



OPOPLANNER

— de **EDUOPPS** —



BY

(nombra al autor)



NC

(sin fines comerciales)



SA

(misma licencia)

**Este material se comparte bajo licencia
Creative Commons BY-NC-SA 4.0**

Puedes compartirlo, adaptarlo y utilizarlo
mencionando a EDUOPPS, sin fines comerciales
y manteniendo la misma licencia.

EDUOPPS

ACADEMIA DE OPOSICIÓN



Estudia con rumbo, enseña con futuro



Este Opoplanner
pertenece a...



Nombre



Correo electrónico



Teléfono



Otros datos

Calendario escolar

2026 / 2027



SEPTIEMBRE 2026

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OCTUBRE 2026

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVIEMBRE 2026

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DICIEMBRE 2026

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ENERO 2027

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEBRERO 2027

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARZO 2027

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ABRIL 2027

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAYO 2027

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JUNIO 2027

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



RECOMENDACIONES GENERALES

PARA TU OPOSICIÓN



1 PLANIFICA TU TIEMPO



- Organiza tu semana y establece horarios realistas.
- Prioriza tareas importantes.
- Deja tiempo para repasar, descansar e imprevistos.

2 ESTUDIA CON CONCENTRACIÓN



- Elimina distracciones (móvil, redes, notificaciones).
- Usa la técnica Pomodoro: 25 min de estudio + 5 min de descanso.
- Crea un espacio cómodo, ordenado y bien iluminado.

3 COMPRENDE, NO MEMORICES



- Entiende las ideas principales y cómo se relacionan.
- Explica con tus palabras lo que has aprendido.
- Usa ejemplos, esquemas y mapas conceptuales.

4 REPASA DE FORMA ESPACIADA



- Repasa a las 24h, 1 semana, 1 mes...
- Así fijarás la información a largo plazo.
- Usa tarjetas de repaso (flashcards).

5 ACTIVA TU MEMORIA



- Haz preguntas sobre el tema.
- Realiza resúmenes sin mirar los apuntes.
- Usa la técnica Feynman: enseña lo que has aprendido como si se lo explicarás a otra persona.

6 PRACTICA Y APLICA



- Haz ejercicios y exámenes de otros años.
- Aplica lo aprendido en situaciones reales.
- Corregir errores te hace mejorar.

RECOMENDACIONES GENERALES



DUERME BIEN

Tu cerebro necesita descansar para aprender mejor.



HIDRÁTATE

Bebe agua regularmente. ¡Tu cuerpo lo nota!



HAZ PAUSAS

Descansar también es parte del proceso.



SÉ CONSTANTE

Pequeños pasos cada día te llevan muy lejos.



MANTÉN UNA ACTITUD POSITIVA

Confía en ti y en tu proceso.



CELEBRA TU PROGRESO

Cada logro, por pequeño que sea, te acerca a tu objetivo.



EDUOPPS
ACADEMIA DE OPOSICIÓN

EDUOPPS

ACADEMIA DE OPOSICIÓN



Estudia con rumbo, enseña con futuro



PLANIFICACIÓN MENSUAL



*Grandes objetivos,
mes a mes* ♥

SEPTIEMBRE



2026

L	M	X	J	V	S	D
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4



OBJETIVOS DEL MES



1

2

3



NOTAS



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cada día de estudio te acerca a tu plaza



Tu hoja mensual para estudiar con foco, medir avances y llegar con criterio al examen.

MES

AÑO

[illegible][illegible][illegible][illegible]

.....

.....

.....

.....

[illegible][illegible][illegible]

OCTUBRE



2026

L	M	X	J	V	S	D
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1



OBJETIVOS DEL MES



1

2

3



NOTAS



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

~ *Tu constancia de hoy construye tu plaza de mañana* ~

Tu hoja mensual para estudiar con foco, medir avances y llegar con criterio al examen.

MES

AÑO

[illegible][illegible][illegible][illegible]

.....

.....

.....

.....

[illegible][illegible]





NOVIEMBRE



2026

L	M	X	J	V	S	D
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6



OBJETIVOS DEL MES



1

2

3



NOTAS



.....

.....

.....

.....

.....

.....

~ Cada repaso de hoy refuerza la plaza de mañana ~

Tu hoja mensual para estudiar con foco, medir avances y llegar con criterio al examen.

MES

AÑO

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

DICIEMBRE



2026

L	M	X	J	V	S	D
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3



OBJETIVOS DEL MES



1

2

3



NOTAS



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tu esfuerzo constante también merece su recompensa



OBJETIVOS DEL MES

Tu hoja mensual para estudiar con foco, medir avances y llegar con criterio al examen.

MES _____

AÑO _____



TEMAS PARA ESTUDIAR



.....

.....

.....

.....

.....

...



TEMAS PARA REPASAR



.....

.....

.....

.....

.....

...



EJERCICIO PRÁCTICO



.....

.....

.....

.....

.....

...



PROGRAMACIÓN



.....

.....

.....

.....

.....

...



MEMORIZAR



.....

.....

.....

.....

.....

...



FECHAS CLAVE



.....

.....

.....

.....

.....

...



RETOS A SUPERAR ESTE MES



.....

.....

.....

.....

.....

...



TAREAS CLAVE DEL MES



.....

.....

.....

.....

.....

...



ENERO



2027

L	M	X	J	V	S	D
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



OBJETIVOS DEL MES



1

2

3



NOTAS



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

~ Nuevo mes, mismo objetivo: acercarte a tu plaza ~

**EDUOPPS**

ACADEMIA DE OPOSICIÓN

*Estudia con rumbo,
enseña con futuro**Pequeños
avances,
grandes
logros*

OBJETIVOS DEL MES

Tu hoja mensual para estudiar con foco, medir avances y llegar con criterio al examen.

MES _____

AÑO _____

**TEMAS PARA ESTUDIAR**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

...

**TEMAS PARA REPASAR**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

...

**EJERCICIO PRÁCTICO**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

...

**PROGRAMACIÓN**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

...

**MEMORIZAR**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

...

**FECHAS CLAVE**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

...

**RETOS A SUPERAR ESTE MES**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

...

**TAREAS CLAVE DEL MES**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

...



FEBRERO



2027

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28



OBJETIVOS DEL MES



1

2

3



NOTAS



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

La constancia que mantienes hoy te hará destacar mañana



OBJETIVOS DEL MES

Tu hoja mensual para estudiar con foco, medir avances y llegar con criterio al examen.

MES _____

AÑO _____



TEMAS PARA ESTUDIAR



.....

.....

.....

.....

.....

.....

...



TEMAS PARA REPASAR



.....

.....

.....

.....

.....

.....

...



EJERCICIO PRÁCTICO



.....

.....

.....

.....

.....

.....

...



PROGRAMACIÓN



.....

.....

.....

.....

.....

.....

...



MEMORIZAR



.....

.....

