

## INFORME FOCO [REAL]

### Evaluación Personal del Opositor

### Preparación a Policía Local Andalucía

Elaborado por CENCOPS | SECTOR POLICIAL CLAVE

Fecha: 1 de julio de 2025

Este informe FOCO [REAL] recoge de forma honesta y directa el estado actual del opositor a partir de sus propias respuestas. No es un informe cualquiera: es un diagnóstico profesional con la intención clara de ayudarte a avanzar. Aquí no se edulcora nada, pero tampoco se juzga. Se observa, se analiza y se propone.

No es un boletín de notas: es un espejo. Y si lo usas bien, puede cambiarlo todo.

## 1. PERFIL GENERAL Y TRAYECTORIA

Estás dentro del proceso desde hace más de tres años. Has estado en varias academias y ahora formas parte de CENCOPS. Tienes también experiencia en otras oposiciones

Eso te coloca en una zona peligrosa: la de quien ya ha hecho mucho, pero no termina de culminar. Y cuando eso ocurre, se corre el riesgo de quedarse ahí, girando en círculos: preparar, presentarse, no llegar, frustrarse, volver a empezar.

### Análisis.

#### Identidad opositora.

Tu perfil es el de un opositor veterano sin plaza. Esa experiencia acumulada tiene valor, pero también arrastra desgaste. El paso por múltiples academias sugiere búsqueda constante, quizá por necesidad de método o de alguien que realmente se involucre contigo. Ahora estás en CENCOPS, y eso es un punto fuerte si sabes aprovecharlo.

#### Riesgo de cronificación.

Llevas tiempo y tienes tablas, pero el hecho de haber repetido sin éxito tantos procesos implica una falta de salto cualitativo. No hay una transformación real en tu preparación. Tienes el compromiso, pero no la dirección clara.

#### Imagen de ti mismo.

Has respondido con honestidad. Lo que más destaca es la necesidad de un impulso. Has dicho que necesitas [REDACTED]. Eso no lo dice cualquiera. Reconocerlo es el primer paso hacia la solución.

### Solución propuesta.

## 2. HORAS REALES Y MÉTODO DE ESTUDIO

Estudias alrededor de [redacted] horas semanales. Tienes una estructura clara en dos bloques de [redacted]. Es una base sólida. Hay orden, hay repetición, hay cierto compromiso.

Pero cuando entramos en el “cómo” estudias, el problema es otro: no sigues ningún método concreto. No utilizas Focus Blocks, no haces repasos activos ni planificación técnica. Tampoco haces revisiones sistemáticas ni evalúas tu rendimiento salvo con los simulacros. Estás estudiando con las herramientas de siempre en una oposición que cada año exige más. Y eso no escala.

📌 Tu sistema no está mal, simplemente se ha quedado obsoleto.

### Análisis.

#### Estructura horaria.

[redacted] La mente se adapta al ritmo que le das, y si ese ritmo no la desafía, no crece.

