



*GUÍA PRÁCTICA  
PARA  
MOTIVARTE  
CON LA OPO*





# HOLA, SOMOS PAULA Y SARA

**QUEREMOS PRESENTARTE EN ESTA GUÍA LOS 9  
CONSEJOS**

que te recomendamos seguir si quieres luchar a tope  
contra esa desmotivación que lamentablemente, todos  
los que hemos pasado por una oposición hemos tenido  
que sufrir.

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

*Besitos, Paula y Sara*

**VAMOS A ELLO!**

# BIENVENID@S

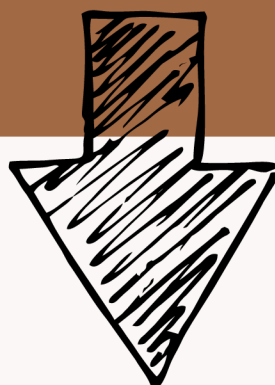
**HOLA A TODOS Y A TODAS!!**

En esta guía queremos daros unos cuantos tips prácticos, para saber cómo enfrentar uno de los mayores enemigos de toda oposición:

## **LA DESMOTIVACIÓN**

Sí, todos y todas sabemos que conseguir un trabajo para toda la vida, debería ser una motivación en sí misma, y más en los tiempos que corren, que a nadie nos es ajeno el hecho de que cada vez más, la precariedad laboral manifestada en todas sus formas, es un hecho más que evidente.

SIN EMBARGO, hay algo con lo que tenemos que contar, y es lo siguiente:



# *El resultado es a largo plazo*

## **¿QUÉ SIGNIFICA ESTO?**

Que nos intentamos motivar con resultados que quizás consigamos de aquí a un año, y a veces en oposiciones complejas, varios años...

**y esto, créeme, no le gusta un pelo a tu motivación:**

la motivación funciona más bien con esfuerzo-respuesta en períodos preferiblemente cortos, donde podamos ver resultados a nuestro esfuerzo en relativamente poco tiempo.

**Pero lamentablemente, en las opos, esto no funciona precisamente así,** y es aquí donde empiezan a decaer los ánimos y los pensamientos intrusivos:

**POR ELLO, VAMOS A VER EN ESTA GUÍA 9 CONSEJOS PARA CONSEGUIR QUE ESA MOTIVACIÓN VAYA A TOPE!**



**VAMOS A ELLO!**



1

# ELIGE LA MEJOR OPOSICIÓN




## ¿QUÉ QUIERO DECIR CON ESTO?

Es muy importante para que la motivación con una oposición sea realista y sostenible, que la oposición que eliges sea la indicada para ti:

## CÓMO LO PODEMOS SABER?

Desde nuestro punto de vista, debería ser:

- 1) Una **oposición en la que salgan bastantes plazas** y que se prevea que van a salir en los siguientes años, cada año o con una buena periodicidad.
  - 2) **que el tiempo que sea necesario dedicarle, se adecúe a tus circunstancias personales** (por ejemplo, no tendría sentido que si sólo dispones de 2 o 3 horas de estudio, oposites a judicaturas, porque las posibilidades podrían ser bastante reducidas de sacártela, y no sería muy motivador.
- 



1

# ELIGE LA MEJOR OPOSICIÓN



### 3) oposiciones cuya cantidad de temario y dificultad de los exámenes sea razonable:

Desde nuestra perspectiva, este es un factor bastante relevante a la hora de motivarnos o no con la oposición, y a veces, por desconocimiento generalmente, la oposición elegida no es la idónea, puesto que no hemos previsto la dificultad de la misma:

**Respecto al temario:** siempre verificad el número de carillas que tiene el temario de la oposición, y no el número de temas, porque después vienen los sustos fuertes!

Por ejemplo, en oposiciones de tipo c1 y c2, son poquitos temas, pero suele ser cada tema muy extenso, y sin embargo en oposiciones A1 los temas suelen estar acotados a unas 6 u 8 carillas densas (aunque lógicamente tienen dificultades extras).

### **Respecto a los exámenes:**

-evitad oposiciones con exámenes orales si este tipo de examen te da pavor

-y también hay que fijarse en la nota de corte que tienen dichos exámenes: en algunas opos, aunque el examen sea test la nota de corte es altísima, y esto te puede desmotivar mucho a la hora de preparártela.





# Elige el mejor temario

Al igual que te hablaba antes de que **elegir una buena oposición es clave** para tu motivación con la oposición y con tu buen desempeño en la misma, **también te diré que es clave tener un buen temario** para que no te de más quebraderos de cabeza y te acabes desmotivando por algo que en principio, no es propiamente empollar.

**UN BUEN TEMARIO**, es aquel que va al grano, **que no mete paja innecesaria:**

Esquemas, explicaciones superficiales, cuestiones que no te van a preguntar en tu oposición, lo mismo dicho con otras palabras...

No queremos nada de esto, queremos que vaya al grano!!


