a la vez:** con repasos bien hechos, conseguiremos que todo nuestro temario vaya acumulado, sentir la sensación de dominio, y no de continuo estudiar perder que se siente con sistemas de vueltas.
- **Pulir lagunas:** durante los repasos, puliremos las lagunas que puedan quedar de un tema.
- **Rapidez:** el tema irá adquiriendo rapidez, mucha más que cuando te lo metiste por primera vez.

Frases que te dices que son mentira!

"Cuánto más rápido avance, antes termino y apruebo la opo"

"Hace mucho que no estudio y así será muy difícil retener"

"Con esta desconcentración imposible aprobar"



QUIERO SABER CÓMO
ME PODÉIS AYUDAR





ALICIA FERNANDEZ NIETO
OPOSITORA A AGE



@aliceedrift

Valoro el curso con 5 estrellas.

La situación antes del curso era un caos. Se me juntaba todo.

Ahora está todo más definido, sobre todo por la planificación.

El método que más me ha gustado han sido los bonsáis.

Me he planificado para 7 meses. Aunque tengo que cambiar el orden de los temas por lo que replanificaré.

La valoración global es un 10. Este curso es lo mejor que he podido hacer.



ERRORES

PARA REPASAR TUS TEMAS

**SISTEMA
DE
VUELTAS**

Si nos conoces, sabes que aborrecemos este sistema: es absolutamente un desastre, especialmente si es una oposición con muchas páginas, aunque no la recomendamos en ningún tiempo de opo.

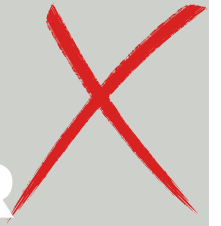
**SISTEMA
DE
ARRASTRE**

Desde nuestra perspectiva, aunque es seguro y es mejor que el de vueltas, le vale a muy poca gente: la mayoría llegado un momento solo le queda tiempo para repasar, es decir, llega a un tope.

**SISTEMA
MIXTO**

En ocasiones también se oyen sistemas mixtos, que no se basan en ningún método científico

FORMAS DE REPASAR TEMAS PARA OLVIDAR



LEYENDO: REPASAR LEYENDO ES UN ERROR FUNDAMENTAL, PUESTO QUE LA LECTURA ES PASIVA, NO ACTIVA, NO ESTAS REFORZANDO NI VERIFICANDO QUE TE LO SABES.

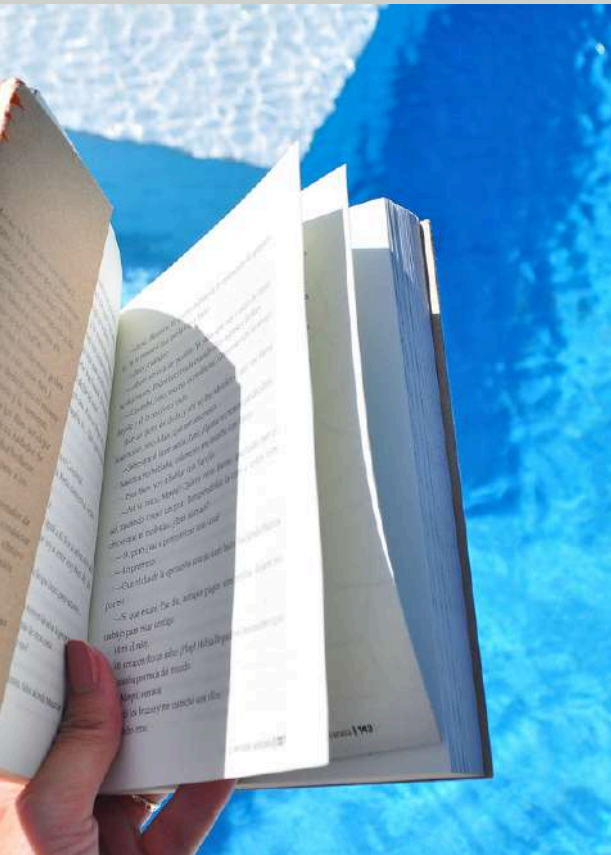
FICHAS: REPASAR A BASE DE FICHAS NO TIENE NINGÚN FUNDAMENTO Y ADEMÁS, ES CLARAMENTE INCOMPLETO PARA UNA OPOSICIÓN.

SOLO A BASE DE HACER TEST: ES CLARAMENTE INCOMPLETO COMO MÉTODO EXCLUSIVO DE REPASO.

ESCRIBIR: ESCRIBIR PARA REPASAR UN TEMA ES TERRIBLEMENTE LENTO, NO LO CONSIDERMOS UNA BUENA FORMA



¿CÓMO REPASAMOS?



- Curva del olvido: Una vez fijado el tema, repasamos siguiendo esta sucesión:

7-14-21-30 días.

- Leer el temita entero.
- Recitarlo siempre: no vale con leerlo y ya, tenemos que verificar que lo sabemos

¿CÓMO REPASAMOS?



- Mirar lagunas cuando sea necesario: en los repasos quizás necesites mirar, no pasa nada, sella bien eso que has fallado.
- El repaso en el que más vamos a tardar es el primero, y tardaremos menos sucesivamente en los siguientes, puesto que la memoria actúa así, por acumulación.



LA PLANIFICACIÓN A LARGO PLAZO

EJEMPLO CON TEMARIO 1000 CARILLAS

MITAD TEMARIO ESTUDIADO, LA MITAD
DESDE CERO.

DURACIÓN TEMARIO YA ESTUDIADO,
MENOS LITERAL O MÁS FÁCIL:

30 min por carilla, 30 min en repasar un
temita de 5-6 carillas.

DURACIÓN TEMARIO NO ESTUDIADO O
MUY MUY LITERAL:

1 h por carilla, 1 h en repasar.
4 horas por semana: 25 horas semanales.





