

GUÍA VISUAL PARA ENTENDER TU CRONOGRAMA DE OPOSICIONES

■ 1. ¿Qué encontrarás en tu cronograma?

Tu cronograma está dividido por **bloques** y no por temas aislados. Esto te permite avanzar sin saturarte y de forma equilibrada.

Cada día contiene:

- Fecha y día de la semana
- Horario exacto
- Bloque asignado
- Tipo de actividad (estudio, repaso, pausa, simulacro...)
- Vuelta del temario

■ 2. Cómo funcionan las vueltas del temario

El sistema utiliza varias vueltas:

- 1ª vuelta: más completa, para aprender bien
- 2ª vuelta: más rápida
- 3ª, 4ª y 5ª vueltas: repaso más ligero

Cada vuelta reduce carga para reforzar sin agobios.

■ 3. Pausas activas

Cuando una sesión es larga, tendrás una **pausa activa de 10 minutos**.

Te ayuda a mantener la concentración y evitar fatiga mental.

■ 4. Mapa de calor

En la hoja "Mapa de calor" escribes tu porcentaje real de avance por bloque.

El color cambia automáticamente:

- Rojo → poco trabajado
- Amarillo → progreso medio
- Verde → bien consolidado

■ 5. Resultados por bloque y nota simulada

Puedes registrar:

- Test realizados
- Aciertos medios

La hoja calcula:

- Nota simulada /10
- Nivel: Alto, Medio o A reforzar

✓■ 6. Checklist de sesiones

Incluye tareas esenciales:

- Objetivo del día
- Estudio sin distracciones
- Subrayado/esquema
- Test/preguntas
- Resumen final
- Registrar progreso

■ 7. Control del alumno

Aquí anotas lo que realmente has estudiado:

- Bloque planificado
- Bloque realizado
- % de cumplimiento
- Observaciones

Ayuda a detectar patrones y mejorar hábitos.

■ 8. El objetivo final

El cronograma te acompaña día a día hasta el examen, con un equilibrio ideal entre estudio, descansos, repaso y estrategia clara.