.....

.....

.....

.....

...



FECHAS CLAVE



.....

.....

.....

.....

.....

.....

...



RETOS A SUPERAR ESTE MES



.....

.....

.....

.....

.....

.....

...



TAREAS CLAVE DEL MES



.....

.....

.....

.....

.....

.....

...



MARZO



2027

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4



OBJETIVOS DEL MES



1

2

3



NOTAS



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

~ Sigue avanzando, tu plaza se construye día a día ~

Tu hoja mensual para estudiar con foco, medir avances y llegar con criterio al examen.

MES

AÑO

[illegible][illegible][illegible]



.....

.....

.....

.....

.....

[illegible][illegible][illegible]

ABRIL



2027

L	M	X	J	V	S	D
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2



OBJETIVOS DEL MES



1

2

3



NOTAS



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pequeños avances diarios crean grandes resultados

**EDUOPPS**

ACADEMIA DE OPOSICIÓN

*Estudia con rumbo,
enseña con futuro**Pequeños
avances,
grandes
logros*

OBJETIVOS DEL MES

Tu hoja mensual para estudiar con foco, medir avances y llegar con criterio al examen.

MES _____

AÑO _____

**TEMAS PARA ESTUDIAR**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

...

**TEMAS PARA REPASAR**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

...

**EJERCICIO PRÁCTICO**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

...

**PROGRAMACIÓN**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

...

**MEMORIZAR**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

...

**FECHAS CLAVE**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

...

**RETOS A SUPERAR ESTE MES**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

...

**TAREAS CLAVE DEL MES**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

...



MAYO



2027

L	M	X	J	V	S	D
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6



OBJETIVOS DEL MES



1

2

3



NOTAS



.....

.....

.....

.....

.....

~ Confía en tu proceso, cada paso suma hacia tu plaza ~



OBJETIVOS DEL MES

Tu hoja mensual para estudiar con foco, medir avances y llegar con criterio al examen.

MES _____

AÑO _____



TEMAS PARA ESTUDIAR



.....

.....

.....

.....

.....

...



TEMAS PARA REPASAR



.....

.....

.....

.....

.....

...



EJERCICIO PRÁCTICO



.....

.....

.....

.....

.....

...



PROGRAMACIÓN



.....

.....

.....

.....

.....

...



MEMORIZAR



.....

.....

.....

.....

.....

...



FECHAS CLAVE



.....

.....

.....

.....

.....

...



RETOS A SUPERAR ESTE MES



.....

.....

.....

.....

.....

...



TAREAS CLAVE DEL MES



.....

.....

.....

.....

.....

...



JUNIO



2027

L	M	X	J	V	S	D
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4



OBJETIVOS DEL MES



1

2

3



NOTAS



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

~ Llegarás más lejos de lo que hoy imaginas ~

Tu hoja mensual para estudiar con foco, medir avances y llegar con criterio al examen.

MES

AÑO

[illegible][illegible][illegible]



.....

.....

.....

.....

.....

[illegible][illegible]





PLANIFICACIÓN SEMANAL



EDUOPPS

— ACADEMIA DE OPOSICIÓN —



Estudia con rumbo, enseña con futuro



MI PLANNING SEMANAL



FECHA: / /



ÁREA / DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
TEMAS (estudio / repaso)							
PROGRAMACIÓN (esquema / desarrollo)							
SUPUESTO PRÁCTICO (resolución / corrección)							
LEGISLACIÓN (lectura / test)							
ORAL (exposición / grabación)							
OTROS (idioma, informática, lecturas, etc.)							



OBJETIVOS DE LA SEMANA

☐
☐
☐
☐
☐

PRIORIDADES

1
2
3



NOTAS / IDEAS

.....
.....
.....
.....
.....

LUNES



FECHA: ____ / ____ / ____

Un nuevo día, una nueva oportunidad ♡



TEMAS



.....

.....

.....

.....



PROGRAMACIÓN



.....

.....

.....

.....



SUPUESTO PRÁCTICO



.....

.....

.....

.....



LEGISLACIÓN



.....

.....

.....

.....



ORAL



.....

.....

.....



OTROS



.....

.....

.....



Hoy también sumas ♡



PRIORIDADES DEL DÍA



1

.....

2

.....

3

.....

4

.....

5

.....



HOY HE TERMINADO



.....



.....



.....



.....



.....



ANOTACIONES



.....



.....



.....



.....

MARTES

Disciplina hoy, resultados mañana ♥



FECHA: ____ / ____ / ____



Pequeños
avances
también
cuentan ♥



TEMAS



.....

.....

.....

.....



PROGRAMACIÓN



.....

.....

.....

.....



SUPUESTO PRÁCTICO



.....

.....

.....

.....



LEGISLACIÓN



.....

.....

.....

.....



ORAL



.....

.....

.....



OTROS



.....

.....

.....



PRIORIDADES DEL DÍA



1

.....

2

.....

3

.....

4

.....

5

.....



HOY HE TERMINADO



.....



.....



.....



.....



.....



ANOTACIONES



.....



.....



.....



.....

MIÉRCOLES

Constancia hoy, grandes resultados mañana ♥



FECHA: ____ / ____ / ____



Cada
pequeño
paso
también
cuenta
♥



TEMAS





PROGRAMACIÓN





SUPUESTO PRÁCTICO





LEGISLACIÓN





ORAL





OTROS





PRIORIDADES DEL DÍA

1

2

3

4

5



HOY HE TERMINADO





ANOTACIONES



JUEVES



FECHA: ____ / ____ / ____

La constancia de hoy, son los resultados de mañana ♡



Hoy
puedes
con un
paso más
♡



TEMAS



.....

.....

.....

.....



PROGRAMACIÓN



.....

.....

.....

.....



SUPUESTO PRÁCTICO



.....

.....

.....

.....



LEGISLACIÓN



.....

.....

.....

.....



ORAL



.....

.....

.....

.....



OTROS



.....

.....

.....

.....



PRIORIDADES DEL DÍA



1

.....

2

.....

3

.....

4

.....

5

.....



HOY HE TERMINADO



.....



.....



.....



.....



.....



ANOTACIONES



.....



.....



.....



.....



.....

VIERNES

Tu esfuerzo de hoy te acerca al futuro
que sueñas ♥



FECHA: ____ / ____ / ____



Hoy
es un buen
día para
estar un
poco más
cerca
♥



TEMAS





PROGRAMACIÓN





SUPUESTO PRÁCTICO





LEGISLACIÓN





ORAL





OTROS





PRIORIDADES DEL DÍA



1

2

3

4

5



HOY HE TERMINADO













ANOTACIONES











SÁBADO Y DOMINGO



FECHA: ____ / ____ / ____

Dos días para recargar, disfrutar y ser la mejor versión de ti ♡



Recarga
energía
para una
nueva
semana
♡



TEMAS



.....

.....

.....

.....



