



Dossier

CONSEJOS EXAMEN INGRESO GUARDIA CIVIL

130 PROMOCIÓN

Sgto. Juanjo





CONSEJOS EXAMEN INGRESO GUARDIA CIVIL 130 PROMOCIÓN



CONSEJOS PARA EL DÍA ANTES DEL EXAMEN.

No es recomendable repasar el día antes del examen, pero si eres de los que se siente más tranquilo haciéndolo, hazlo solo por la mañana. Dedicar el resto del día a ti mismo: disfruta de una comida familiar, haz un poco de deporte, queda con amigos, o retoma esa serie que dejaste aparcada por la oposición. Hacer un poco de ejercicio te ayudará a llegar más cansado por la noche, lo que te permitirá conciliar mejor el sueño.

Vete a la cama temprano y evita mirar el móvil antes de dormir, ya que esto solo te activará y hará más difícil que te relajes. No olvides ponerte la alarma (¡mejor dos, por si acaso!) para asegurarte de que te despiertas a tiempo. Llegar descansado es clave para rendir al máximo el día del examen. ¡Tú puedes!



LLEGA A TIEMPO.

Asegúrate de llegar al menos **media hora antes** de la hora a la que estás convocado en tu sede de examen. Si tienes pensado ir en coche, planifica tu ruta en el navegador el día anterior para evitar imprevistos. Ten en cuenta que la sede estará muy concurrida, y llegar con tiempo te ayudará a mantener la calma y evitar prisas innecesarias. Un retraso podría aumentar tus nervios y no querrás comenzar el día más importante con esa presión extra. ¡Prepárate con anticipación para empezar con el pie derecho!



MATERIALES OBLIGATORIOS Y RECOMENDADOS.

Recuerda llevar tu DNI ¡verifica que no esté caducado! Además es obligatorio llevar un bolígrafo negro, pero te recomendamos llevar al menos dos, y que sean del tipo **Bic**. Evita los bolígrafos tipo **Pilot**, ya que al apoyar la mano podrías hacer que la tinta manche tu examen. Prueba tus bolígrafos antes de salir de casa para asegurarte de que funcionan correctamente.

En cuanto al corrector, si decides llevar **Tipp-ex**, te recomendamos que sea en cinta y no líquido, ya que este último podría causar manchas o tardar en secarse.





PROHIBIDO EL MÓVIL Y RELOJES INTELIGENTES.

Es muy importante que **no lleves el móvil contigo al aula**. Ni siquiera apagado o en modo avión. Si por cualquier motivo el tribunal se da cuenta de que tienes el móvil encima una vez que ha comenzado el examen, **podrían expulsarte del proceso selectivo**. Lo mismo aplica a los relojes inteligentes, así que déjalos en casa. Si necesitas controlar el tiempo, lleva un reloj analógico o digital. Así evitarás problemas y podrás concentrarte en dar lo mejor de ti en el examen.



SIGUE LAS ÓRDENES DEL TRIBUNAL.

Una vez que accedas al aula, siéntate donde te indiquen, coloca tu DNI y el material en la mesa y espera las instrucciones del tribunal. Evita hablar con tus compañeros, ya que desde que entras en el aula debes estar en **“modo examen”**.

Cuando el tribunal comience a dar indicaciones, escúchalas con atención. Te explicarán cómo rellenar las hojas de respuesta y otros aspectos importantes.

Una vez que tengas el cuaderno de examen en tu mesa, NO LO ABRAS hasta que el tribunal lo indique. Hacerlo antes de tiempo podría suponer tu expulsión del proceso selectivo.

Mantén siempre una actitud atenta y respetuosa hacia las indicaciones para evitar cualquier malentendido.



RELLENADO DE LAS HOJAS DE RESPUESTA: DATOS IMPORTANTES.

Es crucial que sigas al pie de la letra las indicaciones del tribunal al rellenar las hojas de respuesta. Al inicio, completarás la hoja correspondiente a lengua, conocimientos e inglés (es una única hoja). Después del descanso, te indicarán cómo rellenar los datos en la hoja de los psicotécnicos.

Pon especial atención al codificar correctamente tu DNI. Deberás escribirlo en la parte superior con caracteres numéricos y luego pintar las casillas correspondientes a cada número de tu documento de identidad en la sección inferior.

Además, **no olvides** rellenar el motivo del examen, que te dirán allí mismo (suele ser una frase relacionada con el proceso selectivo, como “Ingreso Guardia Civil 2024”).

También tendrás que indicar el tipo de examen, el cual estará en la portada de tu cuaderno de examen. Asegúrate de hacerlo correctamente para evitar problemas o confusiones.



Si tienes cualquier incidencia durante el examen, **no te levantes de tu asiento**.

Levanta la mano, y un miembro del tribunal acudirá a tu encuentro para asistirte.

Mantén la calma y sigue las indicaciones.



COMIDA Y BEBIDA EN BOLSA TRANSPARENTE.

Es importante que lleves comida y bebida contigo, pero recuerda que deben estar en una **bolsa transparente**. El tribunal debe poder ver en todo momento su contenido.