BENEFICIOS DE LA PLANI A LARGO PLAZO

Motivación: ves cuando acabas con todo el temario y que es posible.

Si no te da tiempo: cambias la estrategia de repasos y avances, llevas algunos temas menos literales o sacrificas algunos temas, aquellos que por experiencia sean menos importantes.



QUIERO SABER CÓMO
ME PODÉIS AYUDAR





LORENA

OPOSITORA A INGENIERA AGRÓNOMA DEL ESTADO



@lorenavp86

Al curso le doy ★★★★★

ANTES No retenía absolutamente nada y estaba muy frustrada conmigo misma, sentía que no avanzaba en absoluto. **Ahora este reto me ha devuelto la esperanza y la confianza** de que con un buen método de estudio (adaptado a ti) y una buena planificación **todo es posible a nivel memorístico.**

EL MÉTODO DE MEMORIA LITERAL QUE MÁS ME HA GUSTADO: Los Bonsáis. Es el único que aplico ya que mi temario es un gran temario dividido en temitas y en este sentido me voy acordando de todo y no he necesitado aplicar nada más. Antes mi nivel de calidad memorística era un 2 ahora es un 8 o 9 y con los repasos 10.

Me he planificado de aquí a un año y medio más o menos pero cuento con replanificar ya que la convocatoria aún no ha salido.

Las 3 cosas que destaco del curso son:

Los métodos

la planificación

y las tutorías que en mi caso me ayudaron mucho a entender los métodos.

Le voy a poner un 10

PASOS

-Fijar fecha del examen
(aunque no sepas la oficial).

-Coger planificador de meses
hasta la fecha del examen

-Formatos: excel, a mano,
planificadores de internet,
realmente el que más te
guste.



PASOS

Ampliamos un poco los plazos de la curva del olvido para ajustarlos.

Si sigues la curva del olvido, se agolpan los repasos.

Mi experiencia: pasé del 60% del temario al 90%.





**SI NO LLEGAS CON
TODO EL TEMARIO:**

**REDUCE LITERALIDAD: EN AQUELLAS
CUESTIONES QUE NO SEA ESTRICTAMENTE
NECESARIO O SI ES PARA TEST Y NO ES
IMPRECINDIBLE**

REDUCE PÁGINAS

REDUCE TEMAS

**PERO LO QUE LLEVES ESTUDIADO, LLEVALO
BIEN.**

***MÁS VALE ABARCAR MEDIO, PERO LO QUE
ABARQUES, BIEN "APRETADO"***



MES ANTES DEL EXÁMEN: EL MES CRUCIAL

- **Es cuando nos vamos a saber todos los temas a la vez**
- **Respetemos los plazos de la ciencia para saberlo todo a la vez, porque este mes va a ser la clave.**



ORDENAMOS LOS TEMAS DE MÁS A MENOS REPASADOS.

- **Los más repasados aguantan más.**
- **Lo no repasados no aguantan nada, el día anterior al examen.**
- **Repasamos recitando.**

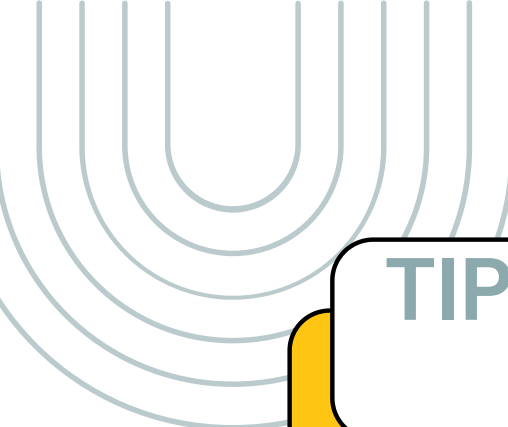


¿CUÁNTO TIEMPO ES EL ÚLTIMO MES?

- **Máximo un mes para el test:** la curva del olvido no aguanta más.
- **Lo conveniente 20 días.**
- **15 días en el caso de que sea un examen estilo desarrollo.**

QUIERO SABER CÓMO
ME PODÉIS AYUDAR





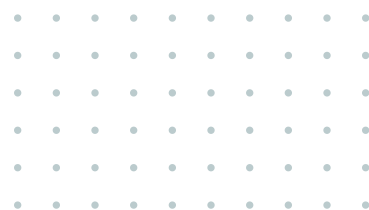
TIPS SEGUN EL TIPO DE EXAMEN

1. EXAMEN DE DESARROLLO

- Recitar sí o sí: no puedes pretender saberte un tema para desarrollo si no recitas o simplemente lees, es inviable.
- 5-10 páginas: para exámenes de desarrollo, no te estudies páginas de más, es una pérdida de tiempo y esfuerzo: para un examen de 2 horas sólo da tiempo a unas 10 carillas densas.
- Números: siempre queda muy bien saberse el número de los artículo y legislación, tienes que destacar.
- Lenguaje técnico: no te estudies un tema de desarrollo "mas o menos", tendrás que usar la literalidad exigida o con un lenguaje muy técnico.



- Día antes: asegúrate que te sabes exactamente el orden de todos los párrafos : esto es vital, puesto que a la mayoría de la gente lo que le cuesta de estos exámenes, es recordar exactamente qué va detrás y si lo ha dicho absolutamente todo.
- Unir temas con otros: a los examinadores de cualquier tiempo de formación, y por supuesto a los miembros de los tribunales de oposición, les gusta que relaciones un contenido de un tema con el de otro, para dar sensación de dominio del temario de forma global.
- Repasar todo 15 días antes del examen: la literalidad que te exige un examen de estas características, hace que no pueda quedar mucho tiempo desde que lo repasaste, puesto que la idea es saberlo de forma muy detallada.