PROGRAMACIÓN



.....

.....

.....

.....



SUPUESTO PRÁCTICO



.....

.....

.....

.....



LEGISLACIÓN



.....

.....

.....

.....



ORAL



.....

.....

.....



OTROS



.....

.....

.....



PRIORIDADES DEL DÍA



1

.....

2

.....

3

.....

4

.....

5

.....



HOY HE TERMINADO



.....



.....



.....



.....



.....



.....



ANOTACIONES



.....



.....



.....



.....



.....



.....

SUPUESTOS PRÁCTICOS



EDUOPPS

ACADEMIA DE OPOSICIÓN



Estudia con rumbo, enseña con futuro

CONSEJOS GENERALES PARA RESOLVER SSPP



Aplica tus conocimientos a una situación real o hipotética con una respuesta fundamentada, coherente y práctica.

1 LEE Y ANALIZA ANTES DE ESCRIBIR

- ☐ Identifica el problema central, subraya los datos relevantes y las variables importantes.
- ☐ Detecta exactamente qué te piden y qué aspectos debes abordar en tu respuesta.



Primero analiza, después escribe.

2 DA UNA ESTRUCTURA A TU RESPUESTA

- ☐ Organiza la solución con introducción, desarrollo ordenado y conclusión.
- ☐ Responde siempre al caso planteado, sin desviarte a contenidos que no te piden.



Una estructura clara te ayuda a ser más coherente.

3 FUNDAMENTA CON NORMATIVA

- ☐ Conecta tus decisiones con la legislación educativa vigente (LOMLOE) y la normativa autonómica que corresponda.
- ☐ Evita citar normas sin relacionarlas con la solución propuesta.



La normativa debe justificar tus decisiones, no solo mencionarse.

4 PROPÓN SOLUCIONES DIDÁCTICAS REALISTAS

- ☐ Plantea actuaciones concretas, justificadas y aplicables en un contexto real.
- ☐ Integra metodologías activas cuando aporten valor, como aprendizaje cooperativo, ABP o gamificación.



Sé realista y piensa en el aula real.

5 INCLUYE DIVERSIDAD E INCLUSIÓN

- ☐ Contempla las distintas necesidades del alumnado (NEAE) y adapta metodología, actividades, recursos y apoyos cuando sea necesario.
- ☐ Propón medidas inclusivas que favorezcan la participación y el progreso de todo el grupo.



No basta con saber teoría: hay que aplicarla.

6 PRACTICA COMO SI FUERA EL EXAMEN

- ☐ Trabaja supuestos variados y controla el tiempo de respuesta.
- ☐ Revisa después tu redacción, la estructura, la argumentación, la normativa y la coherencia de la propuesta.



La práctica te da seguridad y mejora tu análisis y redacción.

**UN BUEN SSPP NO SOLO DICE QUÉ HARÍAS:
EXPLICA POR QUÉ, CÓMO Y PARA QUÉ.**

CONTENIDOS DE LOS SSPP

Controla y anota todos los supuestos y contenidos de las principales áreas del currículo para saber lo que vas trabajando y que te sirva de ayuda en los repasos. ♡



LENGUA



MATEMÁTICAS



CCNN



CCSS



NOTAS



PROGRAMACIÓN



EDUOPPS
— ACADEMIA DE OPOSICIÓN —



Estudia con rumbo, enseña con futuro



CHECKLIST DE LA PROGRAMACIÓN

Cuerpo de Maestros – Región de Murcia (Convocatoria 2025)



1 PORTADA E ÍNDICE



- ☐ 1.1. Portada (título, especialidad, datos personales)
- ☐ 1.2. Índice completo con paginación

2 INTRODUCCIÓN



- ☐ 2.1. Justificación de la programación
- ☐ 2.2. Contexto normativo (estatal, autonómico y de centro)
- ☐ 2.3. Características del entorno y del centro
- ☐ 2.4. Características del alumnado
- ☐ 2.5. Principios pedagógicos y finalidad de la etapa

3 OBJETIVOS



- ☐ 3.1. Objetivos generales de la etapa
- ☐ 3.2. Objetivos específicos del área
- ☐ 3.3. Contribución del área a la consecución de las competencias clave

4 COMPETENCIAS CLAVE



- ☐ 4.1. Relación de las competencias clave con los objetivos del área
- ☐ 4.2. Descriptores operativos
- ☐ 4.3. Estrategias para su desarrollo en el área

5 CONTENIDOS



- ☐ 5.1. Organización, secuenciación y temporalización de los contenidos
- ☐ 5.2. Relación de los contenidos con las competencias específicas, criterios de evaluación y saberes básicos
- ☐ 5.3. Tratamiento de los contenidos de carácter transversal

6 METODOLOGÍA



- ☐ 6.1. Principios metodológicos
- ☐ 6.2. Estrategias metodológicas
- ☐ 6.3. Organización de espacios, tiempos y recursos
- ☐ 6.4. Situaciones de aprendizaje
- ☐ 6.5. Metodologías activas y enfoque competencial
- ☐ 6.6. Atención a la diversidad en la metodología

7 EVALUACIÓN



- ☐ 7.1. Criterios de evaluación
- ☐ 7.2. Procedimientos e instrumentos de evaluación
- ☐ 7.3. Criterios de calificación
- ☐ 7.4. Evaluación del proceso de enseñanza y de la propia programación

8 ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD



- ☐ 8.1. Medidas ordinarias de atención a la diversidad
- ☐ 8.2. Medidas específicas (alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo)
- ☐ 8.3. Adaptaciones curriculares
- ☐ 8.4. Plan de refuerzo y planes específicos
- ☐ 8.5. Coordinación con otros profesionales y servicios

9 PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL



- ☐ 9.1. Objetivos de la tutoría
- ☐ 9.2. Líneas de actuación
- ☐ 9.3. Actividades de tutoría
- ☐ 9.4. Coordinación con las familias
- ☐ 9.5. Evaluación de la acción tutorial

10 EDUCACIÓN EN VALORES Y TRANSVERSALIDAD



- ☐ 10.1. Contribución del área a la educación en valores
- ☐ 10.2. Tratamiento de los elementos transversales
- ☐ 10.3. Estrategias y actividades

11 USO DE LAS TIC Y COMPETENCIA DIGITAL



- ☐ 11.1. Integración de las TIC en el proceso de enseñanza-aprendizaje
- ☐ 11.2. Desarrollo de la competencia digital del alumnado
- ☐ 11.3. Recursos digitales y plataformas

12 COORDINACIÓN CON OTROS ÓRGANOS



- ☐ 12.1. Coordinación con el equipo docente
- ☐ 12.2. Coordinación con el departamento de orientación
- ☐ 12.3. Coordinación con otros órganos y servicios del centro
- ☐ 12.4. Coordinación con las familias y el entorno

13 PLAN DE LECTURA



- ☐ 13.1. Objetivos
- ☐ 13.2. Líneas de actuación
- ☐ 13.3. Actividades
- ☐ 13.4. Coordinación y recursos
- ☐ 13.5. Evaluación del plan

14 CONCLUSIÓN, BIBLIOGRAFÍA Y ANEXOS



- ☐ 14.1. Conclusión
- ☐ 14.2. Bibliografía (normativa, referencias teóricas y webgrafía)
- ☐ 14.3. Anexos (materiales complementarios: unidades didácticas, situaciones de aprendizaje, rúbricas, etc.)

