

INDICE

Prólogo por el Doctor ENRIQUE ROJAS

GLOSARIO DE TERMINOS MÁS COMUNES

I LA OPOSICIÓN COMO EXAMEN TOTAL

- a) Concepto de oposición.**
- b) Breve reseña histórica.**

II CRITERIOS PARA ESCOGER OPOSICIÓN

a) Características del opositor.

- 1-** La vocación u otro interés concreto.
- 2-** El perfil psicológico del opositor.
- 3-** El volumen de esfuerzo que se va a desarrollar.
- 4-** El tipo de esfuerzo que se va a desarrollar.
- 5-** La velocidad de avance que prefiera el opositor.
- 6-** El carácter preventivo, o no, del método escogido.
- 7-** La titulación académica.
- 8-** Los conocimientos previos.
- 9-** La urgencia.
- 10-** La discapacidad.
- 11-** La inteligencia.
- 12-** El perfil físico.
- 13-** El perfil psíquico.
- 14-** El sexo del opositor.
- 15-** La edad del opositor.

b) Factores externos al opositor.

- 1-** La disponibilidad de material.
- 2-** El conocimiento del Tribunal.
- 3-** Las plazas disponibles.

- 4- Las plazas ofertadas.
- 5- La periodicidad de las convocatorias.
- 6- El número de aspirantes.
- 7- El nivel educativo local.
- 8- Las oposiciones territorializadas.
- 9- El nivel de los demás opositores.
- 10- Aprovechar las oportunidades.
- 11- El peso de las notas del concurso.
- c) Fuentes de información sobre cada oposición.**
 - 1- El opositor ya aprobado.
 - 2- Preparadores y Profesores de Academias.
 - 3- Opositores que aún no han aprobado la oposición.
 - 4- Los Sindicatos de funcionarios.
 - 5- La información que se da a través de Internet.
 - 6- Agencias.
 - 7- La experiencia directa.
- d) Los riesgos en la recogida de información.**
- e) Preparación simultánea de varias oposiciones.**
- f) Averiguar qué preferimos entre dos opciones parejas.**

III LA PREPARACIÓN DE LA OPOSICIÓN

- a) Importancia de la elección del método.**
- b) Organizar el material.**
 - 1- La selección del temario.
 - 2- Volumen del temario.
- c) Organizar el tiempo.**
 - 1- Cálculo del tiempo preciso para dominar una oposición.
 - 2- El calendario global para dominar la oposición.
 - 3- Los ejercicios separados.
 - 4- Los ejercicios reservados.
 - 5- Los llamamientos separados.
 - 6- El calendario después de no aprobar.
- d) Organizar el esfuerzo.**
 - 1- Horario para adaptar el temario.
 - 2- Empezar a estudiar directamente.

- 3- Empezar a estudiar a la misma hora.
- 4- Estudiar con el tiempo.
- 5- Respetar el tiempo de descanso.
- 6- Respetar el tiempo máximo y mínimo de esfuerzo.
- 7- Respetar el ritmo de trabajo.
- 8- Saber entender el “status” de opositor.
- 9- Acertar con el horario idóneo para estudiar.
- 10- Dormir bien y dormir suficientemente.
- 11- Regularidad en el horario de las comidas.
- 12- Adecuada alimentación.
- 13- Correcto aseo personal.
- 14- Detalles de disciplina personal.
- 15- Correctas condiciones ambientales de estudio.
- 16- Adquisición de hábitos saludables.
- 17- Flexibilidad razonable en casos excepcionales.
- 18- Limitación de las vacaciones de verano.
- 19- Ocultar inicialmente el temario.
- 20- ¿Cuántas horas hay que estudiar cada día?
- 21- ¿Cuánto tiempo hay que estudiar cada folio?
- 22- El índice de mejora.
- 23- El mínimo de memorización.
- 24- Comparativa de los principales métodos de estudio.
- 25- ¿Cómo se estudia de memoria?
- 26- Importancia de la comprensión en el estudio.
- 27- Los esquemas.
- 28- La preparación simultánea de varios ejercicios.
- 29- Llegar en buen estado de forma.
- 30- Técnicas de estudio para exámenes específicos.
- 31- El opositor con quinielas.
- 32- Las novísimas técnicas de estudio.
- 33- La inutilidad de audífonos, bolígrafos chuleta, etc.
- 34- La memorización compuesta.