#### Método inexistente.

#### Riesgo de meseta.

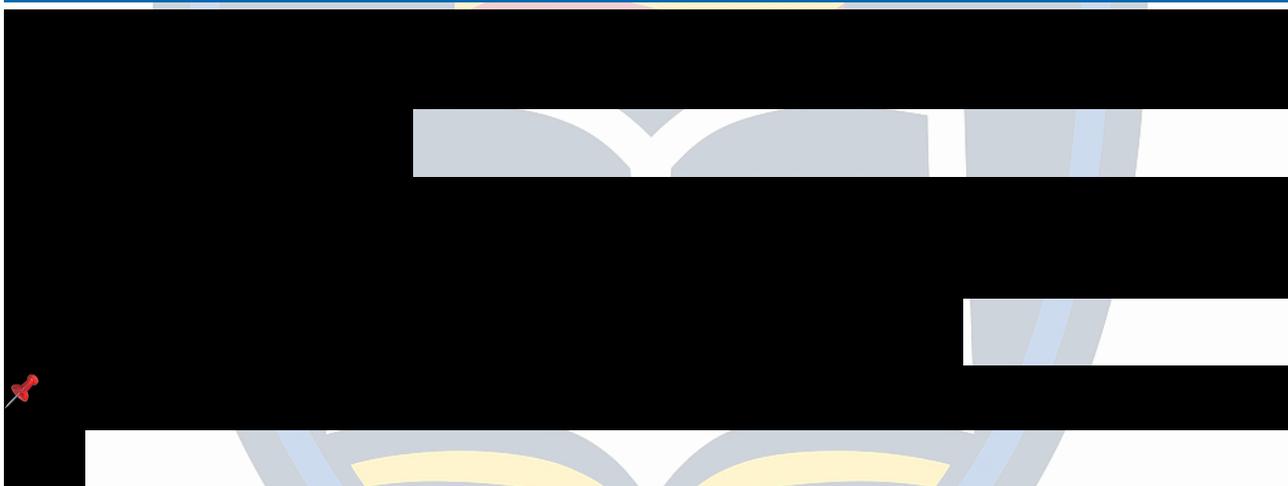
Cuando llevas años y estudias decentemente pero no mejoras, es porque estás en una meseta. Y solo se sale de ahí haciendo las cosas de forma distinta. No más horas. Mejor uso de ellas.

**Solución propuesta.**

**Implementar Focus Blocks:** Entrena el estudio intensivo con ciclos de 90 minutos divididos en preparación, ejecución y cierre. Te enseñaremos cómo.



**3. DOMINIO DEL TEMARIO Y ENTRENAMIENTO**



**Análisis.**

**Temario completo, pero sin solidez.**



**Repaso débil o inexistente.**

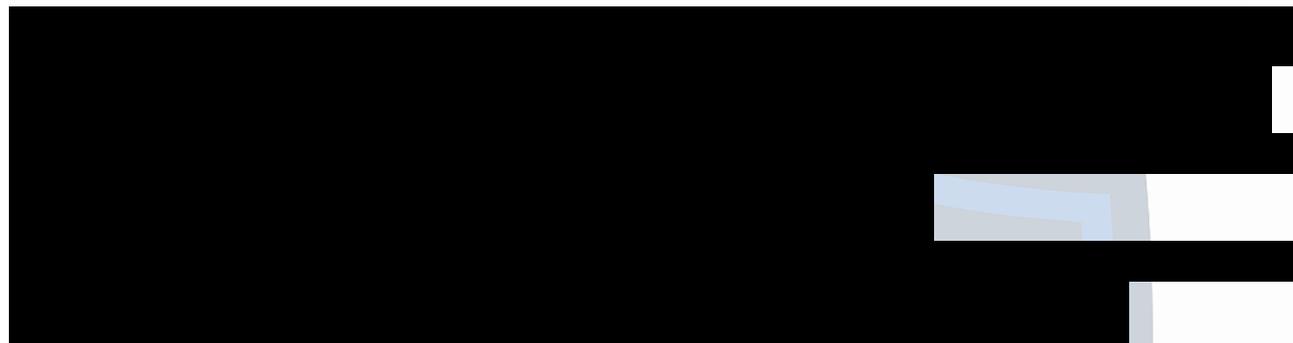
El repaso es el único factor que convierte el conocimiento en memoria operativa. Sin repaso, olvidas. Y tu sistema no contempla repasos estratégicos ni retornos planificados al contenido. Eso hace que muchos esfuerzos pasados hoy estén inactivos.

### Poca proyección práctica.

No trabajas los test de forma regular ni haces simulacros completos. Los supuestos los alternas una vez por semana, lo cual está bien, pero no basta para que eso se convierta en una competencia firme de examen.

Esto es como ir al gimnasio una vez cada siete días: algo se hace, pero no se progresa.

### Solución propuesta.



**Usar plantillas de seguimiento:** Para ver qué temas dominas, en cuáles fallas, y cómo vas progresando. La claridad no se improvisa, se construye.