Asegúrate de **quitar la etiqueta de tu botella**, ya que es una de las medidas obligatorias para evitar posibles trampas, como apuntes ocultos en el reverso de la etiqueta. Te dejamos a continuación un ejemplo de bolsa que podrías llevar.



¿QUÉ TIPO DE COMIDA SE RECOMIENDA?

La mejor comida es aquella que te guste, pero es importante que sea ligera. Lo ideal es llevar alimentos que no te hagan sentir pesado ni te obliguen a ir al baño con frecuencia (**¡evita el café!**). Una buena opción es llevar una pieza de fruta, una barrita energética o frutos secos, lo suficiente para reponer fuerzas durante el descanso y abordar los 55 minutos de psicotécnicos con energía y sin incomodidades.



CUÁNDO IR AL BAÑO, OJO CON EL AGUA.

Es fundamental que vayas al baño antes del inicio de la prueba, ya que durante el examen **NO** podrás hacerlo. Probablemente, beberás de tu agua a lo largo del examen, pero hazlo con moderación. **Durante el descanso**, te recomendamos ir al baño, bebas agua o no, para evitar cualquier incomodidad durante los psicotécnicos.

En esta parte del examen, **la concentración es clave**, y tener ganas de ir al baño puede ser desastroso para tu rendimiento. **¡Planifica bien para mantener el enfoque al 100%!**



TIEMPOS DE LAS PRUEBAS.

- **Primera parte:** Tendrás **140 minutos** (2 horas y 20 minutos) para completar las pruebas de lengua, inglés y conocimientos.



Nota: Puedes hacer estas pruebas en el orden que prefieras. **En ProAlumno, recomendamos** que comiences con lengua e inglés, y luego continúes con conocimientos, ya que esta última será la prueba en la que gastarás la mayor parte del tiempo.

- **Descanso:** Durará **entre 20 y 30 minutos**, tiempo suficiente para relajarte, hablar un poco con tus compañeros/as, comer algo y recargar energías.
- **Segunda parte:** Dispondrás de **55 minutos** para realizar la prueba de psicotécnicos. ¡Recuerda que no hay preguntas de reserva!



Nota: Tendrás 80 ítems (ejercicios) que completar en 55 minutos.



Consejo importante: al abrir el cuadernillo, verás primero las instrucciones con algunos ejercicios de ejemplo. **No pierdas tiempo en realizarlos**, ya que no puntúan. Si ya sabes cómo manejarte con los exámenes de psicotécnicos (si estás en ProAlumno sabemos que así será), pasa directamente a la primera hoja del examen y comienza por el ejercicio número uno.

Aprovecha bien el tiempo y planifica cada sección para mantener la concentración al máximo hasta el final.



EVITA PENSAMIENTOS INTRUSIVOS.

No te compares con los demás. Que alguien haya terminado antes no significa que sepa más o menos que tú. Cada opositor tiene sus propias circunstancias: algunos van al examen solo para tener un primer contacto, otros han estudiado mucho y tienen mayor agilidad, y otros simplemente no están teniendo su mejor día. Abstraete de lo que hacen los demás y mantén la concentración en tu propio trabajo. Y no te dejes llevar por pensamientos como “esa persona parece muy empollona y seguro que aprobará y yo no”. **¡Cada uno tiene su ritmo y camino!**



ALÉJATE DE LAS REDES SI TE EXAMINAS EL DOMINGO.

Si te examinas el domingo, lo mejor que puedes hacer el sábado es **alejarte de las redes sociales**. No necesitas escuchar comentarios sobre la dificultad del examen del día anterior. Frases como “qué fácil ha sido lengua”, “qué difícil ha sido inglés” o “conocimientos ha sido muy enrevesado” solo te generarán dudas y ansiedad. ¡No escuches! Tu examen será diferente, y no se repetirá ninguna pregunta ni palabra de ortografía del día anterior. Así que, **¿para qué preocuparte?**

Además, ten en cuenta que no todos los opositores ven a los demás como compañeros (aunque es lo que sois). Por desgracia, algunas personas son conscientes de que hacer esos comentarios en canales de Telegram o redes sociales solo pondrá más nerviosos a los opositores que se examinan el domingo. Ya sabes el dicho: “el fallo de otro opositor es mi ventaja”. No caigas en la trampa y **mantén tu tranquilidad**.



ÚLTIMAS RECOMENDACIONES.

Confía en ti mismo. Sabes cuánto has trabajado para llegar hasta aquí, y en el examen vas a plasmar todos esos conocimientos. Recuerda tener una estrategia clara y no arriesgar en exceso. **Nunca, pero nunca, hagas el examen pensando en el corte del año anterior;** eso es un error grave que puede condicionarte y afectar a tu rendimiento. Simplemente concéntrate en lo que sabes y no te la juegues. Mantén la calma, sigue tu plan, y da lo mejor de ti. ¡Estás preparado!



Si tienes cualquier duda, **nos tienes a tu lado** para lo que necesites. No dudes en escribirnos por WhatsApp o llamarnos a los números **633 387 747** o **622 013 392**.

¡Estamos aquí para ayudarte en todo momento!

