

# BOMBERO NINJA

La nueva escuela de las  
oposiciones a bombero



Todo lo que  
**NECESITAS SABER**  
- *para empezar a* -  
**OPOSITAR [a](#) BOMBERO**

# BOMBERO NINJA

La nueva escuela de las oposiciones a bombero

## Todo lo que necesitas saber para empezar a opositar a bombero



- 1 El momento de la decisión
- 2 Primeros pasos
- 3 Buscar el temario
- 4 Permisos o estudios necesarios
- 5 Pruebas físicas
- 6 Otras pruebas
- 7 Hábitos
- 8 Mentalidad

**¡Comenzamos!** ▶▶▶▶

# 1

## El momento de la decisión



Este diálogo bien podría ser interno, contigo mismo, o con otra persona.

- Quiero ser bombero.
- Hmmm, vale... Y eso ¿cómo se hace?

Esta es una buena pregunta para empezar. Has decidido que quieres ser bombero. Algún opositor te ha hablado de las ventajas, has conocido a alguien que ya lo es y te ha flipado su estilo de vida, has oído que salen muchas plazas en tu comunidad o ayuntamiento, crees que puede ser una profesión interesante...

Vamos a verlo desde el principio, puesto que deberás familiarizarte con algunos conceptos que, en poco tiempo, van a formar parte de tu vocabulario cotidiano de opositor.

Has de saber que, normalmente, en España, para llegar a ser bombero es necesario opositar. ¿Qué es una oposición? Según el *Diccionario de uso del español* de María Moliner, una oposición es el *"procedimiento para elegir o designar las personas que han de ocupar empleos, particularmente del Estado, que consiste en que los aspirantes muestren su competencia en ejercicios realizados ante un tribunal que, en vista de ellos, elige a quien ha de ocupar la plaza o plazas en cuestión"*.

En nuestro caso, se trata de una serie de pruebas de las que vamos a hablarte en este ebook, y que incluyen examen teórico y pruebas físicas siempre, y otras que pueden variar en función del servicio de bomberos al que optes.

- 1 En primer lugar se aprobará la **convocatoria**, una vez estimadas las plazas necesarias.
- 2 Después se publicará una **oferta de empleo público**, donde se anuncian las plazas que se pretenden convocar. Esta oferta podrás encontrarla en el Boletín Oficial del Estado (BOE) y en el boletín oficial de la administración correspondiente. Por ejemplo, la *Oferta de empleo pública del Ayuntamiento de Madrid de 2020* incluye 25 plazas de bombero. Verás que cada oferta incluye, además, el resto de plazas públicas presupuestadas en la convocatoria anual.
- 3 Por último, encontrarás las bases, un documento donde se recogen las normas o condiciones que han de regir el proceso selectivo. Es donde podrás encontrar todos los pasos y pruebas de tu oposición. Aquí tienes las *bases de las 57 plazas de Bombero Conductor Especialista del Ayuntamiento de Madrid del año 2020*.

\*  
clic  
\*

No hay un único camino para llegar hasta el casco de bombero, el modo de prepararse la oposición va a depender de muchas variables. Es importante que sepas que un porcentaje de la preparación depende de tus características personales, por cómo eres, pero el grueso de la oposición va a ir mucho mejor si sigues unas pautas concretas, si utilizas la experiencia acumulada por los que lo han hecho antes que tú, y aplicas ciertas técnicas y conocimientos. Ningún consejo es válido para todo el mundo, pero en este ebook vamos a tratar de recopilar unos cuantos de los que, seguro, sacas grandes ideas, pero léelos con espíritu crítico, no todos tienen por qué valerte.

# 2

## Primeros pasos

Una vez te decides, puedes dejarte llevar por la emoción, y querer ponerte a prueba corriendo el 2.000 que hay en tu oposición, o apresurarte a querer subir la cuerda. Lo entendemos, hemos estado ahí, y por eso sabemos que esperar buenos resultados, o tan solo resultados aceptables, al principio puede llevarte a un gran batacazo. No serías el primer opositor que se tira a la piscina sin saber nadar. Y no queremos que te olvides de esto rápido con ese pensamiento de *"esto no es para mí"*. Vamos a empezar desde el principio.



