

# CÓMO SER MÁS DISCIPLINADOS

PARA OPOSITORES



*by Memoria Extrema*

# SOBRE MI FALTA DE DISCIPLINA



Si hay algo que podamos destacar como realmente importante en una oposición, esa es la **disciplina**: sin ella, por muchas técnicas que implementemos, no podremos abordar algo tan titánico como una oposición.



@memoriaextrema  
www.memoriaextrema.es

*Sara González*

---

En esta guía te quiero contar **mis consejos** y **mi experiencia** en mi oposición, para que sepas como vencer la temida procrastinación y ser cada vez más y más disciplinado, **tal y cómo lo hice yo**.

## **Te lo contaré detalladamente:**

Desde que punto partía, cuáles eran las causas que hacían que fuera menos disciplinada, y cómo lo conseguí a través de constancia y consejos que te daré en esta guía.

# INDICE DE CONTENIDOS

## POR QUÉ

1. Causas de mi falta de disciplina
2. Mi situación personal

## CONSECUENCIAS

1. Cuales eran los efectos de la falta de disciplina en mi estudio y cómo afectaba a mi rendimiento

## SOLUCIONES

1. Mentalidad
2. 10 consejos para tener más disciplina



01

# Por qué nos falta disciplina: *causas*

Generalmente la falta de disciplina no viene de la nada, suele estar originada por una serie de **causas** que pueden ser **comunes a muchos estudiantes y opositores**:

Lógicamente **cada persona es única**, cada persona tiene sus miedos, manías y tensiones que le hacen único, pero te voy a explicar en mi caso concreto cuáles eran estas causas, porque estoy segura que te **verás identificada/o en todas o en alguna** de las que te voy a decir:



## CAUSAS PERSONALES DE MI FALTA DE DISCIPLINA

01

### POCO HÁBITO DE ESTUDIO

Si generalmente has conseguido sacarte los estudios en las diferentes etapas formativas sin demasiado esfuerzo, ojo! lo que era una ventaja es ahora un handicap.

02

### ALGUN TIEMPO SIN HABER ESTUDIADO

Estoy segura que afecta a muchos de vosotros: el hecho de que haya pasado un tiempo sin estudiar, hará que se te haga un mundo volver a los libros, y más al nivel de la opo.

02

### PERFECCIONISTA MÁXIMA

Ayy! El perfeccionismo:

Ese arma de doble filo que puede en algunas ocasiones ayudarnos, pero que si lo llevamos al extremo, puede ser nuestro principal factor de autoboicot, y aunque parezca contradictorio, te diré más adelante porqué.

# Las causas de mi falta de disciplina: *detalladamente*



## 01 POCO HÁBITO DE ESTUDIO

### Os cuento mi caso:

Yo desde pequeña no he sido la típica estudiante que lo llevaba todo al día y perfecto: siempre fui una persona con poco hábito de estudio, que lo estudiaba la tarde antes en la escuela e instituto, y la semana antes en la universidad, y me confiaba porque gracias a las técnicas de memoria visual que desarrollé desde pequeña, iba sacándome los cursos con sobresalientes.

Pero no me daba cuenta que eso me iba a afectar a la hora de ponerme a estudiar algo tan titánico como la oposición

**¿cómo iba a ser disciplinada si jamás había estudiado 15 días seguidos?**

## 02 TIEMPO SIN ESTUDIAR

Una de las causas que hacía que me costara la vida ser disciplinada con la oposición, **era llevar un tiempo sin estudiar:**

**Lamentablemente pasó algún tiempo desde que finalicé la carrera hasta que me puse con la oposición** (seguro que muchos de vosotros también estaréis en esta situación), y si ya tenía poco hábito y disciplina de estudio en la carrera, el tiempo que medió entre el fin de ésta y el comienzo de la oposición, dinamitó muchísimo mi, (ya de por si poco desarrollado) hábito y disciplina en el estudio.

**Por lo que al comienzo de la oposición, lamentablemente era un día sí de estudio y otro no**, porque mi mente no se hacía a la idea de que cada día, 8 horas (en mi caso) tuviera que estar estudiando como un reloj suizo.