IV LAS ENFERMEDADES DEL OPOSITOR Y SU SOLUCIÓN

- a) Recursos para mantener alta la moral del opositor.**
- b) La Presión.**
- c) Causas de la Presión.**
- d) Prevención de la presión por la urgencia de aprobar.**
- e) Prevención de la presión por la estructura de la oposición.**
- f) Prevención de la presión nacida de los errores del opositor.**

1- Fijarse objetivos demasiado ambiciosos.

2- Equivocar la velocidad de estudio.

- Exceso de velocidad y máxima intensidad de estudio.
- Exceso de velocidad y falta de intensidad de estudio.
- Adecuada velocidad y máxima intensidad de estudio.
- Adecuada velocidad y falta de intensidad de estudio.
- Lenta velocidad y máxima intensidad de estudio.
- Lenta velocidad y falta de intensidad de estudio.

3- Equivocar la intensidad o tensión de estudio.

4- Dejarse vencer por los mecanismos de autodefensa.

+ Preconceptos.

- Yo no valgo, en realidad, para estudiar oposiciones.
- Yo no sé si tengo demasiados años para aprobar.
- Yo no tengo memoria para acordarme de tantas cosas.
- Yo no resistiría tantas horas al día o tantos años de esfuerzo.
- Yo no valgo porque se me dan mal algunos tipos de examen.
- Yo no valgo porque soy o me pongo muy nervioso.
- Yo no valgo porque siempre se me olvida lo que me sé.
- Yo no sé si valdré para las oposiciones más extensas.
- Yo no sé si seré capaz de transmitir confianza al Tribunal.

+ Posconceptos.

- Yo no sé si habré acertado al escoger mi oposición.
- Yo no sé si me preguntarán lo que me estudio.
- Yo no sé si otros están estudiando más o mejor que yo.
- Yo no sé me nada, aunque llevo tiempo preparando.
- Yo no sé si el día del examen me lo sabré.
- Yo no sé si valgo visto que suspendí la vez anterior.
- Yo no sé si valgo pues me bloqueé la vez anterior.
- Me han cambiado el programa y he perdido mucho.
- Yo no puedo concentrarme en el estudio.

+ Los otros (prejuicios).

- El temor al éxito y el miedo al fracaso.
- El temor a comprobar si se están cometiendo errores.
- El falso complejo de la falta de valía.
- El temor a no poder afrontar varias tareas a la vez.
- La preocupación por llevar demasiados años en ello.
- El temor a volver a estudiar si, en su día, se abandonó.
- El temor a sacrificar a las personas más queridas.
- El temor a perder los mejores años de nuestra vida.
- El temor a ser una persona sin suerte.
- El temor a no rendir lo que uno cree que debe lograr.
- El temor a no avanzar por tener baja la moral.

g) La falta de apoyo externo y su solución.

- 1- ¿Es imprescindible el apoyo externo?
- 2- La importancia del apoyo psicológico.

h) El problema de los obstáculos externos:

i) La recuperación del opositor hundido.

- 1- El opositor sin resultados.
- 2- El opositor hundido en la miseria.

V LOS TIPOS DE EXAMEN. LOS RECURSOS EXTRAORDINARIOS DEL OPOSITOR

Consejos y habilidades para cada tipo de ejercicio.

a) En general.

b) El test.

- 1- Llegar a todas las preguntas y contestar con orden.
 - a) La velocidad de lectura.
 - b) La racionalización del uso del tiempo.
 - c) Análisis matemático de las bases de la convocatoria.
- 2- La experiencia.
- 3- La impugnación de preguntas.
- 4- El análisis de exámenes anteriores.
- 5- ¿Cabe identificar las respuestas falsas en un test?

c) El test psicotécnico.