## 4. USO DE RECURSOS Y SISTEMA DE TRABAJO

Actualmente estás en CENCOPS, lo cual ya es una ventaja importante frente a otras etapas anteriores donde estuviste en distintas academias. Sin embargo, no estás sacando todo el partido al sistema, ni aplicas un método concreto de trabajo. No usas Focus Blocks, no estructuras repasos, no planificas con precisión... y eso penaliza tu rendimiento real.

Tampoco empleas recursos complementarios como esquemas, resúmenes o mapas mentales, ni trabajas activamente con herramientas digitales que potencien tu memoria y comprensión. Solo subrayas.

Y como bien sabes, subrayar no es estudiar: es simplemente marcar lo que algún día (que nunca llega) querrás estudiar.

📌 Tienes las herramientas, pero no las estás utilizando de forma profesional.

### Análisis.

#### Estás en un buen sistema, pero usándolo en modo básico.

Estás en CENCOPS, un entorno que ofrece clases, materiales, supuestos corregidos, estrategia... Pero tú mismo reconoces que no sigues ningún método. No lo adaptas a tus turnos, no aplicas estructura ni seguimiento. Y si no se ejecuta con cabeza, ni el mejor sistema del mundo puede darte resultados.

### Ausencia total de técnica de estudio moderna.

Hoy en día, un opositor competitivo no se limita a subrayar. Usa herramientas activas:

- Esquemas jerárquicos
- Flashcards
- Pizarras
- Autoexplicación
- Test autogenerados

Y tú no utilizas ninguno de ellos.

La falta de método te lleva a una falsa sensación de actividad

Estás dos horas, subrayas, pasas página, sientes que haces algo... pero no hay retención real ni preparación activa para examen. Como has dicho tú: "Paso página". Ese verbo lo dice todo.

### Solución propuesta.

**Implantar Focus Blocks adaptados a tu horario:** Dos bloques diarios de 90 minutos con tareas claras (teoría + aplicación) y descansos útiles.

**Planificar semanalmente tareas específicas:** No temas, sino acciones concretas: "Repasar art. 14 LSV + hacer 10 preguntas + ver clase de supuestos".

**Integrar recursos activos al estudio:** Comienza por uno: un esquema visual al final de cada tema. O un resumen oral grabado con tu móvil. O usar Anki. Pero haz algo más que subrayar.

**Seguir cada clase con tareas asociadas:** Si ves una clase de CENCOPS, el estudio posterior no puede ser genérico. Tiene que reforzar lo que se explicó, con ejemplos y test.

**Crear una rutina de revisión mensual de lo hecho:** Para que no te pierdas ni caigas en el engaño de estar avanzando cuando solo estás marcando contenido.

## 5. FACTORES PERSONALES Y CIRCUNSTANCIAS INDIVIDUALES

Pero a pesar de ese contexto favorable, sientes que no terminas de despegar.

Tampoco estás entrenando actualmente las pruebas físicas, aunque lo hiciste en el pasado. No aplicas técnicas para manejar el estrés y reconoces que no revisas los errores. Todo esto afecta, más de lo que parece.

📌 Tienes el entorno, pero no el sistema interno que lo aproveche.

### Análisis.

#### El trabajo a turnos no es una excusa, pero sí un reto.

Tu caso es muy común entre opositores con turnos: cuando libras, estudias más; cuando trabajas, menos. Hasta aquí bien. Pero eso no justifica la ausencia de método ni la falta de continuidad. Con turnos, aún más importante es tener una hoja de ruta flexible pero clara.

#### Apoyo familiar = potencial no aprovechado.

Tienes algo que otros pagarían por tener: tiempo sin conflictos domésticos. Tu entorno no te interrumpe, no te exige, te apoya. Pero ese capital no lo estás invirtiendo con la intensidad que deberías. Si no lo aprovechas, se convierte en zona de confort.

#### Estrés y gestión emocional mal resueltos.

Reconoces que no haces nada específico para controlar el estrés. Que te cuesta. Que pasas página cuando algo no sale. Que miras el móvil. Este patrón te hace más vulnerable frente a la presión real del examen.