### Familiarízate con las bases ←

*\* clic \**

Nosotros aconsejamos que, entre las primeras cosas que hagas, te estudies bien las bases. Sí, lo has leído bien. Es necesario que te estudies bien las bases. No puedes estar entrenando como un loco, estudiando a muerte, sin antes conocer con todo detalle las bases de tu oposición. Si hay convocatoria en curso, estúdiate esas bases. Si no la hay, las anteriores. Es cierto que pueden cambiar, y lo hacen, pero realmente solo cambian algunas cosas, el grueso se mantiene.

Por ejemplo, no puedes pensar que ya te sacarás el permiso C, si en tu oposición es un requisito que has de cumplir el día que cierran la presentación de solicitudes. Porque si mañana publican bases y te dan 20 días de plazo para presentar tu solicitud, es posible que no te dé tiempo a obtenerlo. Y eso te va a generar un estrés que te hubieses ahorrado de haber estudiado bien las bases, y haber planificado por prioridades.

En las bases es donde aparecerá, con bastante detalle, todo el proceso de tu oposición, los requisitos, las pruebas que deberás superar, los temas que tienes que estudiar, los motivos de exclusión... A esta información se puede añadir otra más detallada



en los documentos que se publican cuando se convoca cada prueba. También los tendrás que estudiar bien para saber exactamente qué has de llevar, qué se puede y qué no se puede hacer durante la prueba, cómo se realizan los ejercicios, etc.

### **Habla con opositores y bomberos**

Después de revisar bien las bases, ya te haces una idea aproximada de a qué te enfrentas, pero te surgen muchas dudas, porque no todo está bien explicado, o hay aspectos sobre los que no te haces una idea clara. Ahora, con ese trabajo hecho, es cuando puedes dirigirte a algún bombero u opositor con experiencia. Si no conoces a ninguno en tu entorno, encontrarás en los parques de tu provincia.

Visitar un parque puede ser una experiencia muy enriquecedora. En general, a la gente le gusta echar una mano, y la persona que te encuentras allí ha estado en tu lugar. Si te acercas con humildad, y no es un mal momento en el parque para que te atiendan, seguro que te podrán dar buenos consejos. Verás de primera mano el sitio en el que quieres trabajar. A este punto es importante llegar con el trabajo previo de haber estudiado las bases, porque muchos quisieran ser bomberos por tener un oficio respetable, un buen horario, un buen sueldo, pero no están dispuestos a hacer el esfuerzo que requiere si realmente quieres llegar al final. Te explicamos esto porque puede ser mucha la gente que les pregunta vagamente, que solo comenta generalidades. Te ganarás su respeto si eres capaz de hablar con propiedad y hacerles preguntas concretas. Pensarán: *“Esta persona se lo está tomando en serio”*, y conseguirás que se impliquen explicándote cómo prepararon su oposición, cómo es el trabajo de bombero o resolviendo tus dudas.

# 3

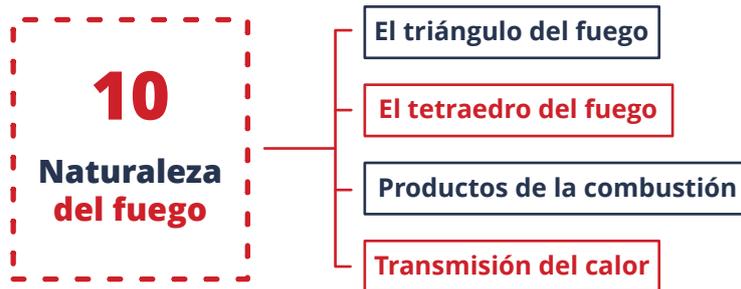
## Buscar el temario

Ya conoces las bases, probablemente ya has ido a una autoescuela y ya sabes aproximadamente cuánto tiempo y dinero te va a costar conseguir los carnés. Ya sabes que, según el sitio, te piden unos carnés u otros. Por ejemplo, en Bomberos de la Generalitat de Cataluña te piden el C, en Bomberos del Ayuntamiento de Valencia te piden el C+E e, incluso, como en la última convocatoria del Ayuntamiento de Madrid, pueden llegar a pedirte el D.

Ahora es el momento de averiguar con qué temario o temarios vas a estudiar. Es un momento crítico. Una buena elección te puede ahorrar mucho tiempo. Si empiezas por un manual que ha quedado desfasado, estarás estudiando datos que han cambiado y sería tiempo perdido. Además añadiría riesgo de confusión cuando aprendas la información correcta, porque tendrás que hacerlo para completar un buen examen.