Y por supuesto, **que sea funcional:** que incluya o priorice lo que se pregunta en esa oposición concreta, y que no por pecar de garantista, tengamos al final en una oposición c1 por ejemplo, temarios de 2000 carillas ( e incluso más ) porque estos temarios son extensísimos en relación al nivel de la oposición, y te va a desmotivar mucho no saber exactamente qué priorizar.



3

# OBJETIVOS REALISTAS

## ¿QUÉ QUIERO DECIR CON ESTO?




Algo muy habitual por lo que el opositor acaba cayendo en una desmotivación bastante grave, **es que sus objetivos no son realistas:**

Es decir, especialmente cuando una persona empieza a opositar, **a veces no es consciente de la dimensión de una oposición**, porque nunca se ha enfrentado a nada así, y quizás piensa:

*“son 15 temas (ERROR, ya hemos dicho que lo importante son las carillas) me pongo 3 horas cada día y a ver si en un par de meses me la saco”*

**Esto pasa a menudo en oposiciones C1 Y C2** por el error al que puede inducir sus poquitos temas, pero también en otras oposiciones.



**Por lo tanto, para que no te fustres y desmotives**, es muy importante que cuando oposites, tengas muy claro la extensión y complejidad de esa oposición, y teniendo en cuenta todas las circunstancias (jornada de estudio, fecha de la opo, carillas totales..) tengamos unos objetivos realistas que los plasmaremos en una **buena planificación.**



# RECUERDA TU OBJETIVO



**Tienes que tener en mente, que tu esfuerzo, bien encaminado, va a merecer la pena.**

Por experiencia te digo que durante la oposición vas a tener una y mil recaídas de motivación:

Te vas a preguntar:

**¿DE VERDAD TODO ESTO MERECE LA PENA?**

**Y POR TODA NUESTRA EXPERIENCIA, LA VERDAD QUE SÍ, sí la merece!**

PERO OJO!

Para conseguir una motivación realista, no vale con que visualices a diario tu objetivo y todos los beneficios que este tendrá ( buenas condiciones salariales, estabilidad laboral, conciliación de la vida personal y laboral...) porque sin un buen método, se quedarán en puros deseos o expectativas.

**TENDRÁ QUE SER UNA COMBINACIÓN DE:**

VISUALIZAR TUS OBJETIVOS Y EL PORQUÉ



MÉTODO GLOBAL QUE LO HAGA POSIBLE





# Aumenta 5 progresivamente el estudio

Como he comentado, la desmotivación 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, cuando empiezas a opositar, porque esto hará que te desmotives rápidamente.**

TENDRÁS QUE AUMENTAR PROGRESIVAMENTE EL ESTUDIO

**Por ejemplo:**

**Si acabas de empezar a opositar**, y te cuesta la vida volver a retomar el estudio, no puede ser que además de todas las cuestiones de la vida cotidiana, te pongas desde el principio 8 horas;

**Vamos a ir aumentando progresivamente:**

**Si dispones de 8 horas de estudio:** por ejemplo primer día 4 h de estudio, segundo día 4h y cuarto, así sucesivamente incrementando 15 minutos cada día, y en menos de un mes **estarás estudiando 8 horas, con una progresión mucho mas asimilable y menos desmotivante.**

6

# Empieza por tareas fáciles

Si al principio de tu jornada de estudio, piensas que tienes que estudiar ladrillos, te vas a poner super desmotivado/a, o incluso no te vas a poner, y lo sabemos perfectamente.

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

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

1-empieza el día con tareas **“preparatorias o gancho”**: ordenar los apuntes, meter actualizaciones... para después de este calentamiento, abordar la tarea en sí de estudiar.

2-también te recomiendo que en las primeras horas, abordes **los temas o materias más fáciles que te toca ese día**, y dejes ya para cuando estés un poquito más “entrenado” (pero no para el final del día, porque el cansancio ya empezará a hacer mella) los temas más ladrillos.

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





7

# FUERA DISTRACCIONES

**NO HAY NADA MÁS DESMOTIVADOR**, que empezar a estudiar y no avanzar ni cumplir tus objetivos, porque que cada poco estamos con mil distracciones, especialmente, las que vienen del **MÓVIL Y RRSS**.

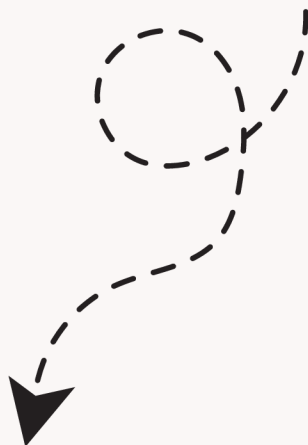
Aunque eliminar todo esto es muy difícil, te voy a listar algunas propuestas que te pueden servir de bastante utilidad.

## 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 hicieras un pacto/compromiso de no distracción con algún opocompi: esto te motivará mucho más a cumplir:

si no se cumple, uno se compromete a pagar una pequeña "multa" y si cumple, al final de la semana una pequeña recompensa.



# FUERA

# DISTRACCIONES

3-**Apps para bloquear el móvil y ordenador:** cuando oposité, no existía, pero me hubiera salvado, la verdad!!

