



---

# NO DEJES QUE TU SMARTPHONE FASTIDIE TU OPOSICIÓN

---

Guía completa para evitarlo

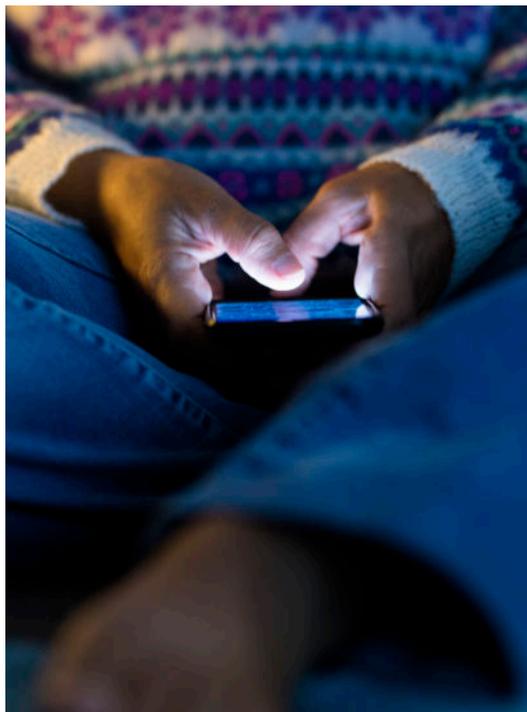


## ¿Teléfono móvil? Sí, pero con cabeza.

En la era digital, los teléfonos móviles se han convertido en herramientas indispensables en nuestra vida diaria. Nos permiten estar conectados, acceder a información de manera inmediata y gestionar múltiples aspectos de nuestra rutina. Sin embargo, su uso excesivo puede generar problemas significativos, **afectando nuestra concentración, productividad y bienestar mental**. En el contexto de la oposición a la Policía Nacional, donde la disciplina y el enfoque son clave, la dependencia del móvil puede convertirse en un obstáculo difícil de superar.

Este documento tiene como objetivo **ayudarte a identificar si el uso de tu teléfono móvil está afectando tu rendimiento** y brindarte herramientas para controlarlo. A través de un test de autoevaluación, podrás descubrir si tu relación con el móvil se encuentra dentro de un uso saludable o si, por el contrario, podrías estar desarrollando una adicción digital. Reconocer el problema es el primer paso para solucionarlo.

Además, encontrarás **información respaldada por diversos estudios científicos** que demuestran cómo el uso desmedido del teléfono impacta en la concentración, el aprendizaje y el rendimiento académico. Datos reales y estadísticas te ayudarán a comprender los efectos negativos del móvil y a tomar decisiones más conscientes sobre su uso.



Pero no basta con conocer el problema, también es fundamental actuar. Por eso, este documento incluye una **guía práctica con estrategias efectivas para reducir la distracción que genera el teléfono** y establecer hábitos que te permitan estudiar de manera más eficiente. Desde técnicas de gestión del tiempo hasta herramientas para minimizar interrupciones, tendrás a tu disposición una serie de pasos para optimizar tu preparación sin que el móvil se convierta en un enemigo.

Por último, se han añadido **consejos específicos para opositores**, adaptados a la exigencia de la oposición a la Policía Nacional. Aprenderás cómo organizar tu estudio sin depender constantemente del móvil, cómo evitar la procrastinación digital y cómo crear un entorno libre de distracciones para que puedas dar el máximo en cada sesión de estudio.

Este documento no pretende demonizar la tecnología, sino ayudarte a encontrar un equilibrio saludable. El móvil es una herramienta poderosa si se usa correctamente, pero puede convertirse en un obstáculo si no aprendemos a gestionarlo. ¿Estás listo para descubrir si el móvil está afectando tu preparación y tomar el control de tu tiempo? ¡Vamos a ello!

# Autoevaluación

Responde con sinceridad estas 15 preguntas y después suma los puntos que has obtenido. Sé sincero/a contigo mismo/a.

✓ A) Nunca o casi nunca (0 puntos)

✓ B) A veces (1 punto)

✓ C) Casi siempre (2 puntos)

✓ D) Siempre (3 puntos)

## Hábitos generales

- |  | a                        | b                        | c                        | d                        |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. ¿Sientes la necesidad de revisar el móvil constantemente, incluso sin una razón clara?                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. ¿Sueles mirar el móvil nada más despertarte y antes de dormir?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. ¿Pasas más tiempo del que tenías planeado usando redes sociales, navegando o viendo videos en el móvil? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. ¿Te cuesta recordar la última vez que pasaste un día entero sin usar tu teléfono?                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. ¿Has intentado reducir el uso de tu móvil, pero no has logrado mantenerlo?                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Impacto en tu concentración y estudio

- |   | a                        | b                        | c                        | d                        |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 6. ¿Te distraes fácilmente con notificaciones o revisas el móvil durante tus sesiones de estudio?               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. ¿Te resulta difícil estudiar sin tener el teléfono cerca?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. ¿Interrumpes tareas importantes (como estudiar o trabajar) para responder mensajes o revisar redes sociales? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. ¿Te cuesta concentrarte en un tema sin la tentación de usar el móvil?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. ¿Has notado que el uso del móvil ha afectado tu rendimiento académico o laboral?                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Efectos en tu bienestar y vida social

- |   | a                        | b                        | c                        | d                        |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 11. ¿Te sientes ansioso o irritado cuando no puedes acceder a tu móvil?                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. ¿Usas el móvil incluso en situaciones donde no deberías (cenas, reuniones, eventos familiares, etc.)?     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. ¿Tus relaciones personales han sido afectadas porque pasas demasiado tiempo en el teléfono?               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. ¿Sientes que el móvil afecta tu calidad de sueño porque lo usas hasta tarde o lo revisas en la madrugada? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. ¿Tu estado de ánimo depende de la interacción en redes sociales o mensajes recibidos?                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Resultados

### ● 0 - 9 puntos → USO SALUDABLE ●

Tu relación con el móvil es equilibrada. Lo utilizas cuando es necesario sin que afecte tu vida personal o académica. ¡Sigue así!