En algunas oposiciones, el temario te lo proporciona la misma administración que convoca la oposición. Es el caso de la Comunidad de Madrid, o del País Vasco. No te dejes engañar, puede parecerse más fácil: *“Me dan lo que tengo que estudiar exactamente, me lo aprendo y ya está”*. A priori, suena bien, pero este tipo de convocatorias tienen una nota media más alta, cada vez más, porque se está extendiendo el uso de técnicas de estudio con las que los opositores llegan a memorizar prácticamente todos los datos.

Otras oposiciones se basan en un temario abierto: solo detallan los temas que entran, a veces divididos en bloques (*general, específico...*), normalmente con un título y algunos puntos concretos como, por ejemplo, este tema de las materias específicas de la convocatoria de 20 plazas de bomberos del Ayuntamiento de Málaga en 2019:



En este caso, será primordial saber por dónde empezar, qué temas dejar para el final, o para cuando ya te hayas familiarizado con algunos conceptos, definir qué partes son las imprescindibles y qué partes son para buscar el 10. Es un proceso que lleva su tiempo. Puedes pasarte un año desgranando por tu cuenta todos los temarios que encuentres, o bien, como todo esto ya lo han hecho otros antes que tú, puedes ganar muchísimo tiempo y ahorrarte otro tanto de frustración recurriendo a alguien con experiencia, o a una academia especializada en las oposiciones a bombero, que esté a la última en todos los frentes (*técnicas de estudio, novedades en el temario, cambios en las bases, tecnologías para facilitar el estudio...*).

## CONCLUSIÓN

**No compres el primer manual que encuentres, infórmate bien antes preguntando a opositores y a bomberos que ya han pasado por el momento en el que estás tú**

# 4

## Buscar el temario



### Requisitos

Como te hemos comentado al principio, no podrás examinarte o llegar al final de la oposición si no cumples unos requisitos, que siempre encontrarás en las bases. En algún caso puede que sí, que no te los exijan hasta el final y, bien por ti, enhorabuena por llegar hasta ahí, y por la experiencia acumulada, pero te van a excluir por muy bien posicionado que estés. Así que este es un tema fundamental. Los requisitos pueden ser estar en posesión del título de Bachillerato, o del de la ESO, tener el permiso de circulación C, el de vehículos pesados, o el C+E, el de vehículos articulados. Tienes que empezar por ahí. ¿Los cumples? Pasa directamente al apartado de méritos. ¿No los cumples? Hablemos de ello.

Si no cumples alguno de los requisitos, ya sabes por dónde has de empezar. Siempre está bien saberlo. Los requisitos no son una condena, son un reto. Si en tu oposición te piden un permiso de circulación especial, un idioma, unos estudios..., sabes que lo has de incorporar a tu planificación, y que será la máxima prioridad. Lo primero es cumplir los requisitos. Subir la cuerda puede gustarte mucho, pero va después. De nada te servirá subirla más rápido que nadie si, de entrada, estás fuera. La buena noticia es que puedes hacerlo todo, puedes empezar a empujar todos los frentes que se te abren, y lo puedes hacer con calma. Sabes que necesitarás unos tiempos para los permisos, otros para los estudios, si fuera necesario, y son cosas que no puedes acelerar; por mucho que quieras correr, tendrás que adaptarte a los plazos que rigen cada uno de estos ámbitos. Por lo tanto, empieza. Y si algunas cosas se te hacen pesadas, compénsalas haciendo las que más te gustan. Pero empieza.



## Méritos

Algunas oposiciones tienen únicamente fase de oposición, valga la redundancia, y otras son de concurso-oposición. ¿Qué significa esto?

| **Fase de oposición:** Incluye todas las pruebas puntuables y/o excluyentes, como el examen teórico, las pruebas físicas, la prueba de conducción. Cuanto mejor lo hagas, mejor situado estarás.

| **Fase de concurso:** Esta fase, en cambio, no valora tus aptitudes actuales mediante pruebas, sino que valora:

- ♦ **Estudios:** ciertos títulos educativos oficiales, títulos de idiomas y, en ocasiones, formaciones concretas, como el título de socorrista.
- ♦ **Permisos de conducir:** vehículos articulados, transporte de materias peligrosas, autocar...
- ♦ **Servicios prestados en algunas especialidades:** bombero de empresa, campañas forestales, electricista, mecánico, conductor de vehículos pesados...