## 03 PERFECCIONISTA MÁXIMA

Posiblemente no haya **peor enemigo en la consecución de un logro** ( y los que lo sois, lo sabéis) que el hecho de ser **perfeccionista**: sé que es contradictorio, pero a la vez, no lo es:

en mi caso, la presión porque todo saliera perfecto, exigiéndome a mi misma el mayor rendimiento desde el principio de la opo, hacía que dicho perfeccionismo me generara una presión, que hacía que un día me pusiera, y al día siguiente, queriendo evitar dicha horrible sensación, no.

# CONSECUENCIAS DE LA falta de disciplina

## ¿QUÉ PASABA A DIARIO?



01

### PELEAS Y SITUACIONES DE TENSIÓN

En este sentido siempre hemos sido **muy honestas al respecto**: posiblemente la persona que más me ha ayudado con mi falta de disciplina a lo largo de mi vida ha sido mi hermana **PAULA**, que ha estado a mi lado paliando lo que no sabía enfrentar en esos momentos, pero también hay que decir que esa situación generaba muchas peleas, no sólo con ella, si no en ocasiones también con la familia.

**Las personas que te quieren aunque** tengan que arriesgar su propia estabilidad emocional y la paz en casa, como en el caso de mi hermana, van a llegar hasta el extremo de la **pelea** si con ello consiguen que poco a poco seas más constante y disciplinada, porque saben que es lo mejor para ti.

Pero eso supone un desgaste que desde luego **pocos estarían dispuestos a pagar**.

02

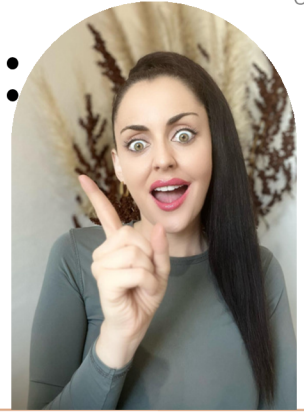
### SENSACIÓN DE FRUSTRACIÓN POR SENTIR QUE ERA SUPERIOR A MIS FUERZAS

Una de **las peores sensaciones** que hay, es sentir que algo está **fuera de tu control**, que por más que quieras y lo intentes, y te prometas cada día que mañana empiezas, que mañana sí que sí, que a partir de mañana va a ser todo diferente., que vas a seguir una rutina disciplinada..

**El mañana nunca llegaba.**

Y lógicamente, lo ves y te das cuenta de tus propias trampas, por lo que en mi caso me causaba ya no solo una pérdida objetiva de tiempo en la consecución de mis objetivos, si no que poco a poco **mi moral, autoestima y la confianza en mí misma también iban decayendo.**

# CÓMO LO CONSEGUÍ: Los 10 consejos que *tienes que saber*



## 01. Aumentar progresivamente el estudio

Como he comentado, la falta de disciplina puede venir por muchas **causas**, y entre ellas, **las psicológicas**, como el perfeccionismo, y la consecuente presión y estrés.

Por tanto, aunque nos encantaría, **no puede ser que pases de la nada al todo en un solo día.**

TENDRÉIS QUE AUMENTAR PROGRESIVAMENTE EL ESTUDIO

**Por ejemplo:**

**Si empiezas las oposición después de un tiempo sin haber estudiado**, y te cuesta la vida volver a retomar el estudio, no puede ser que pretendas estudiar ( si tienes jornada completa de estudio) 8 horas de golpe!

Vamos **a ir aumentando progresivamente**, partimos de 4 horas al principio ( pueden ser incluso menos) e iremos incrementando 15 minutos cada día, y en menos de un mes **estarás estudiando 8 horas** sin haberte dado cuenta y de forma progresiva.

# CÓMO LO CONSEGUÍ.

## Los 10 consejos que *tienes que saber*



## 02. Fuera distracciones

**En este sentido, cuando eramos niños, no había tantas distracciones como ahora** (afortunadamente, la verdad) y aún así, quien quiere distraerse y no cumplir con sus objetivos de forma disciplinada, encontrará la manera de evitar ponerse a estudiar, pero en el contexto actual, aun más.