TIPS SEGÚN EL TIPO DE EXAMEN

2. EXAMEN ORAL

- **Si tienes aproximadamente 12 min para exponer**, estudia 5 páginas densas en un desarrollo oral de jurídico, ingeniero, ciencias.
- **6–8 páginas en el oral de educación.**
- **Esquema mental:** en el tiempo que te dan justo antes de empezar la exposición, aprovéchalo para repasar todo el esquema de los temas a exponer de forma mental.
- **Max 15 días antes:** los repasos para un oral nunca pueden estar de más tiempo.
- **Mirar al frente:** fija tu vista en un punto cercano a los examinadores, pero no mires directamente a la cara a ninguno, te va a distraer.



TIPS SEGÚN EL TIPO DE EXAMEN

3. EXAMEN TEST

Temitas: divide tu temario en temitas para su mejor asimilación.

Patrón preguntas: estudia de forma estratégica; fíjate muy bien cómo es el patrón de preguntas que suelen hacer en tu oposición, para que después no te pillen.

Si dudas, es normal que falles: los datos puros de los test (fechas, mayorías, sujetos competentes...) tienen que ir como el padre nuestro.

Analiza test oficiales, incluso otras opos: los test mas fiables sin duda son los oficiales, así que sin duda te recomiendo tener éstos de referencia, incluso hacer los de otras oposiciones con temario muy similar, porque, a menudo, suelen coincidir las preguntas.



TIPS SEGÚN EL TIPO DE EXAMEN

3. EXAMEN TEST

Corte convocatorias anteriores: tienes que fijarte en la nota de corte de exámenes de anteriores convocatorias, para determinar qué cantidad mínima de temario debes llevar estudiada para llegar al corte.

Horas a la semana: 2 h: hay que practicar, pero tampoco no parar de practicar, lo más importante es el estudio, así que con 2 horas a la semana, cada semana, es suficiente para evaluarte.

DÍA DEL EXAMEN: Abrimos la cuartilla...
2-3 vueltas: en la primera vuelta respondemos las seguras, en la segunda vuelta contestaremos a las siguientes, con control de tiempo, y si hace falta una tercera, no te preocupes: si ves que dudas mucho, y resta, tienes que fijarte en el corte: si te vas a arriesgar a suspender, no contestes, y asegura la nota de corte.



MARÍA FERRER PLATAS
APROBADA AUX ADM MADRID
2024



Quando te venga bien por supuesto!!
 17:31 ✓✓

Pues estoy feliz porque tengo 86 preguntas correctas de 100. Y eso, aunque no tenga experiencia laboral, es decir puntos por méritos, me va a posicionar en la lista, bastante arriba. Eso supone que en poco tiempo, me llamarán de interina, que era mi objetivo. Me deje 5 preguntas sin contestar, que no me había leído y los fallos tb de preguntas no leídas y menos estudiadas. Solo falle una estudiada, por no leerla bien. Sin ti hubiera sido imposible este resultado y menos con todo lo que me ha pasado este año, cosas personales que me hicieron parar de estudiar, pero retomaba. Los tríos imprescindibles. Si vuelvo a prepararme otra oposición, ya sé cómo.

Graciasss miles Paula ❤️❤️❤️❤️ 21:22

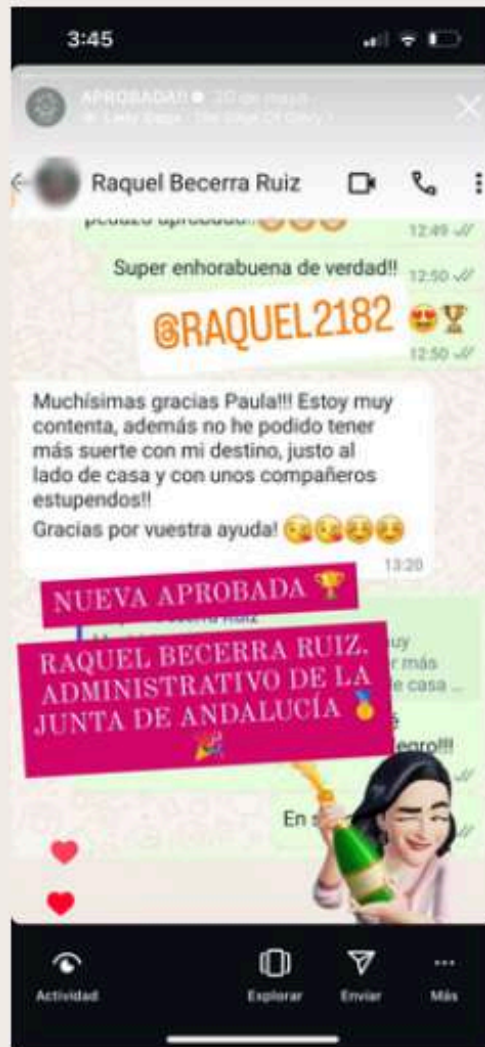
24 de febrero de 2024

Dios mío María eso es un resultado absolutamente insuperable!!!
 19:46 ✓✓

ENHORABUENA 🍷🍷🍷 19:46 ✓✓



RAQUEL BECERRA
JUNTA ANDALUCIA 2024
APROBADA



NUESTRA ESTRATEGIA

01.



Estrategia



Diagnóstico
Inicial



Plataforma



Tutor
Personal



Clases
Prácticas



Revisión



Grupo de
Whatsapp



Bonus

ESTRATEGIA DE
MEMORIA BASADA EN LA
CIENCIA,

MÁS DE 20 AÑOS DE
EXCELENCIA
ACADÉMICA,

MÁS DE 500
TESTIMONIOS
VERIFICADOS.