En la bases estarán indicados los baremos, cuántos puntos vale cada título, carné, idioma o mes trabajado. Estos son los llamados méritos, y normalmente serán válidos los obtenidos antes de una fecha concreta, especificada también en las bases.

Es un apartado que puede ser determinante. Por ejemplo, en las oposiciones al Ayuntamiento de Barcelona, tradicionalmente se han necesitado muchos puntos de méritos para entrar, no era suficiente con hacer una gran oposición, podías estar en el puesto 30, en la fase de oposición, para casi 80 plazas, y quedarte fuera tras el recuento de méritos. En 2018, que ya fue una oposición atípica porque mucha gente cayó en el examen de conocimientos generales (*que incluye leyes, conocimiento de la ciudad, organización del ayuntamiento, acto administrativo...*), el que menos méritos tenía de los 79 que consiguieron plaza, superaba los 3 puntos.

En cambio, en otras oposiciones, como las de AENA, los méritos pueden contar menos, y si tienes buenas notas en las pruebas, no tienes de qué preocuparte. Te pueden hacer bajar posiciones, pero si estás bien situado y hay bastantes plazas, no te dejarán fuera.

Dicho esto, como la oposición no es un proyecto a corto plazo, no está de más que valores qué méritos te conviene conseguir (*si normalmente los piden en tu comunidad*). Por ejemplo, en algunas dan puntos por tener idiomas; si te manejas bien con alguno, pero no tienes un título oficial, quizás con poco tiempo y esfuerzo dedicados, podrías ganar unos puntos.

Al principio se trata, sobre todo, de optimizar, de no saturarse, y tomar decisiones estratégicas inteligentes, valorando el coste-beneficio de cada paso.



Si te gusta este manual,  
aprende a memorizarlo en

**BOMBERO  
NINJA**

# 5

## Pruebas físicas



Sin ninguna duda, la mejor opción es buscar un buen entrenador personal. Porque analizará las pruebas a las que te has de enfrentar, tus condiciones físicas, con tus puntos fuertes y tus flaquezas, y desarrollará un plan de entrenamiento que consiga sacar lo mejor de ti, sin sobrecargarte y evitándote lesiones. Y, una vez conozca las fechas, hará una planificación para que llegues en tu mejor estado de forma al día de la prueba; esto es lo ideal. Si en tu oposición hay circuito de agilidad, montarlo para ti solo supondrá mucho tiempo, y dinero si lo haces con el entrenador. Algunos opositores buscan un sitio, entre todos compran el material, y practican allí siempre que quieren, sin depender de los horarios y condiciones de las academias o gimnasios.

Una vez mencionada la opción ideal, hemos de decir que un grupo de entrenamiento, ya sea en una academia o por libre, es una buena forma de sumergirse en la oposición, porque tendrás compañeros con muchos perfiles diferentes que te aportarán conocimientos, que te harán reflexionar sobre cosas en las que no habías ni pensado, te explicarán sus experiencias, sus fracasos, y podrás hacerte un mapa más completo del mundo en el que vas a estar hasta que consigas tu plaza. El precio será que habrá muchos ratos muertos, y que los entrenamientos no serán personalizados; puede que no estés potenciando lo suficiente un punto necesario para ti, y que estés dedicando demasiado tiempo y energía a otro que ya llevas bastante bien. No es una mala opción para empezar si tienes tiempo por delante. Lo más probable es que conozcas a buenos compañeros, gente con ganas de compartir, que aún te harán tener más ilusión por de estar en ese mundo.

Te vamos a explicar una anécdota ilustrativa que vivió uno de los miembros de Bombero Ninja el día que fue a probar a una academia. Por aquellas cosas que pasan a veces, resultó que ese día el entrenador no llegó y no pudo avisar. Y entonces ocurrió algo sorprendente: el grupo comenzó a montar el circuito de agilidad, hizo el calentamiento, y además le fue explicando cómo funcionaban las cosas. Se acabó el tiempo del circuito de agilidad y se recogió todo (*barra de equilibrio, trampolín, plinto, vayas...*). Y tocaba correr, aquél día, rampas en el exterior. Algunos se fueron antes, pero un buen grupo salió a correr, a las nueve de la noche, sin nadie que los dirigiese, y cumplieron con el entrenamiento planificado. Nuestro opositor pensó: *“Yo me quedo aquí, esta gente está implicadísima”*. Algunas de aquellas personas son ahora buenos compañeros con los que mantiene relación.