NOTAS:

NOTAS



TEMAS



EDUOPPS
— ACADEMIA DE OPOSICIÓN —



Estudia con rumbo, enseña con futuro

25 TEMAS

EDUCACIÓN PRIMARIA

Oposición Cuerpo de Maestros · Región de Murcia



01 Desarrollo psico-evolutivo de 6 a 12 años



02 Concreción curricular y programación docente



03 Tutoría en Educación Primaria



04 Atención a la diversidad



05 Evaluación de los aprendizajes



06 Tecnologías de la información y la comunicación



07 Conocimiento del medio natural, social y cultural



08 Noción de tiempo histórico



09 El entorno y su conservación



10 Fenómenos físicos y cambios químicos



11 Ciudadanía y derechos humanos



12 Educación artística en Primaria



13 Lenguajes y técnicas artísticas



14 Lengua castellana y literatura



15 Reflexión sobre el lenguaje, lectura y escritura



16 Educación literaria



17 Adquisición y desarrollo del lenguaje



18 Desarrollo del proceso lector



19 Desarrollo de la expresión escrita



20 Matemáticas en Educación Primaria



21 Resolución de problemas



22 Números y cálculo numérico



23 Magnitudes y medida



24 Percepción espacial y geometría



25 Recogida, organización y representación de la información



EDUOPPS
ACADEMIA DE OPOSICIÓN



Estudia con rumbo, enseña con futuro

Temario oficial ·
Orden ECI/592/2007 ·
Convocatoria Murcia 2026



TRACKER DE TEMAS



Seguimiento claro para avanzar con constancia

Nº	LEÍDO			SUBRAYADO	RESUMEN	ESQUEMA	ESTUDIADO	REPASOS									
	1	2	3					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
17.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
18.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
19.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
20.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
21.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
22.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
23.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
24.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
25.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Lo que sigues cada día, lo conquistas paso a paso

NOTAS

A large rectangular area with a light blue border and horizontal blue lines, intended for writing notes.



REGISTROS



EDUOPPS

— ACADEMIA DE OPOSICIÓN —



Estudia con rumbo, enseña con futuro



CONTROL DE ESTUDIO

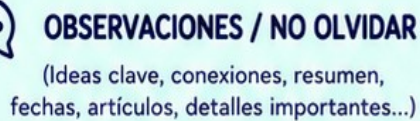
DÍA	HORARIO	REGISTRO DE HORAS
Lunes	- -	h
Martes	- -	h
Miércoles	- -	h
Jueves	- -	h
Viernes	- -	h
Sábado	- -	h
Domingo	- -	h

NOTAS:

TOTAL HORAS
DE LA SEMANA:

h



[illegible]



BANCO DE CITAS Y AUTORES



Ideas que inspiran una educación mejor

Recopila aquí frases pedagógicas célebres, autores de referencia (Piaget, Vygotsky, Bruner, etc.) y las últimas tendencias educativas (neuroeducación, DUA) para hacer brillar tu examen escrito y oral.

 CITA (Frase inspiradora)	 AUTOR/A (y breve contexto si lo necesitas)	 TEMA O ENFOQUE (Ej.: aprendizaje, inclusión, neuroeducación, DUA...)	 IDEAS CLAVE / APLICACIÓN ¿Qué te aporta? ¿Dónde puedes usarla?	 EXAMEN (Escrito, Oral o Ambos)



LEE



REFLEXIONA



APLICA

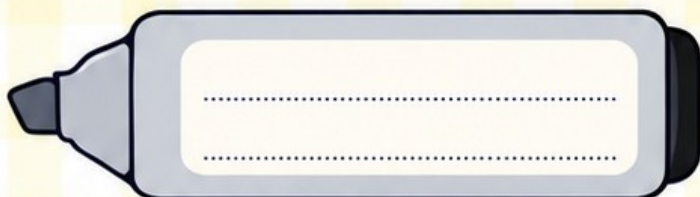
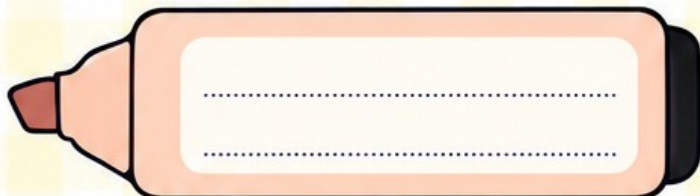
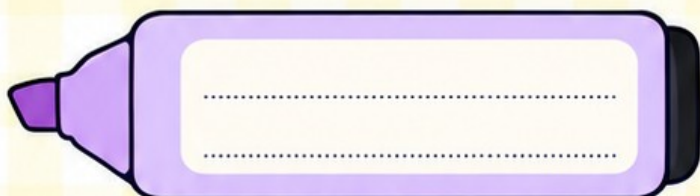
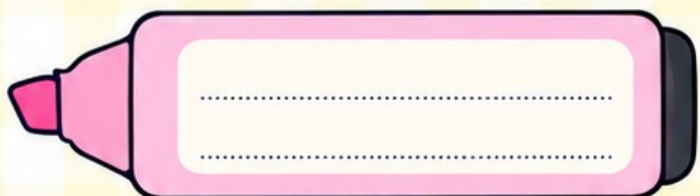
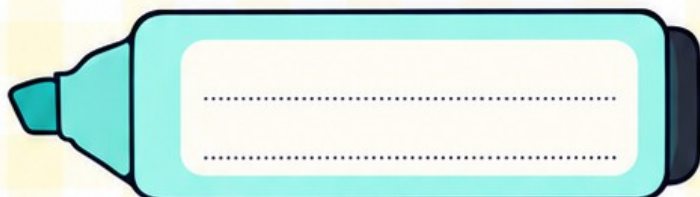


DEJA HUELLA

> SUBRAYADORES <



Colores que organizan grandes ideas

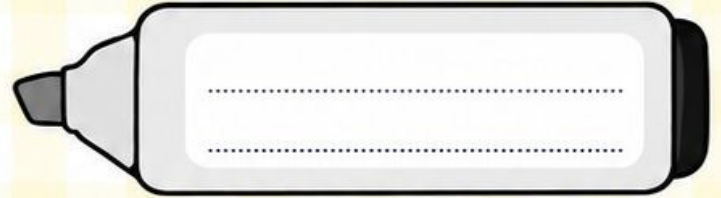


> Marca hoy el camino hacia tu plaza <

> CÓDIGO DE COLORES <



Colores que organizan grandes ideas



> Organizar tus tareas hoy te acerca a tu plaza mañana <

NOTAS



TÉCNICAS DE ESTUDIO



EDUOPPS

— ACADEMIA DE OPOSICIÓN —



Estudia con rumbo, enseña con futuro



LOS ESQUEMAS

Organiza, visualiza y recuerda mejor

Un esquema es una representación gráfica y jerárquica de la información que te ayuda a organizar, comprender y recordar los contenidos de forma clara. Es una herramienta muy útil en la preparación de oposiciones.



