

Preguntas de oposiciones: Marzo 2023

En el mundo de las oposiciones es común cometer errores, especialmente para aquellos que son novatos en el proceso. Es normal equivocarse en varias cosas, pero hay dos errores principales que se repiten con frecuencia. El primero es no leer detenidamente las bases o requisitos, este error lo mencioné hace poco y es crucial para evitar confusiones. El segundo error es tal vez comenzar con demasiada intensidad y me voy a explicar más detalladamente.

No ser demasiado exigente al empezar

Cuando se comienza a preparar para una oposición es recomendable no ser demasiado exigente consigo mismo. No es necesario pretender estudiar intensamente durante varias horas al día desde el principio. Es mejor empezar poco a poco y aumentar la intensidad progresivamente. Muchas personas cometen el error de querer estudiar durante horas desde el primer día, pero esto puede llevar al agotamiento y a la falta de motivación a largo plazo.

Es importante entender que prepararse para una oposición no es una carrera de velocidad, sino de resistencia. Es como ser un corredor de maratón, debes comenzar despacio y aumentar el ritmo gradualmente. Es natural sentirse ansioso y querer estudiar mucho desde el principio, pero es mejor establecer metas realistas y cumplirlas de manera constante.

Un consejo para aquellos que comienzan a estudiar es no ser demasiado exigentes consigo mismos. No es necesario estudiar durante 10 minutos por la mañana y 10 minutos por la tarde todos los días desde el principio. Al principio, se puede

empezar con tan solo 3 minutos por las mañanas y luego ir aumentando el tiempo gradualmente. Esto permitirá que el proceso de estudio sea más llevadero y se evite el agotamiento prematuro.

Es normal que surjan lesiones o molestias durante el proceso de preparación para una oposición. En mi experiencia, he tenido varias lesiones, especialmente en los isquiotibiales, debido a la falta de cuidado y al exceso de entrenamiento. Pero cada lesión me ha enseñado algo importante que puedo implementar en el futuro para prevenir lesiones similares. Es esencial escuchar a nuestro cuerpo y entender que existen muchos factores en una oposición, no solo correr. No poder correr no significa que no podamos seguir estudiando o entrenando en otras áreas. Debemos enfocarnos en lo que sí podemos hacer y adaptar nuestra preparación en consecuencia.

Recomendaciones para estudiar legislación

Uno de los aspectos más comunes con los que los opositores novatos tienen dificultades es el estudio de la legislación. Al principio, puede ser abrumador y odiado, pero una vez que se aprenden las técnicas adecuadas, es posible encontrarlo interesante y más fácil de estudiar. Aquí tengo algunos consejos para estudiar legislación en una oposición:

- **No te compares con otros opositores:** Es muy fácil caer en la comparación y sentirnos frustrados si encontramos a otros opositores estudiando más o teniendo mejores resultados. Es importante recordar que cada persona tiene su propio ritmo de aprendizaje y que lo más productivo es compararse con uno mismo y ver cómo hemos avanzado en comparación con nuestro pasado.
- **No te olvides de planificar y descansar:** Planificar tus estudios en función de tus necesidades y disponibilidad de tiempo es esencial. Si te sientes agotado, es

necesario tomar pausas y descansos periódicos para recargar energías y evitar el desgaste físico y mental.

- No te obsesiones con la fecha de examen: Es normal sentir ansiedad por la fecha de examen y pensar que es necesario estudiar intensivamente hasta el último momento. Sin embargo, es importante recordar que cada persona tiene su propio nivel de preparación y que es mejor enfocarse en prepararse de manera eficiente y efectiva en lugar de obsesionarse con la fecha.
- Utiliza técnicas de memorización: En el caso de la legislación, que puede ser más concreta y tener menos margen para la interpretación, es recomendable utilizar técnicas de memorización. Organizar el temario de manera clara y utilizar técnicas como resúmenes, esquemas o tarjetas de memoria puede ayudar a retener la información de manera más efectiva.

A lo largo de mi experiencia en el mundo de las oposiciones, he aprendido muchas lecciones valiosas que me han ayudado a tener éxito en mis metas. Es importante recordar que cada persona tiene su propio camino y que lo más importante es mantener la constancia, la disciplina y la motivación en todo momento. ¡No te desanimes y sigue adelante con tus objetivos!

Tabla resumen y preguntas frecuentes

Punto	Resumen
1	Es común cometer errores en las oposiciones, especialmente para los novatos. Dos errores principales son no leer las bases y empezar con demasiada intensidad.
2	Al comenzar a prepararse, es importante no ser demasiado exigente desde el principio. Es mejor empezar poco a poco y aumentar la intensidad gradualmente.

Punto	Resumen
3	Es normal que surjan lesiones durante el proceso de preparación. Es importante escuchar al cuerpo y adaptar la preparación en consecuencia.
4	Estudiar legislación puede ser complicado, pero hay técnicas que pueden hacerlo más fácil. No te compares con otros opositores, planifica y descansa, y utiliza técnicas de memorización.

Preguntas frecuentes

- ¿Es normal que me lesione durante la preparación de una oposición?
- ¿Cómo puedo mejorar mi memoria para estudiar más eficientemente?
- ¿Cuántas horas debo estudiar a la semana?
- ¿Es normal perder la motivación a pesar de que la oposición sea mi vocación?
- ¿Existen diferencias entre las oposiciones de policía local y policía nacional?

Espero que este artículo te haya sido útil y te haya brindado consejos y recomendaciones para tu preparación como opositor. Recuerda que cada persona tiene su propio camino y que lo más importante es mantener la constancia y la motivación. ¡No te rindas y sigue adelante con tus metas! Si deseas obtener más información y consejos relacionados, te animo a que consultes nuestros artículos relacionados en infocivica.org.

Artículos relacionados

- «Cómo mantener la motivación durante la preparación de una oposición»
- «Consejos para estudiar de manera eficiente en una oposición»
- «Errores comunes que debes evitar al estudiar para una

oposición»

Gracias por leer y ¡mucho éxito en tu preparación!

