CURSO ESTUDIA CON MÉTODO

Preguntas frecuentes

Las dudas más habituales de quienes opositan, respondidas con el método del curso

Curso de metodologías de estudio para opositores docentes

Cómo usar este documento

Estas preguntas recogen las dudas, miedos y bloqueos más repetidos por opositores y opositoras de distintas especialidades. Las hemos agrupado por temas y respondido de forma breve, con la lección del curso donde se trabaja cada punto. Si tu duda no aparece, escríbenos.

1. Empezar y organizarse

No sé por dónde empezar: temas, supuesto o programación.

Empieza por un plan, no por un tema. Cuenta tus semanas hasta el examen, decide cuántos temas preparas y reparte la semana entre temas, parte práctica, programación y repasos (lecciones 6.1 y 6.2). La programación y el supuesto avanzan en paralelo a los temas, no al final.

Si la montaña te paraliza, elige solo la tarea de mañana: un tema concreto con las cinco fases del algoritmo (lección 7.1).

¿En qué orden hago el curso y cuánto tiempo le dedico?

Los módulos están pensados para seguirse en orden, porque cada uno se apoya en el anterior. Si tienes poco tiempo, empieza por el Módulo 2 (estrategias con evidencia) y el Módulo 6 (planificación y repasos). Con dos o tres lecciones por semana, aplicando cada una a tu temario, es suficiente.

¿Cuántos temas preparo?

Depende del número de temas y de bolas de tu convocatoria. Calcula la probabilidad de que salga al menos uno preparado con la calculadora de la lección 6.1 y busca superar el 90 %. Por ejemplo, con 25 temas y 2 bolas, 18 temas dan un 93 %.

En temarios de 65–75 temas, mejor un número suficiente de temas muy bien preparados que muchos a medias: la nota depende de la calidad del desarrollo.

Trabajo y tengo hijos: solo tengo dos o tres horas al día.

Es la situación más habitual y se puede plantear bien. Parte de tus horas reales, usa bloques cortos y fijos, aprovecha los huecos con tarjetas y deja un día comodín (lección 6.4). Dos o tres horas al día bien usadas suman más de 350 horas en un curso.

Pide ayuda concreta (quién recoge a los niños tal día) y aplica la regla de no fallar dos días seguidos.

Me hago horarios muy bonitos, pero no los cumplo.

Suele pasar cuando el horario es ideal y no real. Planifica sobre tu semana real, con semanas colchón para los imprevistos (lecciones 6.2 y 6.4), y sustituye la fuerza de voluntad por hábitos: «si son las 17:00 y llego a casa, entonces hago 15 minutos de evocación» (lección 3.4). Revisa el plan cada domingo en 15 minutos (lección 6.5).

Estoy redactando mi propio temario. ¿Cómo lo encajo en el plan?

Redactar es una fase más del tema, no algo aparte. Reserva en tu plan semanas de redacción y no esperes a tener todo escrito para empezar a evocar: lo que redactas hoy se evoca mañana. Usa la estructura y la checklist de la lección 7.2 para que todos los temas sigan el mismo esquema.

Tengo el examen en dos o tres meses. ¿Merece la pena?

Sí, comprimiendo el plan: menos temas, una semana de arranque, poco colchón y más peso de la evocación y los simulacros desde el principio (lección 6.2, «Si empiezas tarde»). Lo que no conviene es estudiar todo en bloque y dejar los repasos para el final.

¿Teoría y práctica el mismo día o cada día una cosa?

Mejor combinarlas en la semana, y a menudo en el mismo día: por ejemplo, tema nuevo a primera hora y supuesto o programación después. Alternar ayuda a diferenciar y evita semanas enteras sin tocar una parte de la prueba (lecciones 2.3 y 6.2).

2. Estudiar y recordar

Siempre he estudiado leyendo, releyendo y subrayando.

Es lo más común y es de lo que menos rinde. El cambio más rentable es cerrar el tema y recordar sin mirar (evocación) y repartir los repasos en el tiempo (Módulo 2). Al principio cuesta más y parece que avanzas menos: es una dificultad deseable, la señal de que estás aprendiendo.

Estudio mucho, pero lo olvido y tengo que empezar de cero.

Es la curva del olvido actuando sobre temas que no se repasan (lección 1.2). La solución no es estudiar más horas, sino un sistema de repasos: diario, semanal y mensual, sin dejar ningún tema más de cuatro semanas sin evocar (lección 6.3), con un tracker para ver qué tema toca (lección 6.5).

No soy capaz de hacer un resumen.

No hace falta resumirlo todo. Empieza por palabras clave por párrafo y conviértelas en preguntas (lecciones 4.2 y 4.3), o haz el tema en una hoja (lección 4.5). Lo importante es seleccionar y expresar con tus palabras, no copiar el tema más corto.

Tengo mala memoria o ya no retengo como antes.

La memoria no se entrena como un músculo, pero sí se usa mejor. Lo que más ayuda es saber más del tema (empieza por los temas base), evocar en lugar de releer y espaciar los repasos (Módulos 1 y 2). Para los datos que no pueden fallar, apóyate en la mnemotecnia (Módulo 5).