QUIERO SABER CÓMO
ME PODÉIS AYUDAR

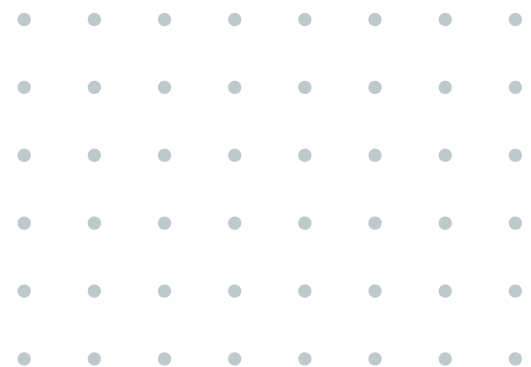




Nos desmarcamos
ABSOLUTAMENTE del resto de
cursos de técnicas de estudio que
enseñan siempre lo mismo, que no es
memoria **LITERAL O DETALLADA.**

**Que no se ha presentado a una opo
en su vida y nunca han sacado
buenas notas,** solo tienen un curso y
lo reproducen sin haberlo llevado a la
práctica.

20 años de excelencia académica
con técnicas propias literales
condensadas en 3 meses.





**OBJETIVO: MEMORIZAR TU
TEMA IGUAL QUE EL 25- 300:
REALISTA.**

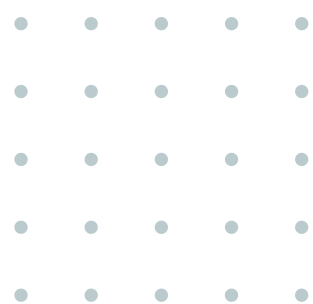
4 métodos de memoria visual

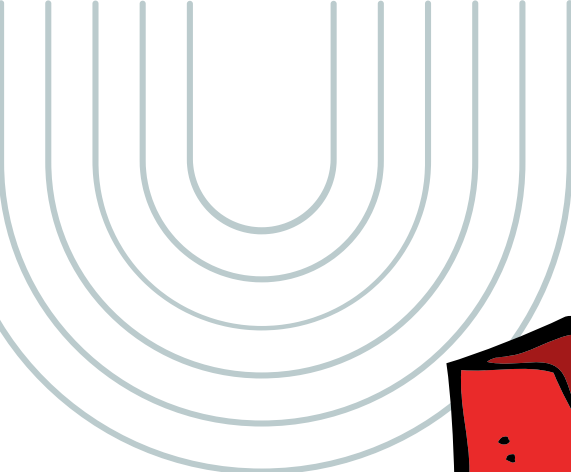
LITERAL O DETALLADA: bonsais, pelis, ganchos, flores...según seas más racional o menos.

5 planificaciones optimizadas para que recuerdes todos los temas a la vez.

La estrategia completa para afrontar tu oposición como un todo global

Seguimiento individual





NO!

NO APTO PARA PERSONAS
QUE BUSCAN CAMINOS
FÁCILES

PERSONAS QUE BUSQUEN APROBAR
EN 2 MESES UNA OPOSICIÓN, UNA
PASTILLA MÁGICA O MILAGROS
IMPOSIBLES DE REALIZAR

NOS ENCANTARÍA, DE VERDAD.

PERO NO VAMOS A MENTIR COMO A
VECES ESCUCHAMOS EN
DETERMINADAS ESTRATEGÍAS DE
MARKETING AGRESIVAS.

LO SIENTO, PERO MENTIRAS NO!!



02.

DIAGNÓSTICO INICIAL



Estrategia



Diagnóstico Inicial



Plataforma



Tutor Personal



Clases Prácticas



Revisión



Grupo de Whastapp



Bonus





Cada persona tienes sus circuntacias,
sus horas, temario estudiado o no
estudiado...

Por eso el seguimiento tiene que ser
siempre **INDIVIDUALIZADO**.

Tu tutor va a hacerte preguntas clave
para saber en qué situación estás:

**NADA DE UN GRUPO DE WHATSAPP Y
CLASES EN LAS QUE HAY 200
PERSONAS Y NO SABEN NI QUIÉN ERES**

QUIERO SABER CÓMO
ME PODÉIS AYUDAR





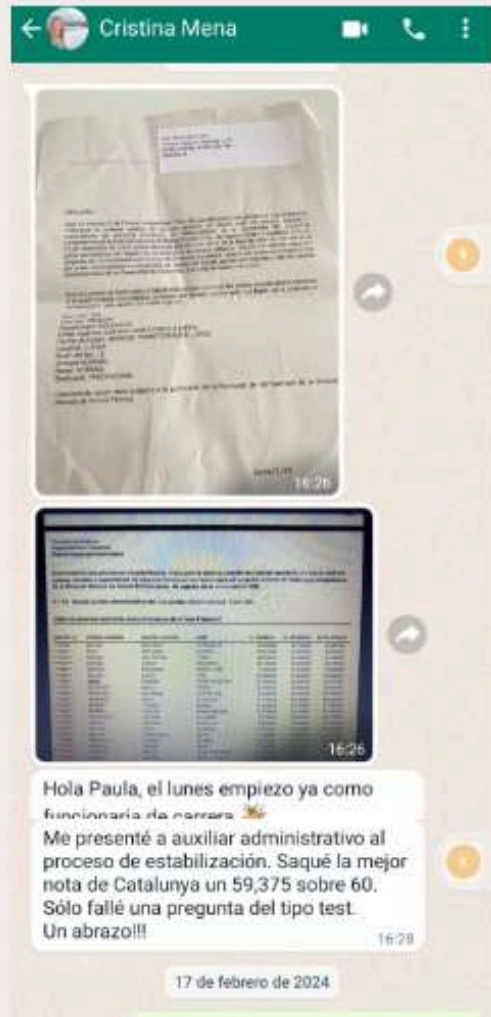
AMAIA SÁNCHEZ
APROBADA ENFERMERÍA 2023

La 7 de su oposición



CRISTINA MENA
APROBADA ADMINISTRATIVO
CATALUÑA 2023

Número 1 de cataluña





03. UNA PLATAFORMA 24 H



Estrategia



Diagnóstico Inicial



Plataforma



Tutor Personal



Clases Prácticas



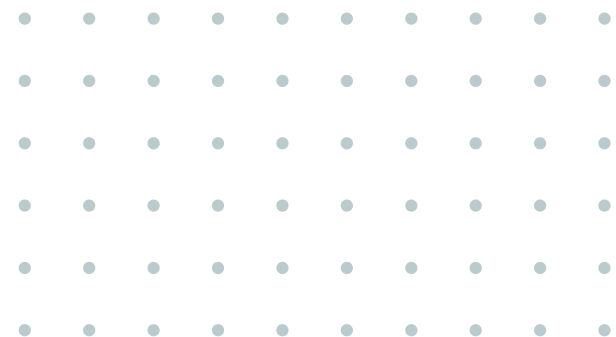
Revisión

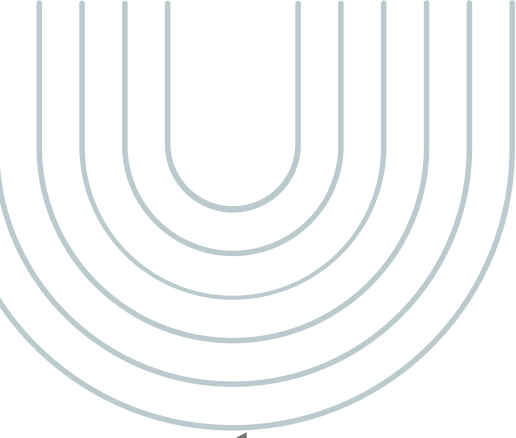


Grupo de Whastapp



Bonus





CÓMO ORGANIZAMOS LA PLATAFORMA

Vídeos cortos al grano de 20-40 min que puedes ver cuando tu quieras.

Plantillas para repasar esos videos. Que lo tengas por escrito. Novedad.

Recordatorio al final de la semana de lo más importante.

Siempre con seguimiento diario con el tutor de forma individual y con el grupo de whatsapp, donde contestamos nostras mismas y tendrás interacción con personas que opositan como tú.





04.



Estrategia



Diagnóstico Inicial



Plataforma



Tutor Personal



Clases Prácticas



Revisión

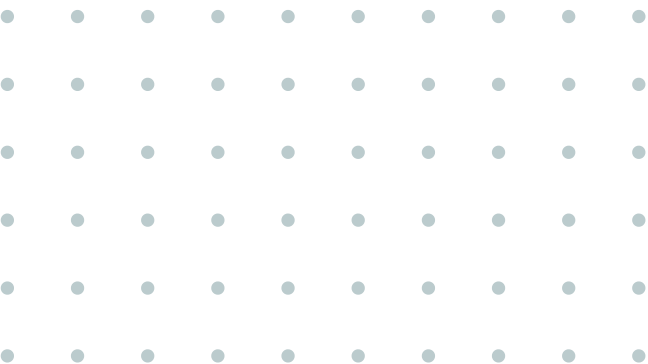



Grupo de Whastapp



Bonus

TUTOR PERSONAL





Para **asegurarnos** que vas memorizando y avanzado bien, sin atascos, tendrás un tutor asignado que estará pendiente de ti y tus resultados.

En toda formación, y más si se trata de una **oposición**, es crucial detectar y corregir los fallos con un correcto y personalizado seguimiento.

Por **whatsaap**, para que sea más personal: audios, fotos, dudas... cuantas más dudas mejor.

Esto generalmente **no lo da nadie**: se suele ofrecer chat grupal y clase semanal, pero esto, sinceramente, es insuficiente.

[QUIERO SABER CÓMO
ME PODÉIS AYUDAR](#)



05.

CLASE PRÁCTICA SEMANAL



Estrategia



Diagnóstico Inicial



Plataforma



Tutor Personal



Clases Prácticas



Revisión



Grupo de Whastapp



Bonus





Nada de clases masificadas de 200 personas en las que el profesor habla, puramente teóricas y todos los alumnos están pasivos sin participar.

Mi hermana o yo, según nuestra experiencia, te vemos en directo como lo haces y generamos una dinámica super **participativa**, porque realmente es como creemos que se aprende.

Además, ves los bonsais y pelis de compañeros, y **aprendes muchísimo**.

Tiene una duración de 1,30-2 h una vez a la semana, y si no puedes venir, no te preocupes, se queda **grabado**.



06.



Estrategia



Diagnóstico Inicial



Plataforma



Tutor Personal



Clases Prácticas



Revisión




Grupo de Whastapp



Bonus

REVISIÓN SEMANAL O QUINCENAL DE LO EJECUTADO





Además de todo el seguimiento que te hace tu tutor, **a la semana o cada 10 días** te hacemos preguntas clave para revisar todo el proceso: para ver en qué puedes estar fallando, y que se corrija lo antes posible para ir revisando progresivamente tanto los aciertos, pero especialmente, los errores.

Cada persona a su ritmo: sabemos por nuestra experiencia que cada persona tiene sus circunstancias personales, y nos adaptamos a tus tiempos y avances.

Analizamos que estás haciendo bien o mal y cómo mejorar.

**QUIERO SABER CÓMO
ME PODÉIS AYUDAR**





07.



Estrategia



Diagnóstico Inicial



Plataforma



Tutor Personal



Clases Prácticas



Revisión



Grupo de Whastapp



Bonus

GRUPO PRIVADO DE WHATSAPP



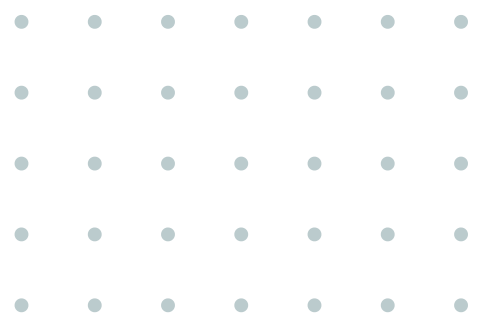


Para que te respondamos dudas lo más pronto posible, **nosotras, de forma personal:**

Porque hay dudas generales que **te las podemos contestar con la mayor rapidez,** y porque además, puedes querer nuestro punto de vista sobre una determinada cuestión.