Aunque eliminar todo esto es muy difícil ( hay que reconocer que todos caemos en la tentación de la dopamina rápida) te voy a listar algunas propuestas que te pueden servir de bastante **utilidad para ser más disciplinado:**

### TE RECOMIENDO:

1-**Crear una rutina pre-estudio “anti móvil”:** antes del horario de estudio, prohibido móvil!

2-**Pacto de no distracción :** Sería genial que con algún amigo u opocompi, hicierais un pacto/compromiso de no distracción; esto te motivará mucho más a cumplir: quien no cumple, se compromete a pagar una pequeña “multa” y si se cumple, al final de la semana una pequeña recompensa.

3-**Apps para bloquear el móvil y ordenador:**

Una por ejemplo es LOCK ME OUT, pero hay muchas similares que te puedes descargar: No hay nada peor para ser disciplinado con nuestro objetivos, que estar constantemente pendiente de las notificaciones del móvil o cayendo en la tentación de los “10 minutitos”.

Es **MUY IMPORTANTE** que la dejes programada por la noche o incluso por semanas enteras, vas a conseguir resultados mucho mejores en tu disciplina.

4-**los descansos entre estudio, sin fuentes de dopamina:** porque si te pones “un ratito” a descansar con el móvil, luego te costará ponerte a estudiar de nuevo una infinidad (tik tok, Instagram...): a quién no le ha pasado que los 10 minutos se han convertido mágicamente en una hora de descanso!

# CÓMO LO CONSEGUÍ.

## Los 10 consejos que *tienes que saber*



### 03. Empezar siempre por tareas más fáciles

Si al principio de la jornada de estudio piensas que tienes que estudiar ladrillos, no te vas a poner, y lo sabemos perfectamente.

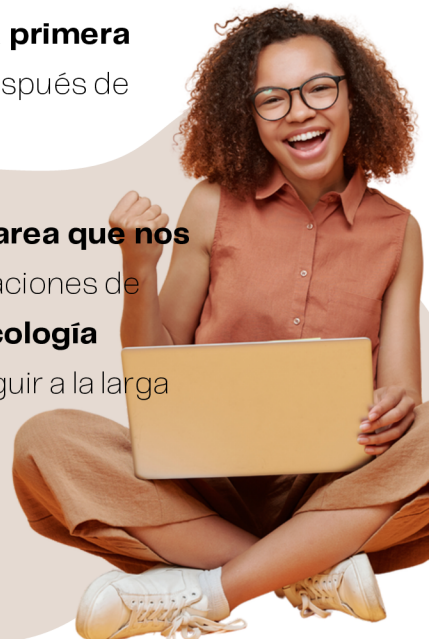
¡Tienes que **“engancharte”** al estudio con **tareas fáciles!**

**En los primeros 10 o 20 minutos de la jornada de estudio, puedes ponerte a hacer las siguientes tareas:**

1- **Empezar con materias que te resulten personalmente más fáciles:** si por ejemplo, una materia dentro de tu temario te parece más sencilla (ej) constitucional) empieza por ésta, y no te empeñes en empezar por la más difícil (ej) contratos del sector público).

2- También, si al comienzo del día de estudio te genera mucha ansiedad empezar, **puedes comenzar por tareas “preparatorias/gancho” durante la primera media hora:** ordenar los apuntes, meter alguna actualización... para después de este calentamiento, abordar la tarea en sí de estudiar.

**Para ser sinceros, a todos nos “aterra” a veces empezar por la tarea que nos resulta más pesada** o la que nos genera más ansiedad por las implicaciones de responsabilidad que genera, así que habrá que usar un poquito de **psicología “preparatoria”** para que la transición se haga más amena y así conseguir a la larga ser **más y más disciplinados.**



# CÓMO LO CONSEGUÍ: Los 10 consejos que *tienes que saber*



## 04. Estudiar por pequeños intervalos

**No puedes ponerte a estudiar y pensar** que te toca estudiar 3 o 4 horas seguidas (Por ejemplo).

Tienes que **“engancharte”** con media hora o una hora para “perder el miedo”, y descansar transcurrido el intervalo concreto.