1 PASOS BÁSICOS

Del texto al esquema

- 1 Lee y comprende el texto.
- 2 Identifica las ideas principales.
- 3 Selecciona solo la información clave.
- 4 Organízala de forma jerárquica.
- 5 Usa palabras clave y un lenguaje breve.
- 6 Revisa y simplifica.



Un buen esquema refleja lo esencial, no todo el texto.

2 ELEMENTOS CLAVE

Qué debe tener tu esquema

- ✓ Idea principal bien destacada.
- ✓ Ideas secundarias jerarquizadas.
- ✓ Palabras clave.
- ✓ Conectores o enlaces.
- ✓ Uso de colores y símbolos.
- ✓ Estructura clara y visual.



Cuanto más visual, más fácil de recordar.

3 TIPOS DE ESQUEMAS

Elige el que mejor se adapte a ti

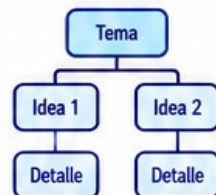
DE LLAVES



LINEAL (NUMERADO)

1. Idea principal
 - 1.1. Idea secundaria
 - 1.2. Idea secundaria
2. Idea principal

JERÁRQUICO



VISUAL (MAPA ESQUEMA)



4 CÓDIGO DE COLORES

Para una lectura rápida

- Ideas principales
- Ideas secundarias
- Definiciones / conceptos clave
- Ejemplos
- Fechas, datos o cifras
- Conectores o relaciones
- Normativa / autores



Usa siempre el mismo código de colores en todos tus esquemas.

5 EJEMPLO DE ESQUEMA

Tema: La atención a la diversidad



6 VENTAJAS

Mucho más que un resumen

- ✓ Te ayudan a comprender y sintetizar la información.
- ✓ Facilitan la memoria y el repaso.
- ✓ Te permiten ver la información de un solo vistazo.
- ✓ Ahorran tiempo y mejora la organización.
- ✓ Son muy útiles para exámenes y supuestos.



7 CONSEJOS PRÁCTICOS

Pequeños hábitos, grandes resultados



Sé selectivo: menos es más.



Usa palabras clave y frases cortas.



Mantén un diseño limpio y ordenado.



Utiliza siempre el mismo formato.



Repasa y actualiza tus esquemas.



Puedes hacerlos a mano o en digital.



Ideas bien organizadas, metas más cerca





EL SUBRAYADO

Destaca lo importante, estudia mejor

El subrayado te ayuda a identificar y resaltar la información clave de un texto, facilitando su comprensión, memoria y posterior repaso.
Una técnica sencilla y muy útil en tu preparación.

Marca lo importante



1 CÓMO SUBRAYAR

En pocos pasos

- 1 Lee el texto completo para entender el contexto.
- 2 Identifica las ideas clave.
- 3 Subraya solo lo esencial (palabras o frases cortas).
- 4 Usa un grosor de subrayado moderado.
- 5 Mantén un criterio constante.

2 QUÉ SUBRAYAR

La información importante

- ✓ Ideas principales.
- ✓ Conceptos clave.
- ✓ Fechas, datos o cifras.
- ✓ Definiciones.
- ✓ Conectores o palabras de enlace.
- ✓ Clasificaciones o características relevantes.
- ✓ Normativa o autores importantes.

3 CÓDIGO DE COLORES

Adapta los colores a tu criterio

- Ideas principales
- Ideas secundarias
- Definiciones / conceptos clave
- Fechas, datos o cifras
- Ejemplos
- Conectores o palabras de enlace.
- Normativa / autores

Usa los colores que mejor se adapten a ti, pero mantén siempre un mismo criterio.

4 EJEMPLO DE TEXTO SUBRAYADO

Así puede quedar

La educación primaria es una etapa educativa de carácter obligatorio y gratuito que comprende seis cursos académicos, desde los seis hasta los doce años. Su finalidad es proporcionar al alumnado una formación integral que contribuya al pleno desarrollo de su personalidad y a la adquisición de las competencias clave.

5 CONSEJOS PRÁCTICOS

Saca el máximo partido

- ✓ Sé selectivo: menos es más.
- ✓ Usa palabras clave y frases cortas.
- ✓ Mantén un subrayado limpio y ordenado.
- ✓ Respeta tu código de colores.
- ✓ Evita subrayar todo el texto.
- ✓ Revisa y completa con tus propias palabras.
- ✓ Combínalo con esquemas y resúmenes.
- ✓ Practica con textos de la oposición.



6 VENTAJAS

Un gran aliado en tu estudio

- ✓ Te ayuda a comprender el texto.
- ✓ Facilita la identificación de la información clave.
- ✓ Mejora la memoria y el recuerdo.
- ✓ Optimiza el tiempo de estudio y repaso.
- ✓ Te permite elaborar esquemas y resúmenes con mayor facilidad.
- ✓ Es una técnica sencilla y eficaz.

7 RECUERDA

Claves para que funcione

- ✓ No se trata de subrayar más, sino de subrayar mejor.
- ✓ Cada persona tiene su propio código de colores.
- ✓ Adapta la técnica a tu estilo de estudio.
- ✓ La clave está en la constancia.
- ✓ Combínalo con otras técnicas (esquemas, resúmenes, mapas mentales...).
- ✓ Es solo el primer paso, luego llega la comprensión.

Subraya con criterio, avanza más lejos



REGLAS MNEMOTÉCNICAS

Convierte información difícil de recordar en asociaciones más fáciles de recuperar.



1 ACRÓNIMOS Y ACRÓSTICOS

- ☐ Forma una palabra con las **iniciales** de una lista.
- ☐ O crea una **frase** donde cada palabra empiece por la letra que necesitas recordar.
- ☐ Hazla **breve, distintiva y fácil** de reconstruir.



2 MÉTODO DE LOCI

- ☐ Elige un **recorrido** que conozcas muy bien.
- ☐ Coloca mentalmente cada idea en un **punto concreto** del recorrido.
- ☐ Recorre esos lugares **en orden** para recuperar la información.



3 HISTORIAS Y ENCADENAMIENTO

- ☐ Une conceptos en una **historia exagerada**, visual o sorprendente.
- ☐ Haz que cada elemento **conduzca al siguiente**.
- ☐ Cuanto **más clara sea la relación**, más fácil será reconstruirla.