El horario en el que te atenderemos es de 10 a 19 h de la tarde, de lunes a viernes, es decir, en un horario super amplio para que estés siempre atendido/a.

Además. con el grupo **también interactuas con otros compis que están en la misma situación que tú:** mismos miedos, mismo nivel de memorización, de oposiciones igual que la tuya... y por experiencia, esta **dinámica es muy positiva.**



08.



Estrategia



Diagnóstico Inicial



Plataforma



Tutor Personal



Clases Prácticas



Revisión

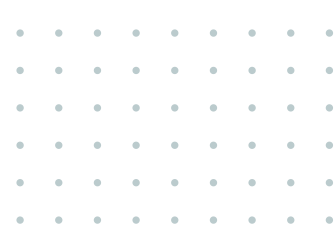


Grupo de Whastapp



Bonus

BONUS





**BONUS con material de cada
oposición:**

Leyes

Distintas especialidades de educación

De sanidad

Bibliotecas

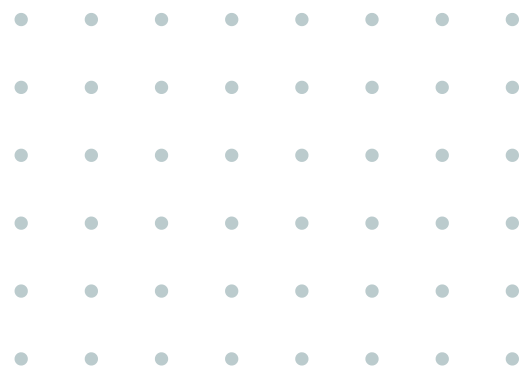
Museos

Correos..

Te ofrecemos tanto:

Bonus de bonsais: con ejemplos de
bonsáis de las leyes más importantes

Bonus pelis: con ejemplos de pelis para que
veas con ejemplos muy llamativos esta
técnica que cada vez gusta más a nuestros
oposidores.





TODO ESTO conseguirás!!



Estrategia



Diagnóstico
Inicial



Programa



Tutor
Personal



Clases
Prácticas



Revisión



Grupo de
Whastapp



Bonus

QUIERO SABER CÓMO
ME PODÉIS AYUDAR



DICCIONARIO DE SÍMBOLOS



e

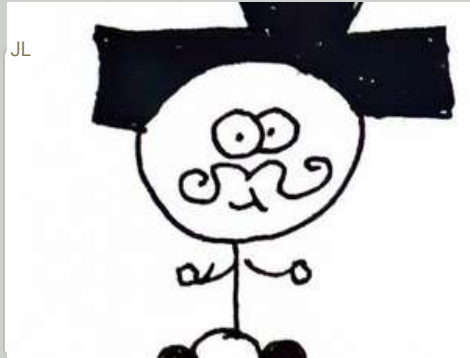
ABC

DICCIONARIO JURÍDICO

SIMBOLIZACIÓN

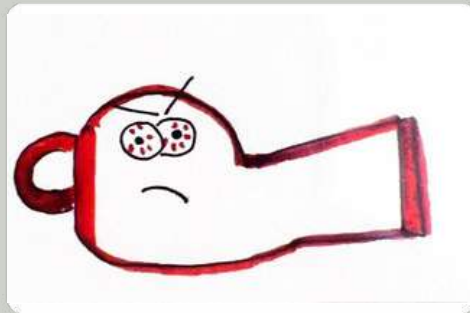
EXPLICACIÓN

AUTORIDAD



UNA ESPECIE DE SHERIFF QUE DENOTE AUTORIDAD

ARBITRARIO



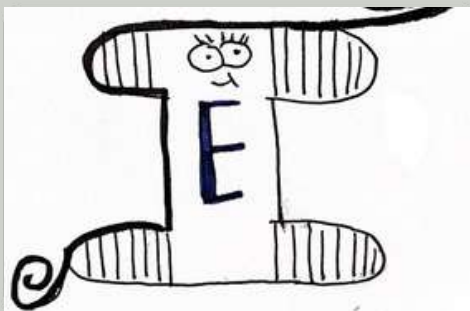
UN SILBATO CON CARA DE MALA PERSONA, PUESTO QUE LA PALABRA TIENE CONNOTACIONES NEGATIVAS

NACIÓN ESPAÑOLA



MAPA DE ESPAÑA CON BIGOTILLO "NACI"

ESTATUTO



PERGAMINO CON FORMA DE ESATUA O COLUMNA, PORQUE LA PALABRA ESTATUTO ME SUENA A ESTATUA (LE PUEDES PONER LOS COLORES DE TU CCAA

PROMOCIÓN COND. FAVORABLES



PROMOVER O PROMOCIÓN ME SUENA A OFERTA, POR LO TANTO DIBUJO UNA ETIQUETA DE DESCUENTO, Y CONDICIONES FAVORABLES PUEDE SONAR UN DESCUENTO DEL 80%