## En resumen

Prueba en algún grupo, si te sientes a gusto y consideras que te aporta, continúa; si no te convence, prueba en otro sitio. O prueba en dos sitios a la vez si son compatibles, y podrás comparar directamente, para quedarte con el que más se adecúe a ti. Si entrenar en grupo resulta ser suficiente para que adquieras el nivel necesario, sigue; si ves que en alguna prueba no estás mejorando, busca a alguien que te ayude de una forma personalizada. Es importante que no descuides la preparación de ninguna prueba, ni pienses “ya llegaré”, porque si llegas justo en alguna, y el día de la prueba las condiciones no son las mejores, puedes perder tus opciones de pasar el corte o de quedar en plaza. No te obsesiones, porque todo necesita tiempo, y siempre hay fluctuaciones y retrocesos, pero tienes que notar cómo vas mejorando en todo.

# 6

## Otras pruebas



### Pruebas psicotécnicas

Son habituales, aunque no las encontramos en todos los procesos selectivos. Consisten en unos tests que valoran distintos tipos de razonamiento o aptitudes de la persona aspirante, como el verbal, el numérico, el espacial o el abstracto. El resultado puede ser apto o no apto, como en el Consorcio de Valencia o en Bomberos de la Generalitat de Catalunya, o puntuables, como en la Comunidad de Madrid. Sea cual sea el caso, es una prueba que te puede dejar fuera, así que tienes que prepararla desde el principio. Te recomendamos asistir a un buen curso, donde te enseñarán algunas claves que te van a facilitar la comprensión y resolución de estos ejercicios. Y practicar suficiente. Es interesante saber si va a ser la primera prueba o la última, para practicar simulando esas condiciones. En cualquier caso, practicar cuando estás cansado será un buen entrenamiento. Te conviene hacerlo lo mejor posible, puesto que, si puntúan, necesitas sacar buena nota, y si no puntúan, puede que no sepas cuál va a ser el corte que separe el apto del no apto.



### Prueba de conducción de vehículos pesados

Es una prueba extendida, por supuesto imprescindible en las oposiciones de bombero conductor, determinante, porque te puede dejar fuera, y que en la mayoría de casos puntúa (*como en la Comunidad de Madrid*). Muchos opositores dejan la preparación de esta prueba para el final. Hemos visto casos en los que la persona llegaba muy bien situada, y por una preparación deficiente de la conducción, se quedaba fuera. Si te vas a pasar 1, 2, 3 o 4 años estudiando el temario y entrenando, no puedes dejar una prueba con el mismo peso que el teórico o las físicas para el último mes. Es imprescindible, para llegar en condiciones, ir cogiendo soltura,

familiarizándote con este tipo de vehículos. En el aprendizaje, el tiempo juega un papel fundamental en la asimilación de conocimientos. No serán tan provechosas 60 horas de prácticas en el último mes y medio como esas mismas horas repartidas a lo largo de entre 3 y 6 meses antes de la prueba. Desde Bombero Ninja te recomendamos que vayas haciendo prácticas, a ser posible con distintos camiones, para coger soltura en cualquier condición.



## **Oficios**

En algunas convocatorias, por tradición de determinados cuerpos de bomberos, se hacen pruebas de oficio. Pueden incluir una prueba teórica, una de reconocimiento de materiales o herramientas, y una prueba práctica. En el Ayuntamiento de Barcelona hay que elegir entre pruebas de electricidad, mecánica de vehículos, albañilería o, desde el 2019, atención sanitaria. En esta oposición, los servicios prestados en cualquiera de estos oficios también meritan. Puede parecer que, si no has trabajado nunca en ellos, no tienes nada que hacer, pero hay academias que preparan esta prueba, y opositores sin oficio que, practicando, han obtenido buenos resultados.



## **Prueba de aptitud psicológica**

Puede ir acompañada de tests de personalidad o de competencias, y suele tratarse de una entrevista personal en la que se combinan preguntas personales con casos prácticos que hay que resolver, y a los que van añadiendo complejidad para ver cómo razona y busca soluciones el candidato.

Hay dos factores importantes que pueden jugar a tu favor. Por un lado, si se te da bien la comunicación, y estás acostumbrado a hablar en público, te será más fácil expresar lo que quieres a pesar de los nervios, y te explicarás mejor que alguien con poca práctica. Por otro lado, cuanto más te conozcas, mejor sabrás manejar las preguntas que te hagan y tus respuestas. Si no estás acostumbrado a hablar mucho, un buen ejercicio es leer en voz alta, un rato cada día. Te hará coger soltura y no te encallarás tanto.