Me aburro delante de los temas o me duermo encima de los apuntes.

Suele ser señal de estudio pasivo o de cansancio. Trabaja en bloques cortos con un objetivo concreto, alterna lectura con evocación y preguntas, y muévete en las pausas (lecciones 3.1 y 3.3). Si duermes poco, ningún método lo compensa: revisa tu sueño (lección 3.2).

¿Cómo memorizo la legislación y los datos?

Primero entiende la norma: quién la aprueba, qué regula y cuándo la citarías. Después crea una pista para lo literal (código fonético para números, acrósticos para listas) y llévalo todo a un único dossier que repasas a menudo (Módulo 5). Las tarjetas también funcionan muy bien para estos datos (lección 8.1).

Hay temas que no son de mi formación. ¿Empiezo por los fáciles o por los difíciles?

Empieza por los temas base que sostienen a otros y por los que te sirven también para la parte práctica (lecciones 1.1 y 6.1). Lo que ya sabes facilita aprender lo nuevo, así que cada tema siguiente te costará menos.

3. Estudiar en otro idioma

Me da miedo estudiar los temas en inglés: retengo peor y me desconcentro.

Estudia, evoca y ensaya en el idioma del examen desde el primer día; traducir el día de la prueba añade carga y errores (lección 9.3). Apóyate en un banco de expresiones para escribir y exponer y no memorices párrafos enteros: estructura, ideas clave y expresiones. Esto vale para cualquier especialidad de lenguas.

Si lo explico con mis palabras en inglés cometo errores. ¿Lo memorizo?

Memoriza las piezas, no los párrafos: expresiones académicas, nombres de la normativa y términos clave. Con esas piezas construyes las frases en el momento

y, si te bloqueas, parafraseas. Repasa tus falsos amigos y usa una sola variante del idioma (lección 9.3).

4. Las pruebas

En el supuesto o en las unidades no termino a tiempo.

Entrena con reloj y decide el reparto del tiempo antes del examen (lección 7.3). Lleva preparada de casa una estructura fija de respuesta y un banco de propuestas que adaptas al caso (lección 7.4). Así el tiempo se va en pensar el caso, no en decidir cómo empezar.

No me aprendo los objetivos, criterios y saberes de cada unidad.

No intentes memorizarlos todos por separado: todas tus unidades siguen la misma estructura. Usa un palacio de la memoria para el orden de los apartados y tarjetas por unidad para los datos concretos, y ensaya en voz alta de menos a más (lección 7.5).

He suspendido por faltas de ortografía.

Trátalo como una parte más de la preparación. Revisa tus simulacros buscando tus errores habituales, haz una lista personal de palabras y tildes que fallas y reserva los últimos minutos de cada prueba para revisar (lección 7.3).

5. Mente, bienestar y constancia

Tengo miedo, pensamientos negativos o he abandonado otras veces.

Es muy frecuente y se puede trabajar. Detecta el pensamiento, nombra la distorsión («todo o nada», «catastrofizar») y reformúlalo con datos (lección 0.2). Pon el foco en lo que depende de ti esta semana, no en la plaza. Si el malestar es intenso o dura mucho, habla con un profesional.

Hacia marzo me entran los nervios y las dudas de si llego.

Es el momento típico de la falacia de la planificación. Las semanas colchón y la revisión semanal del tracker te dicen si vas bien con datos, no con sensaciones (lecciones 6.2 y 6.5). Los simulacros periódicos también reducen la ansiedad del día del examen (lección 7.3).

Con el método Pomodoro la alarma me sobresalta y no me concentro.

No hace falta usar 25 minutos ni una alarma estridente. Elige bloques fijos que te funcionen (por ejemplo, 50 minutos), usa un aviso suave o un temporizador visual y decide el bloque antes de empezar. Lo que tiene evidencia es que los descansos sean fijos (lección 8.3).

Después de comer o del trabajo me cuesta muchísimo ponerme.

Empieza con una tarea pequeña y fija que no exija decidir: 15 minutos de evocación del tema de ayer (lección 3.4). Una caminata breve antes de estudiar ayuda a activarte (lección 3.3). Si tu mejor momento es otro, mueve ahí tu bloque principal.

Tengo una condición de salud (por ejemplo, TDAH o epilepsia). ¿Cambia algo?

El método es el mismo, pero conviene adaptar el plan: bloques más cortos si te cuesta mantener la atención, horarios de sueño regulares y apoyos externos como el tablero de temas (lección 8.3). Sigue las indicaciones de tu equipo médico y consulta en tu convocatoria las adaptaciones previstas para la realización de las pruebas.

6. Sobre los materiales

¿Qué materiales tengo en cada lección?

En la pestaña Materiales de cada lección tienes los apuntes en PDF, que recogen todo el contenido del vídeo, y la plantilla de trabajo en PDF, para imprimirla y rellenarla a mano. Al final de cada módulo encontrarás además una infografía resumen y un cuestionario de repaso.

> **¿No encuentras tu duda?**
> Escríbenos a contacto@oposemad.es. Las dudas nuevas que se repitan se añadirán a este documento.