4 RIMAS, RITMO Y PALABRAS CLAVE

- ☐ Transforma datos breves en una **rima o frase con ritmo**.
- ☐ Asocia términos abstractos con una **palabra o imagen concreta**.
- ☐ Comprueba siempre que la regla te lleva al **dato correcto**.



¿CUÁNDO USARLAS?



LISTAS

Para recordar elementos en orden o sin relación.



SECUENCIAS

Ideales para pasos, fases o procesos.



CLASIFICACIONES

Útiles para agrupar conceptos o categorías.



DATOS CONCRETOS

Perfectas para fechas, cifras, nombres o términos clave.



SON UNA AYUDA, NO SUSTITUYEN AL ESTUDIO.

Primero comprende la información y después utiliza las reglas mnemotécnicas para recordarla mejor.



EDUOPPS
ACADEMIA DE OPOSICIÓN

CÓMO CREAR CUADROS COMPARATIVOS

Compara con criterio: convierte varios temas, leyes, autores o conceptos en una estructura visual común.



1 DEFINE QUÉ VAS A COMPARAR

- ☐ Selecciona **entre 2 y 5 elementos** que realmente tenga sentido contrastar.
- ☐ Escribe una **pregunta guía**: ¿en qué se parecen y en qué se diferencian?



2 ELIGE LOS CRITERIOS

- ☐ Usa los mismos criterios para todos los elementos.
- ☐ Prioriza **criterios útiles para el examen**: definición, finalidad, características, ejemplos, diferencias o normativa.



3 CONSTRUYE LA MATRIZ

- ☐ **Columnas**: elementos a comparar.
- ☐ **Filas**: criterios comunes.
- ☐ Una **idea breve** por celda; evita párrafos largos.

Criterio	Elemento 1	Elemento 2	Elemento 3

4 DESTACA PATRONES

- ☐ Marca coincidencias y diferencias con un **código de color** estable.
- ☐ Usa **símbolos sencillos** para ventajas, excepciones, relaciones o ideas clave.



5 CIERRA CON UNA CONCLUSIÓN

- ☐ Escribe debajo **2 o 3 diferencias** decisivas.
- ☐ Formula una **pregunta de repaso** y trata de reconstruir la tabla sin mirar.



COMPARAR BIEN NO ES COPIAR DATOS:
ES ENCONTRAR RELACIONES



TÉCNICA POMODORO

Pequeños bloques, grandes resultados



La técnica Pomodoro es un método de **gestión del tiempo** que te ayuda a mantener la concentración, evitar la procrastinación y estudiar de forma más eficiente, dividiendo el trabajo en **intervalos de tiempo con descansos programados**.

¿CÓMO FUNCIONA?

1

ELIGE UNA TAREA



Decide qué vas a estudiar (un tema, resumen, test, etc.).

2

PON EL TEMPORIZADOR A 25 MINUTOS



Trabaja con concentración total durante 25 minutos (sin distracciones).

3

DESCANSA 5 MINUTOS



Haz una pausa breve para despejar la mente (estirar, beber agua, respirar...).

4

REPITE 4 CICLOS



Después de 4 ciclos (aprox. 2 horas), realiza un descanso más largo de 15-30 minutos.

5

VUELVE A EMPEZAR



Inicia un nuevo ciclo y sigue avanzando hacia tus objetivos.

BENEFICIOS

- ✓ Mejora la concentración.
- ✓ Reduce la procrastinación.
- ✓ Te ayuda a gestionar mejor el tiempo.
- ✓ Disminuye la sensación de agobio.
- ✓ Aumenta la productividad.
- ✓ Te permite avanzar de forma constante.

CONSEJOS PRÁCTICOS

- ✓ Elimina distracciones (móvil, redes, etc.).
- ✓ Ten claro qué tarea vas a hacer.
- ✓ Usa un temporizador físico o una app.
- ✓ Adapta los tiempos si lo necesitas. (por ejemplo, 40/10).
- ✓ Lleva un registro de tus ciclos.
- ✓ Combina Pomodoro con otras técnicas (como el repaso activo o los mapas mentales).

APPS RECOMENDADAS



Focus To-Do
(Pomodoro + tareas)



Forest
(Evita distracciones)



Pomofocus
(Web gratuita)



Flora
(Estudia y haz crecer tu árbol)



EJEMPLO DE SESIÓN DE ESTUDIO



Estudia con cabeza, no solo con horas ♥

MÉTODO CORNELL

Una página, tres zonas y un proceso activo para tomar apuntes, formular preguntas y repasar.



1 DIVIDE LA HOJA

- ☐ Deja una **columna estrecha** a la izquierda para pistas o preguntas.
- ☐ Reserva la **zona grande** de la derecha para apuntes.
- ☐ Deja una **franja inferior** para el resumen.



2 REGISTRA

- ☐ Durante la clase o lectura, anota **ideas principales** de forma breve.
- ☐ Usa **abreviaturas, ejemplos y relaciones**; no intentes transcribirlo todo.



3 PREGUNTA Y RECITA

- ☐ Después, convierte las ideas en **preguntas** o **palabras clave** en la columna izquierda.
- ☐ Tapa los apuntes e intenta **responder en voz alta** con tus propias palabras.



4 REFLEXIONA

- ☐ Pregúntate qué significa, cómo **se aplica** y con qué conocimientos **se conecta**.
- ☐ Añade **relaciones, ejemplos o dudas** que debas resolver.



5 RESUME Y REVISAS

- ☐ Escribe al final un **resumen breve** de la página.
- ☐ Vuelve periódicamente a las preguntas para **comprobar qué recuerdas**.



CORNELL FUNCIONA MEJOR CUANDO LOS APUNTES SE CONVIERTEN EN PREGUNTAS

MÉTODO FEYNMAN



Aprende explicando: intenta convertir una idea compleja en una explicación clara, sencilla y comprobable.

1 ELIGE UN CONCEPTO

- ☐ Selecciona una **idea concreta**, no un tema enorme.
- ☐ Escribe arriba qué quieres ser capaz de explicar.



Empieza por una idea concreta

2 EXPLÍCALO CON TUS PALABRAS

- ☐ Haz como si se lo enseñaras a alguien que no conoce el tema.
- ☐ Usa lenguaje sencillo sin perder precisión.



Explica como si enseñaras a otra persona

3 LOCALIZA LOS HUECOS

- ☐ Detecta dónde dudas, recurres a palabras vagas o no sabes justificar un paso.
- ☐ Marca esas zonas: son tu siguiente objetivo de estudio.



Aquí están tus puntos clave

4 VUELVE A LA FUENTE

- ☐ Revisa solo lo necesario para resolver los huecos.
- ☐ Corrige errores y añade ejemplos que aclaren la idea.