- 1- ¿Cómo preparar el test psicotécnico?
- 2- La distribución del tiempo.

- 3- Problemas de sucesiones numéricas o asimilados.
- 4- Papel para ensayos y cálculos.
- 5- La protección del opositor.

d) El examen escrito.

A) Mejorar la forma.

- 1- El Tribunal lee y corrige directamente el ejercicio.
- 2- El examen es leído por el opositor ante el Tribunal.
- 3- Acumular experiencia.
- 4- Distribuir adecuadamente el tiempo.
- 5- Conseguir un ejercicio brillante.
- 6- Realizar una buena lectura.

B) Mejorar el fondo.

- 1- Actitud ambiciosa del opositor.
- 2- Dosificar lo que se sabe.
- 3- Relacionar contenidos recorriendo el programa.
- 4- Adaptar el tema al opositor.
- 5- Arriesgar una teoría polémica o una opinión discutible.

e) El caso práctico.

- 1- La parte inicial del caso.
 - a) El esquema inicial.
 - b) La introducción.
- 2- La parte central del caso.
 - a) Enunciar los problemas que se plantean.
 - b) Citar las técnicas que ofrece la profesión.
 - c) Descender a la aplicación de las técnicas al caso.
 - d) Sacar algún tipo de conclusión con cuidado.
 - e) Plantear problemas y soluciones adicionales.
- 3- Otros factores importantes en el caso práctico.
 - a) El tiempo.
 - b) Formato correcto del ejercicio.
 - c) Medios materiales.
 - d) Espíritu de lucha.
 - e) Otras técnicas generales para mejorar el ejercicio.
 - f) Técnicas especiales para casos muy cerrados.
 - g) Los casos puramente técnicos.
 - h) Los problemas.

f) El examen oral.

- 1- Adquirir automatismos.
 - 2- El adecuado reparto del tiempo entre los temas.
 - 3- Realizar correctamente la exposición.
 - 4- Empezar con los temas un poco más largos.
 - 5- Otras particularidades.
 - 6- Como salir de un aprieto en el examen oral.
 - 7- Aguantar.
- g) La entrevista.**
- h) La mecanografía.**
- 1- Disposiciones previas que cabe adoptar.
 - 2- Fase inicial del examen.
 - 3- Desarrollo del examen.
 - 4- La finalización del ejercicio.
- i) Las pruebas físicas.**
- j) El concurso-oposición.**
- k) La prueba de idiomas.**
- l) La prueba de cultura general.**
- m) Otras pruebas.**
- n) La recta final.**

VI EVITAR LOS ERRORES CRITICOS

- a) Generales.**
- b) En la elección de oposición.**
- c) En la organización del material.**
- d) En la organización del tiempo.**
- e) En la organización del esfuerzo.**
- f) Psicológicos.**
- g) En el transcurso del examen.**
- h) Después de un suspenso.**

VII LA DESCOMPRESIÓN

- a) El opositor aprobado.**
- b) El opositor suspendido.**

c) El opositor ante las oposiciones impugnadas.

VIII LA IMPUGNACION DE LAS OPOSICIONES

IX EL ADIOS A LA OPOSICION

- a) El opositor sin plaza.**
- b) El opositor con plaza.**

X EPÍLOGO

ANEXOS

- I -VIII ¿Cuándo contestar las preguntas dudosas?**
- IX ¿Cómo averiguar la ley interna de una sucesión?**
- X ¿Cuándo se debe impugnar un test?**
- XI ¿Cuánto debe durar cada vuelta al temario?**
- XII ¿Cómo optimizar el estudio con quinielas?**
- XIII ¿Cómo ajustar los temas al nº de preguntas?**
- XIV ¿Método de vueltas o método de arrastre?**
- XV ¿Cómo descartar respuestas falsas en un test?**
- XVI ¿Está reñida la memoria con la comprensión?**
- XVII ¿Cuánto puede llegar a pesar el tiempo?**
- XVIII ¿Por qué no hay que sobrevalorar los ánimos?**
- XIX ¿Cómo opositar en época de crisis económica?**