Es una prueba que hay que preparar. Las academias suelen ofrecer formación de este tipo cuando llega el momento, o bien tienen convenios con algún gabinete de psicología. No te recomendamos que la preparación sea únicamente grupal, porque es importante un poco de personalización. Nuestro consejo es que busques un sitio en el que te ayuden a conocerte, a recopilar toda la información que puede ser interesante que expliques en la entrevista, y a familiarizarte con los temas que más te incomodan o sobre los que no sueles hablar o pensar. Tómatelo como un proceso de crecimiento personal, de autodescubrimiento, que será lo que te aportará verdadera seguridad para enfrentar la entrevista. No creemos que sea cuestión de aprenderse cuatro trucos, o de decir lo que creemos que quieren oír, porque los psicólogos que nos harán la prueba serán profesionales experimentados a los que no se engaña fácilmente.



## **Pruebas de vértigo y claustrofobia**

Con diferentes denominaciones según la convocatoria, es habitual encontrar este tipo de pruebas, puesto que sufrir alguna de estas patologías impediría el desarrollo normal de la profesión de bombero. La de vértigo consiste en realizar algún ejercicio en altura, que normalmente incluye una parte en la que te hacen mirar al vacío y hay un psicólogo observando tus reacciones y tu expresión. La de claustrofobia suele consistir en hacer un recorrido a oscuras, con un mono y una máscara opaca, a tientas, con diferentes grados de complejidad según el servicio de bomberos. El recorrido puede ser a través de tubos, donde te puedes mover, pero no con comodidad.

Normalmente, sabemos si tenemos vértigo, porque en un momento u otro nos hemos visto en un edificio alto o una montaña, y sabemos cómo reaccionamos. Pero la claustrofobia puede pasar más desapercibida. Algunas personas no la descubren hasta que les han de hacer una resonancia magnética, una prueba en la que te fijan a una camilla y te introducen dentro de una especie de donut gigante. Es interesante hacer algún ejercicio para comprobarlo. Puede ser suficiente con que alguien te abrace de forma que no puedas mover los brazos, o meterte del todo dentro de un saco de dormir y que alguien lo cierre desde fuera. En seguida sabrás si lo toleras o te resulta insufrible.

## Pruebas médicas

Normalmente, es la última prueba, junto con las de vértigo y claustrofobia. No puntúa pero te puede excluir, después de todo el camino recorrido hasta aquí. Así que merece la pena prestarle atención desde el principio. Algunos motivos de exclusión son las hernias inguinales, las varices de cierta importancia o la **vista**, todos ellos operables, pero los has de conocer para poder planificarte. La operación de la vista, como aconseja **David Fuentes en este capítulo de nuestro podcast**, puedes dejarla para después de la prueba de conducción. En las bases de cada convocatoria encontrarás detallado en qué consisten las pruebas médicas, normalmente análisis de sangre y examen médico, y en algunas, como en Bomberos del Ayuntamiento de Barcelona o en la Comunidad de Madrid, prueba de esfuerzo.



Es importante saber si hay algún motivo de exclusión irrevocable, como ciertas limitaciones de movilidad, la amputación de algún dedo, u otros menos evidentes, como una cardiopatía, para saber desde el principio si somos aptos o no para el servicio.

Si te gusta este manual,  
aprende a memorizarlo en

**BOMBERO  
NINJA**

# 7

## Hábitos

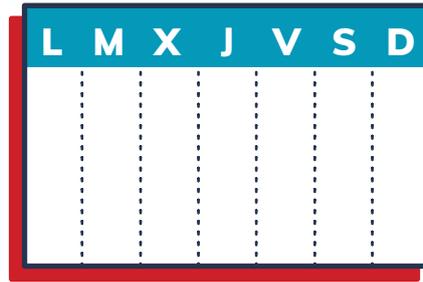
Cada vez tenemos un conocimiento más profundo de lo que nos beneficia y lo que nos perjudica. La ciencia sigue avanzando, cuestionando los conceptos preestablecidos y aportando nuevas ideas. Puede que no sepamos la razón, pero sabemos que nuestro cuerpo, y con él nuestro cerebro, es un *“animal de costumbres”*. ¿Qué quiere decir esto? Pues que si acostumbras a tu cuerpo a sentarse a estudiar o a entrenar todos los días a las 9 de la mañana, con el hábito, tendrá mejor disposición a realizar esa actividad, le resultará más fácil. Al parecer, nuestro cuerpo agradece seguir unos ritmos, y funciona mejor así. Por este motivo, a algunas personas les afecta bastante el cambio de hora estacional, por ejemplo, a la hora de ir de vientre. Como opositor, has de saber esto. Necesitarás cuidar todos los detalles para que la enorme cantidad de tiempo y energía que vas a dedicar al proceso sea lo más eficiente posible.