Una por ejemplo es LOCK ME OUT, pero hay muchas similares que te puedes descargar:

Es **MUY IMPORTANTE** que la dejes programada por la noche o incluso por semanas enteras, no dejes a la voluntad de tú yo estresado poder caer en la tentación!

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....).

Mágicamente esos 10 minutitos, se han convertido en una hora!!

Hay que reconocer que esto para un opositor, es la tentación máxima, pero después te viene un bajón de desmotivación porque ves que has perdido el día, y no has cumplido con tus objetivos!



# ESTUDIA ACOMPañADO

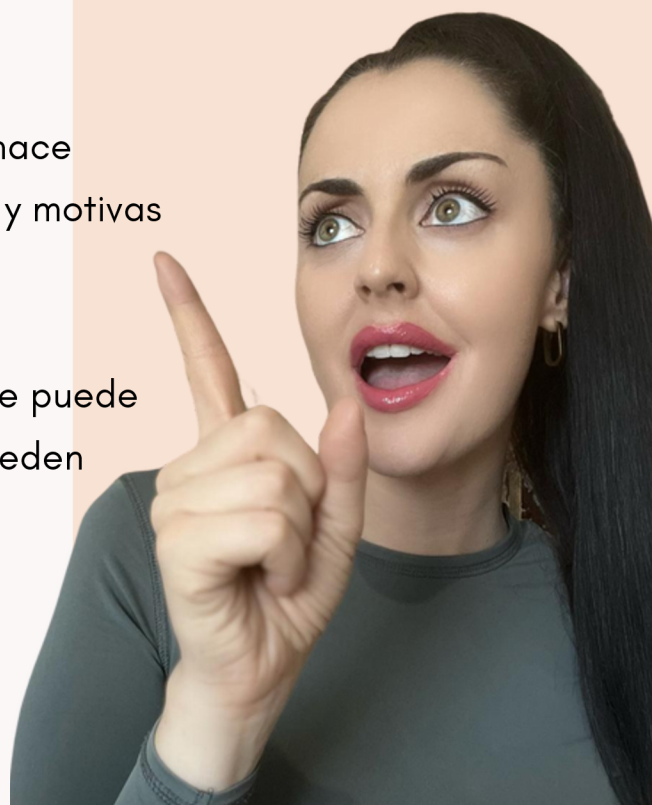
Tener la fuerza de voluntad para ponerse sólo, si tiendes a desmotivarte fácilmente, y especialmente, cuando esta desmotivación puede mezclarse con otros efectos negativos de la oposición como puede ser la ansiedad, y la procrastinación, puede ser un handicap muy importante en tu día a día.

**Intenta estudiar siempre con alguien, especialmente que oposite también para motivaros mutuamente en vuestro camino opositoril.**

Puede ser en casa, o en la biblioteca, pero que estés acompañado preferiblemente.

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

Evita personas con tendencia negativa porque puede entonces, generar el efecto contrario, y te pueden contagiar la desmotivación.



# 9

# BUEN MÉTODO

**ESTO AL FINAL ES LA VERDADERA CLAVE PARA LA MOTIVACIÓN, PORQUE NO HAY NADA QUE MÁS MOTIVE QUE SABER QUE PUEDES CONSEGUIRLO, QUE LO TIENES EN TU MANO!**

**SEGURO QUE ESTA SITUACIÓN DESMOTIVANTE TE SUENA:**

Estudias y en principio avanzas, pero no consigues retener nada a largo plazo, te da la sensación que sigues la siguiente dinámica:

estudias-olvidas-estudias-olvidas

**Si hay algo mas desmotivante que esto, que alguien me lo diga!!**

**Y LA DESMOTIVACIÓN YA SE CRONIFICA, CUANDO ESTA DINÁMICA LA LLEVAS DURANTE MUCHO TIEMPO, Y TE DAS CUENTA QUE LLEVAS UN AÑO O MÁS, Y REALMENTE NO TE SABES NADA.**



**POR ESO,**

*es imprescindible que lleves **un buen método** que te permita lo que todo opositor quiere:*

- 1) que con objetivos realistas*
- 2) pueda conseguir retener sus temas a largo plazo*

**Y ESTO SE CONSIGUE**



# *1) MÉTODO DE MEMORIA VISUAL*

*PARA QUE MEMORICES CON VISUALIDAD, MUCHO MÁS  
EFECTIVO Y ACTIVO.*

# *2) SISTEMA DE SELLADO*

*PARA QUE A MEDIDA QUE AVANZAS, VAYAS SELLANDO  
CON CEMENTO DEL BUENO TODO LO QUE MEMORIZAS.*

# *3) SISTEMA DE REPASOS*

# *4) LA MEJOR PLANIFICACIÓN A LARGO PLAZO*

*NO HAY NADA MÁS MOTIVADOR, QUE SABER QUE VAS A  
LLEGAR A LA FECHA DEL EXÁMEN CON TODO BIEN ATADO*



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 escríbenos por instagram mediante MD o a través de nuestra página web

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

 @MEMORIAEXTREMA