#### Renuncia temporal al entrenamiento físico.

Has dejado de entrenar las pruebas físicas. A corto plazo puede parecer que no afecta, pero el rendimiento mental está muy vinculado al físico. Una oposición exige cuerpo y mente alineados. Si una parte flojea, la otra también.

### Solución propuesta.

[Redacted content]

## 6. COMPETENCIA Y CONTEXTO DE LA CONVOCATORIA

Tienes claro tu objetivo: 

Eso es bueno. Tener una fecha real, cercana, concreta, da sentido a tu preparación. Pero aunque tú te lo marques, el proceso no espera a nadie. Y la competencia tampoco.

 Estás opositando en la zona más saturada de toda Andalucía.

### Análisis.

Estás en la zona roja del mapa andaluz.

Conoces los procesos, pero no has vencido aún ninguno.

El ratio por plaza no se combate con suerte, sino con sistema.

Mamoneo hay, sí. Pero no es excusa.

Solución propuesta.

**Prepararte para ganar con margen, no para pasar con lo justo:** Hay opositores que se preparan para un 10. Aunque luego saquen un 8, les sobra para estar dentro. Ahora mismo tú no estás ahí. Pero puedes estarlo. Y debes.

## 7. PROGRESIÓN Y EVOLUCIÓN

Dices que te has mantenido, pero no mejorado. Que lo tuyo ha sido resistir, pero no avanzar. Y que donde más flojeas es en los supuestos prácticos.

Eso, dicho así, no es un fallo: es un diagnóstico. Y acertado.

✖ Llevas tiempo estudiando, pero no evolucionando. El sistema te sostiene, pero no te transforma.

### Análisis.

#### Estancamiento prolongado = peligro de normalizar el fracaso.

Cuando un opositor lleva años sin avanzar en nota, su mente comienza a construir una defensa: “estoy mejor preparado”, “no he tenido suerte”, “no me valoran bien”.

Es humano. Pero no es útil.

Lo único que vale aquí es puntuar más. Siempre. En todo.

#### Los supuestos prácticos te frenan. Mucho.

Has dicho que ahí es donde peor vas.

Eso es grave. Porque los supuestos no son una prueba más: son el centro de esta oposición.

Si no dominas los supuestos, no tienes opción real de plaza.

#### Tu progresión está ausente de datos y de ritmo.

Haces test, haces simulacros... pero no los analizas, no llevas registro, no tienes referencia de evolución.

Eso no es progresar. Eso es andar sin saber cuánto falta. O si vas en la dirección correcta.

#### Tu nota es de 6 en teoría, 5 en práctica, 5 bajo en entrevista.

Eso no es progresar. Eso es repetirse.

### Solución propuesta.

**Hacer de la práctica tu eje de estudio:** Desde ya, los supuestos deben ser tu foco. Estudiar sin redactar supuestos es como entrenar para correr sin calzarte las zapatillas. No se trata de “saber”, se trata de plasmarlo. En tiempo, con estructura, con claridad.

**Registrar resultados y establecer curvas de mejora:** Debes anotar tus notas, errores y evolución. Solo así podremos medir avances reales, ver si las correcciones funcionan, y entender si estás más cerca o no.

**Medirte contra ti mismo cada semana:** No contra el temario. Contra tus propios resultados. Un simulacro semanal, corregido, puntuado y revisado. Un supuesto redactado con feedback. Una tabla donde anotes tus fallos más repetidos. Ese es el principio del progreso.

**Aceptar que estancarse también es retroceder:** O mejoras, o te quedas fuera. Aquí nadie te va a esperar. Si no sumas puntos, te restan oportunidades.

## 8. TIEMPO DISPONIBLE HASTA LA PRÓXIMA CONVOCATORIA

### Análisis.

#### Sí, hay margen. Pero no a este ritmo.

Decir que podrías estar listo en tres meses, cuando no usas método, cuando flojeas en supuestos y no mides tu progreso, es ser generoso contigo mismo.