El estudio por **POMODOROS** suele ser bastante efectivo, elige el que más le guste:

**30 min (descanso 5 min)**

**50 min (descanso 10 min)**

**1,30 min (descanso 10 min)**

**Yo personalmente, solía llevar el de 50 (10), pero los días que veía que mi disciplina no estaba precisamente en sus cotas más altas**, y no me veía capaz psicológicamente de estar una hora entera, **optaba por el de 30 (5)**, y así sabía que en tan solo media hora ya podía descansar (la mayor parte de las veces solo era miedo psicológico y tiraba hasta la hora sin problema).

**Si ves que se te quedan cortos los 5 minutos de descanso**, haz al principio 30 min (10 de descanso): lo importante son los resultados en global.

# CÓMO LO CONSEGUÍ: Los 10 consejos que *tienes que saber*



## 05. Estudia acompañado

Tener la fuerza de voluntad para ponerse sólo, si tendemos a tener poca disciplina, como me pasaba a mí, puede ser duro.

**Intenta estudiar con alguien que también esté opositando, preferiblemente, o al menos estudiando (un familiar, un opocompi...)**

Si no puedes en **casa**, porque nadie en casa estudia (afortunadamente, yo tenía a mi hermana en casa de opocompi), hazlo en la **biblio** o algún sitio acompañado.

Rodearse de otras personas que estudian te hace **concienciarte**, a la vez que te **comprometes a ser más disciplinado** al ver a la otra persona estudiando.

Además, no vas a dejar a un compi tirado si ya has quedado para estudiar con él!

## 06. Aislarse de problemas

Como decía con anterioridad, intenta tener **un sitio de estudio específico**.

Intenta no estudiar **en una sala con personas yendo o haciendo cosas** (sobre todo de ocio, aunque también si son posible fuente de discusión ) porque entonces te **vas a quitar con muchísima facilidad, y BYE BYE tus obtivos diarios!**

**Le vas a dar a tu falta de disciplina la mejor de las excusas.**

# CÓMO LO CONSEGUÍ: Los 10 consejos que *tiénes que saber*



## 07. Recuérdate porqué estudias

**El hecho de que tomes conciencia de que no es sólo un día de estudio aislado**, si no que la oposición y cumplir cada día de forma disciplinada, es el **medio para conseguir ese trabajo para toda la vida en la función pública**, es algo que te puede motivar mucho, y puede hacer que tomes conciencia y seas mucho más disciplinado.

No obstante, esto último también es un arma de doble filo:

1) te **puede presionar más**, y la presión y la huída de las obligaciones van de la mano, así que cuidado!! con cautela y sin presionar.

2) **además, es complicado** motivarse a corto plazo con resultados que se consiguen el largo plazo, pero cuanto más tengas en mente que es el camino hacia lo que realmente quieres, mucho mejor!

## 08. Política de 0 excusas!!

Tu mente se va a agarrar a un clavo ardiendo para no estudiar, como hacía la mía, cuando no tienes hábito o disciplina con los estudios.

**Las excusas no te ayudan, y créeme, porque me ha pasado, la imaginación no tiene límite**, y en muchas ocasiones va a alegar las excusas más imaginativas y aparentemente creíbles, para no ponerte a estudiar.

Salvo que objetivamente haya una causa, **intenta tener una política respecto al estudio de excusas cero**: piensa que la oposición es cuestión, en muy buena medida, de disciplina y constancia.

**Si incumples, intenta compensar el incumplimiento con otro día**, para que tu mente se acostumbre a ver que no se huye fácilmente de los objetivos previstos.

# CÓMO LO CONSEGUÍ: Los 10 consejos que *tienes que saber*



## 09. No tiene que buscar la perfección

**Tienes que ponerte a estudiar sin estrés.**

Una de las cosas que más me llevó a la falta de disciplina, fue, tal como te dije al principio, el perfeccionismo.