DICCIONARIO JURÍDICO

SIMBOLIZACIÓN

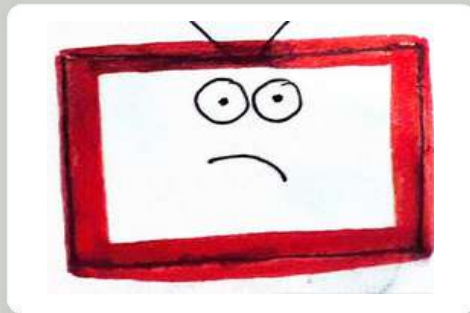
EXPLICACIÓN

INFRACCIÓN



BALÓN CON CARA DE MALO, EN EL ÁMBITO DEL FUTBOL CUANDO SE COMETE UNA FALTA O INFRACCIÓN

SANCIÓN



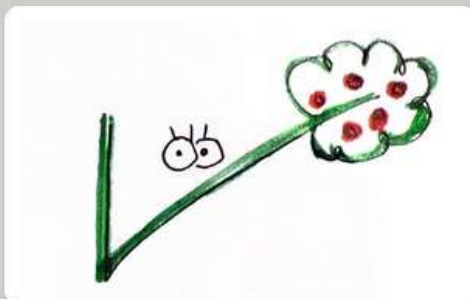
SIGUIENDO CON EL FÚTBOL, SANCIÓN ES TARJETA ROJA

LEY ORGÁNICA



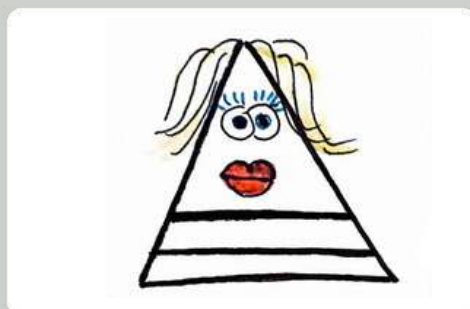
PERGAMINO CON FORMA DE CORAZÓN (ES EL ÓRGANO MÁS IMPORTANTE)

EFICACIA



TICK VERDE CON FORMA DE ARBOL "ACACIA" (MEZCLAMOS LO RACIONAL CON LO FONÉTICO)

JERARQUÍA NORMATIVA



UNA PIRÁMIDE JERÁRQUICA, Y LE PONEMOS CARA DE "NORMA DUVAL" PORQUE ES NORMATIVA

DICCIONARIO JURÍDICO

SIMBOLIZACIÓN

EXPLICACIÓN

RECURSO
DE ALZADA



UNA "R" DE RECURSO,
ENFADADA, Y CON
TACONES MUY
EXAGERADOS PORQUE VA
"ALZADA"

RECURSO DE
CASACIÓN



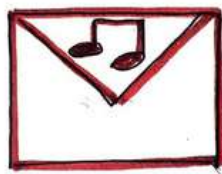
UNA R DE RECURSO,
ENFADADA, CON CARA DE
ANILLO DE MATRIMONIO O
VESTIDA DE NOVIA PORQUE
SE "CASA"

ACTUACIÓN
ADM



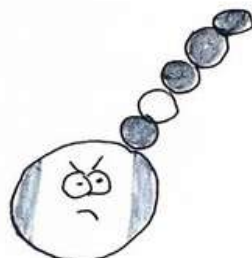
CARETA DE TEATRO
CLÁSICO (DE
"ACTUACIÓN") Y LE PONGO
CARITA DEL PROTOTIPO DE
ADMINISTRATIVA

NOTIFICAR



CARTITA CON UNA "NOTA
MUSICAL"

ABOLIR
ABOLICIÓN



ABOLICIÓN ME SUENA A
"DEMOLICIÓN", POR LO
TANTO PONGO UNA BOLA
DE DEMOLICIÓN

DICCIONARIO EDUCACIÓN

SIMBOLIZACIÓN

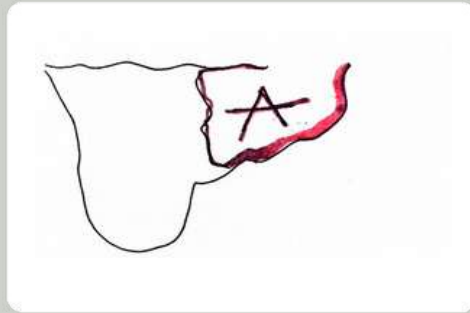
EXPLICACIÓN

APRENDIZAJE



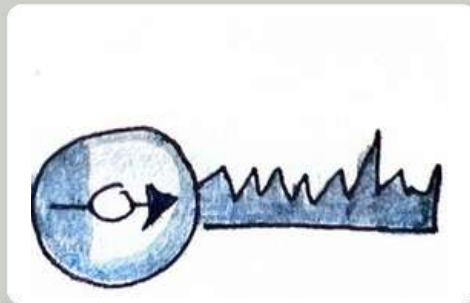
BOCADILLO DE PENSAMIENTO DE COMIC CON BONBILLA DENTRO

AREA



UN MAPA CON UNA A DENTRO DE UNA ZONA CONCRETA

ACCESO



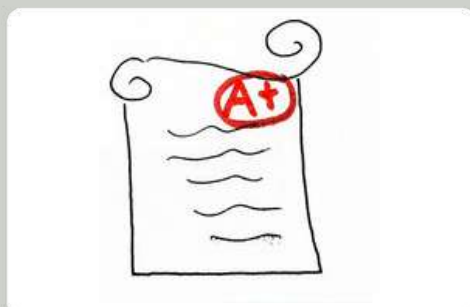
UNA LLAVE CON UNA FLECHA DENTRO QUE ESTA ORIENTADA HACIA DENTRO

ADAPTACIONES CURRICULARES



DON PIEZAS DE PUZZLE QUE SE ADPATAN Y "CURRI" ME SUENA A CURRO DE LOS JJOO, POR LO QUE LE PONGO EL TUPÉ DE CURRO

EVALUACIÓN



UN EXAMEN COMO LOS DE LOS EEUU

DICCIONARIO EDUCACIÓN

SIMBOLIZACIÓN

EXPLICACIÓN

AUTOESTIMA



UNA PERSONA CON UN CORAZÓN (ESTIMA) Y LE SALEN FLECHAS QUE SE SEÑALA A SÍ MISMO (TB PUEDES PONERLE CARA DE AUTO, COCHE)