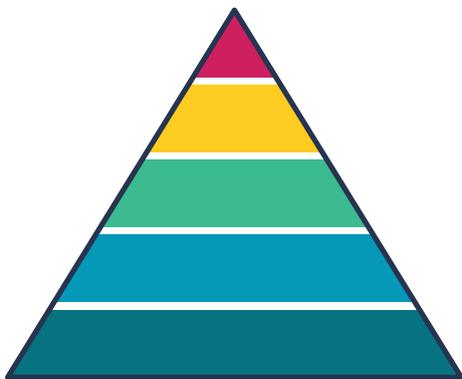
Por ejemplo, si sabes que las pruebas físicas de tu oposición suelen ser un sábado a las 8 de la mañana y tú, por tu organización cotidiana o por preferencia personal, entrenas siempre a las 8 de la tarde, sería interesante que al menos una vez a la semana, durante los meses previos lo hicieras a la hora en que será la prueba. Eso hará que llegado el momento, a tu cuerpo le cueste menos ponerse en marcha y, lo que es más importante, rendir a su máximo potencial, que es lo que necesitas justo ese día.

Lo mismo pasará con el estudio. Si te pones a estudiar cada día a la misma hora, cuando llegue ese momento, tu cerebro estará predispuesto a concentrarse, porque es a lo que lo has acostumbrado, está entrenado para ello. Sin volverte excesivamente rígido, porque puede haber imprevistos, lo mejor es que te marques unos horarios y los cumplas. No como una condena, porque a lo mejor empiezas estudiando por las tardes y ves que no te cunde; entonces puedes probar a estudiar por las mañanas. Al principio tendrás que descubrir qué es lo más adecuado para ti. Pero en cuanto lo descubras, sigue unas pautas; todo funcionará mejor.





Por otro lado, hemos de hablar de los hábitos saludables. De nada servirán 10 horas de estudio, o machacarte a pesas, si no duermes bien y suficientes horas. Este es un punto fundamental, al que debes dedicar tu atención desde el minuto uno de tu oposición. Necesitas dormir un mínimo de 7 horas para que tu cerebro pueda asentar bien los conocimientos, y para que tu cuerpo pueda asimilar los entrenamientos. De lo contrario, sumarás muchísima fatiga y poca o ninguna mejora. Además, correrás mucho más riesgo de lesionarte.



Otro hábito saludable de vital importancia, nunca mejor dicho, es la alimentación. ¿Sabías que los alimentos que ingieres influyen en tu capacidad de concentración? Las comidas con mucho azúcar harán que estés disperso e inquieto, por ejemplo. Si comes mucha carne roja, habrá más inflamación en tus tejidos, y esto puede hacer que no te recuperes bien, porque se suma a la carga de entrenamiento. Es importante que te informes sobre este tema, a poder ser con un profesional. Además, te ayudará a conseguir tus objetivos deportivos si te falta masa muscular, o si tienes un poco de sobrepeso.



## Actitud

Y, por último, pero no por ello menos importante, hablaremos de la actitud. Todos los aspectos de la oposición sobre los que hemos hablado son importantes, muy importantes, si quieres conseguir tu objetivo. Diríamos que son los ladrillos con los que construirás tus fortalezas. La actitud será el mortero, la argamasa que les dará consistencia. Sin la actitud adecuada, el trabajo que hagas preparando cada prueba sería como varios caballos tirando de una carreta, pero cada uno en una dirección, unos esfuerzos se verían anulados por los otros. No olvides nunca la visión de conjunto. Un ejemplo de esto sería cuando te excedes entrenando; por más que quieras seguir, necesitarás un tiempo de recuperación, y aunque te pongas a estudiar, las horas no te cundirán. En cambio, si haces un entrenamiento controlado, estudiar será un complemento ideal para tu jornada.