Ahora mismo no estás en forma de examen.

Estás en forma de “sobrevivir a la oposición”, que es justo lo que te tiene estancado.

#### Almería no espera. Tú tampoco deberías.

Si tu objetivo es esa plaza, el enfoque debe cambiar hoy. No cuando salga la convocatoria. No cuando se acerque el examen.

#### 2-3 meses sí bastan... pero con un plan quirúrgico.

No sirve seguir como hasta ahora. No sirve “me lo tomo más en serio”. Hace falta una estrategia quirúrgica:

- Estudiar con Focus Blocks.
- Suprimir pérdidas de tiempo.
- Priorizar supuestos.
- Y forzar evolución semanal.

### Solución propuesta.

**Cerrar calendario de aquí al examen con fechas límite:** Hay que planificar de atrás hacia adelante:

- ¿Cuándo es el examen?
- ¿Qué bloques tienes que llevar?
- ¿Qué nivel objetivo necesitas?

Y a partir de ahí, colocar semanas, bloques, metas mínimas y simulacros de control.

**Implantar un sistema de autoexigencia real:** No vale con estudiar. Hay que rendir. Cada semana debes rendir cuentas: ¿cuántos supuestos has hecho?, ¿cuánto has corregido?, ¿qué errores se repiten? Y si no lo haces tú, lo haré contigo. Pero el sistema debe existir.

**Acelerar desde la autoconciencia, no desde la prisa:** No se trata de ir más deprisa sin saber a dónde. Se trata de elegir un destino, un ritmo, y no fallarte ni un día.

## 9. OBJETIVO REAL Y DISPONIBILIDAD PERSONAL

Tu objetivo es claro: ser Policía Local.

Lo has dicho con claridad, lo visualizas con el uniforme, y has marcado como plaza deseada 

Tienes un motivo: quieres mejorar tu vida en todos los sentidos.

Y también una razón interna que pesa: compensar con esfuerzo lo que otros obtienen por enchufe.

📌 Pero un objetivo sin sistema es solo un deseo.

### Análisis.

📌 El momento no es el próximo examen. El momento es hoy.

### Solución propuesta:

Anclar el objetivo en el presente. No basta con visualizarte con el uniforme. **Hay que preguntarse:**

- ¿Qué haría hoy alguien que sabe que va a sacar plaza?
- ¿Cómo aprovecharía esta tarde?
- ¿Qué dejaría de hacer mañana?

**Integrarte en el sistema CENCOPS al 100%.** Ya estás dentro. Ahora falta lo más importante: conectar con el método, rendir, corregir, evolucionar. Y eso no lo haces tú solo. Eso lo hacemos juntos.

**Pedir ayuda cuando la necesitas (como ahora).**

**Has sido claro:** quieres un tirón de orejas, una guía y una reconducción. Perfecto. Aquí la tienes. Pero esto es solo el principio. El resto del camino lo andamos contigo, pero tú das los pasos.

Tienes nivel. Tienes experiencia. Tienes intención. Lo que ahora necesitas es estructura, exigencia y compromiso real con tu objetivo. No puedes permitirte otro año más de estancamiento. Yo tampoco. Vamos a por la plaza. Hoy, no mañana.

## 10. Predicción de tiempo estimado para alcanzar la plaza

Y eso tiene una causa. No es que no valgas. No es que no trabajes. **Es que no has despegado.**

Te falta método. Te falta revisión. Te falta dirección. Llevas tres años girando en círculo sin corregir el ángulo.

📌 **La predicción, a día de hoy, es clara:** Entre 6 y 12 meses si das un giro real. Si empiezas a trabajar de forma quirúrgica, con método, con análisis, con mirada profesional. Si te exiges cada semana y no te abandonas con la excusa del turno.

Si te comprometes de verdad, puedes tener tu plaza en menos de un año. Pero si sigues igual, irás a por la siguiente convocatoria con más papeletas... y sin más nivel.