Consulta y refuerza lo que no tienes claro

5 SIMPLIFICA Y COMPRUEBA

- ☐ Reescribe la explicación de forma más clara y ordenada.
- ☐ Hazte preguntas o intenta aplicarla a un caso nuevo para comprobar que no solo la has memorizado.



Si puedes explicarlo con sencillez, lo has entendido

ENTENDER NO ES REPETIR PALABRAS:
ES PODER EXPLICAR, RELACIONAR Y APLICAR

GRABACIONES DE AUDIO PARA ESTUDIAR



Convierte tu voz en una herramienta activa: explicar y recuperar es más útil que escuchar de forma automática.

1 GRABA EXPLICACIONES, NO LECTURAS

- ☐ Resume un apartado con **tus propias palabras** como si se lo enseñaras a otra persona.
- ☐ Evita limitarte a leer el tema palabra por palabra.



Habla como si se lo explicarás a un amigo

2 FORMATO PREGUNTA → PAUSA → RESPUESTA

- ☐ Graba una pregunta y deja unos **segundos de silencio**.
- ☐ Al escuchar, pausa e **intenta responder** antes de oír la solución.



Pon a prueba lo que sabes

3 AUDIOS BREVES Y TEMÁTICOS

- ☐ Un audio por concepto, ley, autor o bloque.
- ☐ Pon **títulos claros** para localizar rápidamente lo que necesitas repasar.



Organiza tus audios por temas

4 DETECTA HUECOS

- ☐ Si al grabarte te cuesta explicar una parte, **márcala para revisarla**.
- ☐ Regraba solo cuando puedas expresarla de forma **más clara y precisa**.



Aquí están tus puntos débiles

5 ÚSALO COMO COMPLEMENTO

- ☐ **Combina** el audio con preguntas, simulacros, escritura y práctica de recuperación.
- ☐ No sustituyas el **estudio activo** por escuchar muchas veces lo mismo.



Escuchar no es repetir, es reforzar tu estudio

SI PUEDES EXPLICARLO SIN LEER,
TU AUDIO SE CONVIERTE EN REPASO ACTIVO

NOTAS

A large rectangular area with a light blue border and horizontal blue lines, intended for writing notes.



AUTOCUIDADO



EDUOPPS

— ACADEMIA DE OPOSICIÓN —



Estudia con rumbo, enseña con futuro

TÉCNICAS DE DESCANSO 1

Descansar también forma parte del plan. Una mente que descansa, aprende mejor. ♥

1 RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Calma la mente y reduce el estrés.

- ☐ Siéntate en un lugar cómodo.
- ☐ Inhala lentamente por la nariz durante 4 segundos.
- ☐ Mantén el aire 4 segundos.
- ☐ Exhala por la boca durante 6 segundos.
- ☐ Repite el ciclo durante 3–5 minutos.



BENEFICIOS

- ✓ Reduce la ansiedad.
- ✓ Disminuye la tensión muscular.
- ✓ Mejora la concentración.
- ✓ Te ayuda a afrontar el estudio con más calma.

2 CONTACTO CON LA NATURALEZA

Desconecta, recarga y mejora tu estado de ánimo.

- ☐ Sal al aire libre al menos 20–30 minutos al día.
- ☐ Camina sin prisas y observa lo que te rodea.
- ☐ Aprovecha la luz natural.
- ☐ Si no puedes salir, dedica unos minutos a mirar por la ventana o tener plantas cerca.



BENEFICIOS

- ✓ Regula el ritmo sueño-vigilia.
- ✓ Mejora el estado de ánimo.
- ✓ Aumenta la energía.
- ✓ Favorece la creatividad y la concentración.

3 DESCONEXIÓN DIGITAL

Menos pantallas, más calma.

- ☐ Establece momentos del día sin móvil ni redes.
- ☐ Evita el uso de pantallas al menos 1 hora antes de dormir.
- ☐ Sustituye ese tiempo por actividades que te relajen (lectura, música, estiramientos...).
- ☐ Utiliza el modo “No molestar” cuando estudies.



BENEFICIOS

- ✓ Reduce la sobreestimulación.
- ✓ Mejora la calidad del descanso.
- ✓ Disminuye la ansiedad.
- ✓ Te ayuda a estar más presente y concentrado.

4 MICRODESCANSOS CON VISIÓN DIFUSA

Relaja la vista y despeja la mente.

- ☐ Cada cierto tiempo, aparta la vista del material de estudio.
- ☐ Mira a un punto lejano durante 20–30 segundos.
- ☐ Puedes aprovechar para estirarte o cambiar de postura.
- ☐ Realiza estos microdescansos cada 50–60 minutos.



BENEFICIOS

- ✓ Reduce la fatiga visual.
- ✓ Disminuye la tensión mental.
- ✓ Mejora la concentración.
- ✓ Previene molestias físicas (cabeza, cuello, espalda).

➤ Cuidar de ti hoy, también te acerca a tus sueños ♥ ➤

TÉCNICAS DE DESCANSO 2

Descansar también forma parte del plan. Una mente que descansa, aprende mejor. ♥

5

RUTINA DE SUEÑO SALUDABLE

Duerme mejor, rinde más.

- ☐ Intenta dormir entre 7 y 9 horas.
- ☐ Mantén horarios regulares, incluso los fines de semana.
- ☐ Crea un ambiente tranquilo, oscuro y sin pantallas.
- ☐ Evita la cafeína y comidas pesadas antes de dormir.
- ☐ Prepara una rutina relajante (lectura, respiración, ducha...).



BENEFICIOS

- ✓ Mejora la memoria.
- ✓ Favorece la concentración.
- ✓ Regula el estado de ánimo.
- ✓ Aumenta el rendimiento académico.

6

GRATITUD Y PENSAMIENTO POSITIVO

Una actitud positiva también te da energía.

- ☐ Al final del día, escribe 3 cosas por las que das gracias.
- ☐ Reconoce tus pequeños logros, por mínimos que parezcan.
- ☐ Habla contigo de forma amable y realista.
- ☐ Rodeate de personas que te apoyen.
- ☐ Enfócate en lo que puedes controlar.



BENEFICIOS

- ✓ Aumenta la motivación.
- ✓ Mejora el bienestar emocional.
- ✓ Reduce el estrés.
- ✓ Te ayuda a mantener una mentalidad más positiva.

7

PAUSAS CREATIVAS

Desconecta para volver con más ideas.

- ☐ Dedicar unos minutos a una actividad que te guste (dibujar, escuchar música, cocinar...).
- ☐ Haz algo diferente a tu rutina de estudio.
- ☐ Da un paseo, sal al aire libre o cambia de entorno.
- ☐ Deja que tu mente divague un poco.
- ☐ Vuelve al estudio con una actitud renovada.



BENEFICIOS

- ✓ Estimula la creatividad.
- ✓ Reduce la fatiga mental.
- ✓ Mejora el estado de ánimo.
- ✓ Te ayuda a ver los problemas desde otra perspectiva.

