

# **7 consejos OPOSICIONES: cómo mejorar tu rendimiento**

## **7 consejos para mejorar como opositor/a que quizás no conoces**

Bienvenido/a una vez más a Infocivica.org. En este artículo, quiero compartir contigo siete ideas que te ayudarán a mejorar como opositor/a. Estoy seguro/a de que hay al menos una de ellas que no conoces, así que quédate conmigo y descubre cómo puedes potenciar tu posición como opositor/a.

### **Primera idea: Intercambia tus apuntes**

Esta idea es superimportante y la mayoría de la gente no la tiene en cuenta. Intercambiar tus apuntes con otra persona es una excelente manera de aprender técnicas diferentes. Busca a alguien que tenga buenos apuntes y pídele que intercambie cuadernos contigo. Podrás ver cómo esa persona interpreta los mismos datos que tú y descubrir puntos de vista totalmente diferentes al tuyo. ¡Te sorprenderá lo mucho que puedes aprender!

### **Segunda idea: Haz entrevistas a los aprobados de la última convocatoria**

Una forma eficaz de obtener consejos y aprender de la experiencia de quienes han aprobado tu oposición es contactar a los aprobados de la última convocatoria. Escríbeles y pídeles que te inviten a tomar un café o una videollamada para

que puedas hacerles preguntas sobre cómo aprobaron y qué estrategias utilizaron. Aprenderás mucho de sus patrones de estudio, técnicas y hábitos que te serán útiles para tu preparación.

## **Tercera idea: Planifica tu estudio con vueltas**

Un buen plan de estudio es clave para aprovechar al máximo tu tiempo y recursos. Te recomiendo utilizar un sistema de vueltas, donde divides el temario en diferentes fases de estudio. Por ejemplo, puedes hacer cuatro vueltas al temario, donde cada vuelta es más rápida que la anterior. Planifica cómo vas a estudiar los próximos meses y sigue el plan que te hayas marcado.

## **Cuarta idea: Mantente hidratado/a**

El agua es fundamental para el buen funcionamiento de tu cerebro. Asegúrate de tener siempre una botella de agua cerca de tu lugar de estudio. Mantenerte hidratado/a te ayudará a mantener la concentración y el rendimiento mental. No olvides también que te obligará a hacer pausas y estirarte un poco.

## **Quinta idea: Lleva un diario de estudio**

Utiliza una agenda o un diario para apuntar las horas de estudio, los temas que has estudiado y cómo te has sentido durante el estudio. Este registro te permitirá identificar patrones y te ayudará a evaluar tu progreso. Además, si en algún momento te encuentras con días difíciles, podrás analizar qué está pasando y tomar medidas para mejorar.

## Sexta idea: Prepara tu espacio de estudio de antemano

Antes de irte a dormir, prepara tu mesa de estudio para el día siguiente. Limpia cualquier distracción y deja únicamente tus apuntes y materiales necesarios. Cuando te levantes, encontrarás tu espacio de estudio listo y no tendrás excusas para procrastinar.

## Séptima idea: Prioriza tus horas de sueño

Dormir las horas necesarias es esencial para mantener un buen rendimiento. Cada persona tiene necesidades diferentes de sueño, así que identifica cuántas horas de sueño te sientan mejor y procura dormir siempre a la misma hora. Establece una rutina y verás cómo te resulta más fácil conciliar el sueño y despertarte con energía.

Espero que estas ideas te resulten útiles y que puedas aplicarlas en tu preparación como opositor/a. Recuerda que la constancia y la disciplina son fundamentales para lograr tus objetivos. Si te ha gustado este artículo, te invito a suscribirte a nuestro blog para recibir más consejos y noticias relacionadas. ¡Buena suerte en tu preparación!

Idea	Descripción
Intercambia tus apuntes	Aprende técnicas y diferentes puntos de vista al intercambiar cuadernos con otra persona
Haz entrevistas a los aprobados de la última convocatoria	Aprende de la experiencia de quienes han aprobado tu oposición

Planifica tu estudio con vueltas	Divide el temario en fases de estudio y sigue un plan estructurado
Mantente hidratado/a	Beber suficiente agua para mantener la concentración y el rendimiento mental
Lleva un diario de estudio	Registra tu progreso y evalúa tus días de estudio
Prepara tu espacio de estudio de antemano	Elimina distracciones y deja tu área de estudio lista para el día siguiente
Prioriza tus horas de sueño	Duerme las horas necesarias para mantener un buen rendimiento

## Preguntas frecuentes

### 1. ¿Puedo intercambiar apuntes con más de una persona?

Sí, puedes intercambiar apuntes con varias personas y así obtener diferentes conocimientos y enfoques.

### 2. ¿Qué información debo preguntar en las entrevistas con los aprobados?

Puedes preguntar sobre sus patrones de estudio, técnicas utilizadas, hábitos y consejos para enfrentar la oposición.

### 3. ¿Es necesario seguir el sistema de vueltas en el plan de estudio?

No es obligatorio, pero puede ser una estrategia efectiva para cubrir todo el temario de manera organizada.

### 4. ¿Cuánta agua debo beber al día?

No hay una cantidad exacta, pero se recomienda beber al menos 8 vasos de agua al día. Asegúrate de mantener tu cuerpo hidratado.

## **5. ¿Qué debo anotar en mi diario de estudio?**

Debes anotar las horas de estudio, los temas que has repasado y cómo te has sentido durante el estudio para evaluar tu progreso.

## **6. ¿Es necesario preparar el espacio de estudio todas las noches?**

No es obligatorio, pero tener una zona de estudio limpia y preparada te ayudará a enfocarte y evitar distracciones.

## **7. ¿Cuánto tiempo de sueño se considera adecuado?**

El tiempo de sueño adecuado varía de persona a persona, pero se recomienda dormir entre 7 y 9 horas cada noche.

Espero que estas respuestas te sean útiles. Si tienes más preguntas, déjalas en los comentarios y con gusto te responderé. ¡Recuerda que la constancia y la disciplina son clave para alcanzar tus metas! No olvides revisar nuestros artículos relacionados para obtener más consejos para opositores. ¡Hasta la próxima!