**La memorización perfecta de cada tema se suele conseguir con técnicas, pero también con varios intentos y repasos, y habrá temas que cuesten más que otros, y no pasa nada!**

¡LA AUTOEXIGENCIA ES UNA COSA QUE LIMITA MUCHÍSIMO!

**Tienes que abrazar la idea de que en el proceso de la oposición va a haber errores,** y eso no está mal:

Cómo siempre decimos, **el paso 1 del aprendizaje es el error,** si no los cometemos, es que no estamos en el proceso de aprender.

**Y el último mandamiento o  
consejo, y para mí, quizás el más  
importante de todos...**

# CÓMO LO CONSEGUÍ: Los 10 consejos que *tienes que saber*



## 10. PONERSE A ESTUDIAR EN AUTOMÁTICO

**Ponerse a estudiar en la oposición tiene que ser un acto casi robótico, AUTOMÁTICO.**

**Parece simple**, pero quizás, de todos los consejos **EL MÁS IMPORTANTE** (aunque lógicamente el resultado de mi victoria sobre la falta de disciplina fue un combinado de todos) **fue el hecho de tomar conciencia sobre la importancia de:**

### **NO PENSAR, ACCIONAR EN AUTOMÁTICO**

-Si te planteas cuántas horas te quedan (sobre todo si son muchas) no te vas a poner, y lo sabemos.

-Además, déjame decirte, tu mente, especialmente durante la oposición, no te va a llevar por los caminos más alegres de la reflexión: tus pensamientos van a estar plagados de negativismos y sesgos que quizás los pueda ver como razonables (yo también los veía así) pero en realidad:

### **ERAN PURO AUTOBOICOT**

**(Que si para que oposito a esto si no es mi vocación realmente, que pasará si nunca la saco, me compensa todo esto..)**

**RUTINA DE ESTUDIO EN AUTOMÁTICO, SIN PENSAR, y el hábito y la constancia, harán el resto.**

“

"El camino para ser  
un opositor/a más  
disciplinada, no será  
un camino fácil, pero  
de verdad  
QUE SE PUEDE

Yo lo hice, tu lo harás"

*Jara González*

# Cómo podemos ayudarte con tu oposición

ESPERAMOS QUE ESTA GUÍA TE HAYA SERVIDO MUCHO PARA LUCHAR CONTRA UNO DE LOS HANDICAPS MAYORES DE TODO OPOSITOR,  
**LA FALTA DE DISCIPLINA**

*Pero esto no es lo único que tendrás que superar*

**TODA OPOSICIÓN SE TIENE QUE ENFRENTAR COMO SI DE UN TODO SE TRATARA, POR TANTO LA ESTRATEGIA TENDRÁ QUE SER GLOBAL**



## 01. BUEN SISTEMA DE MEMORIZACIÓN

Nosotras enseñamos a memorizar a través de métodos propios como los conocidísimos **BONSÁIS (Sara) o LAS PELÍCULAS (Paula)**

## 02. SISTEMA DE SELLADO

Es imprescindible un buen sistema para sellar esos temas a los que has aplicado bonsáis o pelis, y nosotras te lo enseñamos a través de nuestra técnica **TRIOS O MATRIOSHKAS**

## 03. RECORRIDOS

De aplicación tanto a los bonsáis como a las películas, para que puedas ver tus temas con total claridad en su mente.

## 04. REPASOS

Un buen sistema de repasos es **IMPRESCINDIBLE** en toda oposición, sin ellos, va a ser complicado sacarsela en el mínimo tiempo viable.

## 05. LA MEJOR PLANIFICACIÓN A LARGO PLAZO

**Para no dejar nada al azar hasta la fecha del examen.**

## 06. GESTIÓN EMOCIONAL

**La ayuda necesaria si tienes problemas derivados de gestionar emocionalmente tu oposición.**



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

Número 1 en TESTIMONIOS  
VERIFICADOS 🏆

**AGENDA SESIÓN:** para que conozcamos tu caso y verificar la forma en la que te podemos ayudar con tu oposición.

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

 [WWW.MEMORIAEXTREMA.ES](http://WWW.MEMORIAEXTREMA.ES)

 @MEMORIAEXTREMA