Habrá cosas que te resulten más fáciles o agradables. No caigas en la tentación de recrearte en ellas, descuidando las que más te cuestan. Nunca pierdas de vista tus puntos débiles, y nunca dejes de trabajarlos. Serás tu propio jefe, nadie va a saber mejor que tú dónde necesitas empujar más porque, aunque tengas un entrenador muy bueno, no sabrá nada de cómo llevas el estudio, o de cómo conduces un camión, igual que el profesor de autoescuela no te estará recordando que hagas las series en pista semanales. Has de procurar dedicar la energía justa a cada prueba. Y valorar el coste-beneficio de todo lo que hagas.

Está claro que el temario tiene un peso brutal, y cada vez más, con las nuevas técnicas de estudio, porque la gente llega más preparada. Puede que te sea más fácil ir a entrenar, porque te arrastra la fuerza del grupo, socializas, te distraes, pero no serás un opositor de verdad, que va en serio, hasta que le dediques un mínimo de horas semanales al estudio. Y no nos referimos a horas delante del temario. Han de ser horas efectivas, y lo tienes que ir comprobando, en simulacros o haciendo exámenes de anteriores

convocatorias; tienes que comprobar si estás avanzando. De lo contrario, te convertirás en alguien que pulula por la oposición, con cero posibilidades de situarse bien en el ranking final.

Todo este preámbulo nos sirve para alertarte sobre algunos escollos, y para hablarte de una forma más explícita sobre la actitud. Hemos mencionado algunos aspectos relacionados con una actitud responsable: tienes que ser tu propio jefe, tienes que valorar el coste-beneficio de tus esfuerzos, no puedes dejarte llevar por lo que te resulta más fácil...

Si desde el principio trabajas tu foco, que consiste en centrarse en lo importante, aquello que suma, y prescindir de lo irrelevante, de lo que consume tiempo aportando poco o ningún beneficio y si, además, incluyes alguna meditación al principio de tu día, para tener mayor claridad y perspectiva, conseguirás mantenerte centrado y no excesivamente reactivo, de aquí para allá en función de las circunstancias.

Otro punto importante es que no te dejes arrastrar por los lamentos que oigas. Que si las pruebas son injustas, que si favorecen a no sé quién, que si hay que sacar demasiada nota. En una oposición no tienes garantizado que si haces A + B + C vas a conseguir plaza. Pueden pasar muchas cosas que te dejen fuera. Una puede ser que llegues tarde a una prueba: no la van a repetir para ti. Tienes que saber que te enfrentas a esto cuando empiezas, y si, a pesar de ello, estás dispuesto a seguir.

Si estás preparado, puedes conseguir entrar. Lo que está claro es que si no lo estás, no vas a entrar. Por lo tanto, tu única preocupación ha de ser prepararte lo mejor posible, y el tiempo oyendo lamentos, o pronunciándolos, no es estar preparándose. Aprende a detectar las inercias tóxicas, y evítalas.

Otro aspecto tóxico son los rumores, tienes que ponerlos siempre en cuarentena, tomártelos como simples opiniones, porque muchas veces no serán más que eso. Alguno acertará, pero no por eso merece la pena prestarles atención a todos.



Traza un plan, recuérdalo cada día y visualiza a dónde te lleva cada esfuerzo que haces. Ve en serio, no te quemes por exceso, y aprende a disfrutar del proceso. Es cierto que opositamos con un fin, pero aprovecha cada obstáculo que se presente como una oportunidad para crecer, y no como algo malo que se interpone entre tú y tu objetivo. No olvides que todo este esfuerzo es la primera fase de tu sueño.

**¡Nos vemos en la opo!**





# **BOMBERO NINJA**

## **La nueva escuela de las oposiciones a bombero**

**Teóricas | Entrenamientos | Mentalidad | Técnicas de estudio**

Somos una academia online de preparación de oposiciones a bombero. Y no somos una academia tradicional, ojo, somos la nueva escuela. En Bombero Ninja aprenderás a aplicar técnicas de estudio a cada rincón de tu temario, nadie nos enseñó a memorizar en la escuela, aquí aprenderás a hacerlo.

Además, tenemos cientos de clases grabadas a las que tendrás acceso desde el primer día, sin restricciones. No pierdas más el tiempo en desplazamientos y siente la libertad de poder preparar toda la oposición desde tu casa.

**Quiero Unirme a Bombero Ninja**