AUTO REGULACIÓN



UNA PERSONA CON CUERPO DE REGLA (REGULACIÓN) QUE LE SALEN FLECHAS QUE SE SEÑALA A SÍ MISMO

BLOQUE TEMÁTICO



3 BLOQUES JUNTOS DE DIFERENTES COLORES

ADAPTACIONES CURRICULARES



DON PIEZAS DE PUZZLE QUE SE ADPATAN Y "CURRI" ME SUENA A CURRO DE LOS JJOO, POR LO QUE LE PONGO EL TUPÉ DE CURRO

ALUMNO



UN NIÑO CON GAFITAS PORQUE LAS GAFAS ME SUFGIEREN EL ESTUDIO

DICCIONARIO EDUCACIÓN

SIMBOLIZACIÓN

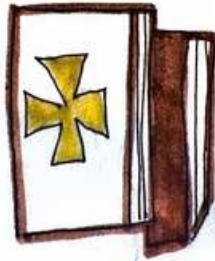
EXPLICACIÓN

INTRODUCCIÓN



UNA TECLA DE PLAY, PUESTO QUE ES LA TECLA QUE DA COMIENDO (TAMBIÉN SE PUEDE PONER UNA TECLA DE "INTRO")

BIBLIOGRAFÍA



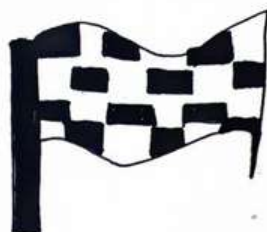
LIBROS SUPERPUESTOS, QUE TIENEN EL SÍMBOLO DE LA BIBLIA (BIBLIO Y BIBLIA SE PARECEN FONÉTICAMENTE)

CICLO FORMATIVO



UNA ESPIRAL COMO SI FUERA UNA CICLO, CON GAFITAS PORQUE SE ESTÁ FORMANDO

CONCLUSIÓN



UNA BANDERA DE FINAL O CONCLUSIÓN DE LA CARRERA

DESARROLLO INTELLECTUAL DEL ALUMNO



UN NIÑO CON GAFITAS (OPCIONAL) CON UN CEREBRO MJUY GRANDE Y DENTRO UNA FLECHA DE CRECIMIENTO

DICCIONARIO CIENCIAS

SIMBOLIZACIÓN

EXPLICACIÓN

AGENTE BIOLÓGICO



UNA ESPECIE DE BACTERIA (TB LE PUEDES PONER EL SIMBOLO DE BIO) CON GORRA DE "AGENTE"

ASISTENCIA SANITARIA



SANITARIA SERÍA LA CRUZ ROJA DE SALUD, Y ASISTENCIA COMO SI FUERA UNA ASISTENCIA TELEFÓNICA

CONTROL DE INFECCIONES



UNA INFECCIÓN CON LOS OJOS MUY GRANDES CONTROLANDO

ENFERMEDAD TRANSMISIBLE



UNA E CON CARITA DE ENFERMA, CON SU TERMÓMETRO, Y TRANSMISIBLE QUE LE SALE EL WIFI

DESHIDRATACIÓN



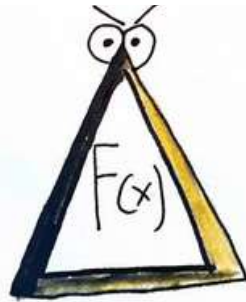
UNA GOTA DE AGUA CON CARA DE SEDIENTA

DICCIONARIO CIENCIAS

SIMBOLIZACIÓN

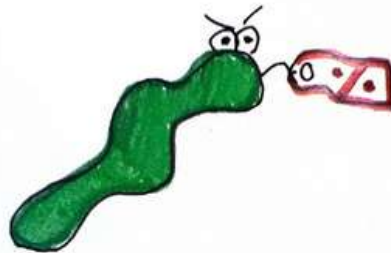
EXPLICACIÓN

FACTOR DE RIESGO



LA FX MATEMÁTICA DE FACTOR O TB LA X DE FACTOR X, Y LO METEMOS DENTRO DE UNA SEÑAL DE RIESGO

GÉRME OPORTUNISTA



UN GUSANITO ESTILO GERMEN, Y OPORTUNISTA LE CUELGO UNA ETIQUETA DE REBAJA "OPORTUNIDAD"

INHALAR



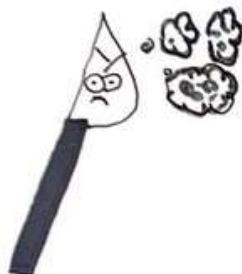
UNA NARIZ CON FLECHAS DE AIRE HACIA DENTRO

HIPODERMIS



UNA CARITA DE HIPOPÓTAMO, PERO COMO LA HIPODERMIS ES LA MAS PROFUNDA, COLOREO DE ROSA LA FRANJA DONDE DEBERÍA ESTAR

INSTRUMENTAL CONTAMINADO



UNA ESPECIE DE BISTURÍ QUE LE SALE HUMO DE CONTAMINACIÓN

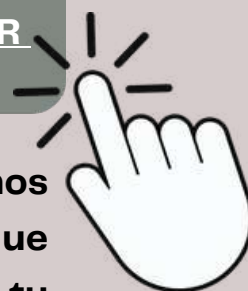


EL OBJETIVO ES QUE MEMORICES LITERAL TODOS TUS TEMAS A LA VEZ

Número 1 en TESTIMONIOS
VERIFICADOS

[QUIERO SABER CÓMO ME PODEIS AYUDAR](#)

AGENDA SESIÓN: en esta web te mostramos un vídeo de 10 min y la posibilidad que agendes sesión para que conozcamos tu caso y ver si realmente te podemos ayudar



O escribenos por instagram mediante MD o a través de nuestra página web

MEMORIAEXTREMA.ES