8

CONEXIÓN SOCIAL

Compartir también recarga.

- ☐ Dedicar tiempo a tu familia y amigos.
- ☐ Habla de temas que no sean el estudio.
- ☐ Realiza planes sencillos (un café, una comida, una película...).
- ☐ Rodéate de personas que te aporten y te animen.
- ☐ Desconecta del estudio y disfruta del momento.



BENEFICIOS

- ✓ Reduce el estrés.
- ✓ Mejora el estado de ánimo.
- ✓ Aumenta la motivación.
- ✓ Te da sensación de apoyo y pertenencia.



Descansar hoy es invertir en tu mejor versión ♥



TÉCNICAS DE DESCANSO 3

Descansar también forma parte del plan.
Una mente que descansa, aprende mejor. ♥

9

HIGIENE MENTAL Y DESCONEXIÓN

Cuida lo que piensas, también es descanso.

- ☐ Evita la sobreinformación y las noticias constantes.
- ☐ Pon límites a las redes sociales.
- ☐ Dedica tiempo a actividades que disfrutes.
- ☐ Aprende a decir "no" a lo que te genera estrés.
- ☐ Reserva un momento del día para ti, sin obligaciones.



Una mente tranquila
también aprende
mejor ♥

BENEFICIOS

- ✓ Reduce la ansiedad.
- ✓ Mejora el bienestar emocional.
- ✓ Favorece la concentración.
- ✓ Disminuye el estrés.
- ✓ Te ayuda a mantener una actitud más positiva.

10

TÉCNICA 4-7-8 (RESPIRACIÓN RELAJANTE)

Respira, suelta y calma tu mente.

- ☐ Siéntate en un lugar cómodo.
- ☐ Inhala por la nariz durante 4 segundos.
- ☐ Mantén el aire durante 7 segundos.
- ☐ Exhala lentamente por la boca durante 8 segundos.
- ☐ Repite el ciclo 4 veces.



Respira, calma,
continúa ♥

BENEFICIOS

- ✓ Reduce la ansiedad.
- ✓ Disminuye la frecuencia cardíaca.
- ✓ Mejora la calidad del sueño.
- ✓ Ayuda a calmar la mente.
- ✓ Favorece la concentración y el control emocional.

11

VISUALIZACIÓN POSITIVA

Imagina, motívate y sigue.

- ☐ Cierra los ojos y piensa en un lugar que te haga sentir bien.
- ☐ Visualiza tus objetivos como si ya los hubieras conseguido.
- ☐ Imagina cómo te sentirás al alcanzarlos.
- ☐ Incluye todos los detalles (lugar, personas, emociones...).
- ☐ Dedica unos minutos al día a esta práctica.



Visualiza
hoy el futuro
que quieres ♥

BENEFICIOS

- ✓ Aumenta la motivación.
- ✓ Refuerza la confianza en ti mismo/a.
- ✓ Reduce la ansiedad.
- ✓ Mejora el enfoque y la concentración.
- ✓ Te ayuda a mantener una actitud positiva.

12

ESCRITURA TERAPÉUTICA

Saca de la cabeza lo que pesa.

- ☐ Dedica unos minutos a escribir lo que piensas o sientes.
- ☐ Puedes hacerlo en un cuaderno o en formato digital.
- ☐ No te preocupes por la forma, solo escribe.
- ☐ Anota también cosas positivas de tu día.
- ☐ Cierra la escritura con una frase motivadora.



Escribir también
es una forma
de cuidarte ♥

BENEFICIOS

- ✓ Reduce el estrés.
- ✓ Aumenta la claridad mental.
- ✓ Te ayuda a gestionar tus emociones.
- ✓ Favorece el autoconocimiento.
- ✓ Mejora el estado de ánimo.

⇒ Pequeños descansos, grandes logros ♥ ⇒

TÉCNICAS DE DESCANSO 4

Descansar también forma parte del plan.
Una mente que descansa, aprende mejor. ♥

13

MOVIMIENTO Y DESCANSO ACTIVO

Activa tu cuerpo, despeja tu mente.

- ☐ Haz pequeñas pausas activas cada 60–90 minutos.
- ☐ Levántate, estira tu cuerpo y camina unos minutos.
- ☐ Realiza movimientos suaves (cuello, hombros, espalda).
- ☐ Puedes hacer ejercicios de movilidad o un pequeño circuito en casa.
- ☐ Elige actividades que disfrutes (paseo, baile, yoga, etc.).



BENEFICIOS

- ✓ Reduce la tensión muscular.
- ✓ Mejora la circulación.
- ✓ Aumenta la energía y el estado de ánimo.
- ✓ Disminuye la fatiga mental.
- ✓ Favorece la concentración después del descanso.

14

RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Un respiro para volver al presente.

- ☐ Siéntate en un lugar cómodo y cierra los ojos.
- ☐ Inhala profundamente por la nariz durante 4 segundos.
- ☐ Mantén el aire 4 segundos.
- ☐ Exhala lentamente por la boca durante 6 segundos.
- ☐ Repite durante 3–5 minutos.



BENEFICIOS

- ✓ Reduce la ansiedad.
- ✓ Disminuye el ritmo de pensamientos.
- ✓ Mejora la gestión del estrés.
- ✓ Aumenta la concentración.
- ✓ Te ayuda a afrontar el estudio con más calma.

15

DESCONEXIÓN SENSORIAL

Menos estímulos, más calma.

- ☐ Busca un momento del día sin ruido ni interrupciones.
- ☐ Apaga notificaciones y pon el móvil en modo silencio.
- ☐ Puedes usar música instrumental suave o sonidos de la naturaleza.
- ☐ Dedica unos minutos a estar en un entorno tranquilo.
- ☐ Si lo necesitas, utiliza tapones para los oídos o una máscara de ojos.



BENEFICIOS

- ✓ Reduce la sobreestimulación.
- ✓ Mejora la calidad del descanso.
- ✓ Disminuye la ansiedad.
- ✓ Favorece la concentración.
- ✓ Te ayuda a recuperar la claridad mental.

16

TÉCNICA DEL “PARA MAÑANA”

Suelta lo que no puedes controlar ahora.

- ☐ Antes de terminar el día, anota todo lo pendiente en una lista para el día siguiente.
- ☐ Vacía tu mente en un papel o en una app.
- ☐ Revisa la lista, prioriza y cierra el día con tranquilidad.
- ☐ Recuerda: lo importante ya está en tu plan.
- ☐ Permítete desconectar sin sentir culpa.



BENEFICIOS

- ✓ Reduce la carga mental.
- ✓ Evita rumiar pensamientos.
- ✓ Mejora la calidad del sueño.
- ✓ Aumenta la sensación de control.
- ✓ Facilita un descanso más profundo y reparador.



Descansar hoy es invertir en tu mejor versión ♥