### ● 10 - 19 puntos → USO MODERADO, PERO PELIGROSO ●

Tu uso del móvil es frecuente y, aunque no parece ser una adicción grave, puede estar afectando tu concentración y productividad. Considera establecer límites para evitar que se convierta en un problema mayor.

### ● 20 - 30 puntos → DEPENDENCIA DIGITAL ⚠

Tu uso del móvil está interfiriendo en tu vida diaria, tu capacidad de concentración y posiblemente en tus relaciones personales. Es recomendable que implementes estrategias para reducir tu dependencia y recuperar el control de tu tiempo.

## ¿Y AHORA QUÉ?

Si tu puntuación indica que podrías tener un problema con el uso del móvil, no te preocupes: es posible cambiar hábitos y recuperar el control. En este documento encontrarás estrategias prácticas para minimizar la distracción digital y mejorar tu rendimiento académico sin que el teléfono sea un obstáculo.

¡Vamos a ello!



**Ser consciente de lo que nos distrae es el primer paso para evitarlo.**

## Cómo el teléfono móvil influye en tu preparación de las oposiciones

El teléfono móvil se ha convertido en una herramienta omnipresente en nuestras vidas. Sin embargo, su uso excesivo puede afectar negativamente al rendimiento académico y, por ende, al de un opositor que se enfrenta a un proceso tan exigente como es la Oposición a Policía Nacional.

**-20%  
RETEN  
CIÓN**

### **Distracción y reducción de la concentración**

Uno de los principales obstáculos que genera el uso indebido del móvil durante el estudio es la distracción. Las notificaciones constantes (mensajes, redes sociales, correos...) desvían nuestra atención y, a largo plazo, reducen la capacidad de concentración.

Dato revelador: Según un metaanálisis publicado en la revista *Computers & Education*, en entornos educativos **el uso intensivo de smartphones puede disminuir la retención de la información hasta en un 20%** en comparación con quienes estudian sin distracciones constantes.

**Consecuencia para el opositor: Necesitas toda tu atención en el temario; cada vez que tu atención se dispersa, el aprendizaje se ralentiza y la información no se asimila con la misma calidad.**

<https://www.sciencedirect.com/journal/computers-and-education>

**-8%  
RENDI  
MIEN  
TO**

### **Pérdida de tiempo y procrastinación**

El teléfono móvil no solo interrumpe la concentración, sino que favorece la procrastinación. Revisar redes sociales "solo un minuto" puede convertirse en un bucle de varios minutos, e incluso horas, sin darnos cuenta.

Estadísticas: Un estudio de la *Universidad de Chicago* (en colaboración con la *National Bureau of Economic Research*) concluyó que **los estudiantes que dejaban el móvil fuera del aula mejoraban su rendimiento en torno a un 6-8%** en exámenes finales.

Aunque se trate de un contexto universitario, la idea se aplica perfectamente a la rutina de un opositor: **menos distracciones implican un mejor aprovechamiento del tiempo de estudio.**

**Consecuencia para el opositor: cada minuto invertido en mirar el móvil en lugar de estudiar aumenta el estrés por "no llegar a todo" y reduce la calidad del repaso final.**

<https://www.nber.org/papers>

+  
**ESTRÉS**  
+  
**ANSI  
EDAD**

### **Estrés y ansiedad asociados**

La ansiedad de “estar constantemente conectado” puede influir en el estado emocional del opositor. El *Fear Of Missing Out* (FOMO) –o miedo a perderse algo– provoca que se revisen las redes sociales con mayor frecuencia, lo cual aumenta los niveles de estrés.

En datos: Según un estudio publicado en la revista *Journal of Medical Internet Research*, aquellos estudiantes con alta dependencia del smartphone experimentan **más síntomas de ansiedad y estrés, afectando negativamente a su rendimiento académico**.

Consecuencia para el opositor: Una oposición ya implica altos niveles de ansiedad por la presión y la competitividad. Si a esto le sumamos la ansiedad que genera el móvil, el cóctel puede volverse en contra del opositor, mermando su confianza y su salud mental.

<https://www.jmir.org/>

**DORMIR  
PEOR**  
**=**  
**MENOR  
RENDI  
MIENTO**

### **Falta de descanso y sueño de baja calidad**

El **uso del móvil antes de dormir altera el ciclo de sueño**, sobre todo por la exposición a la luz azul de la pantalla, que envía señales al cerebro para mantenerse alerta. Dormir mal afecta a la consolidación de la memoria y a la capacidad de concentración al día siguiente.

Impacto demostrado: La UNESCO, en varios informes sobre la integración de la tecnología en la educación, subraya que **dormir menos de 7 horas diarias o dormir con interrupciones puede comprometer hasta un 30% de la capacidad de retención**.

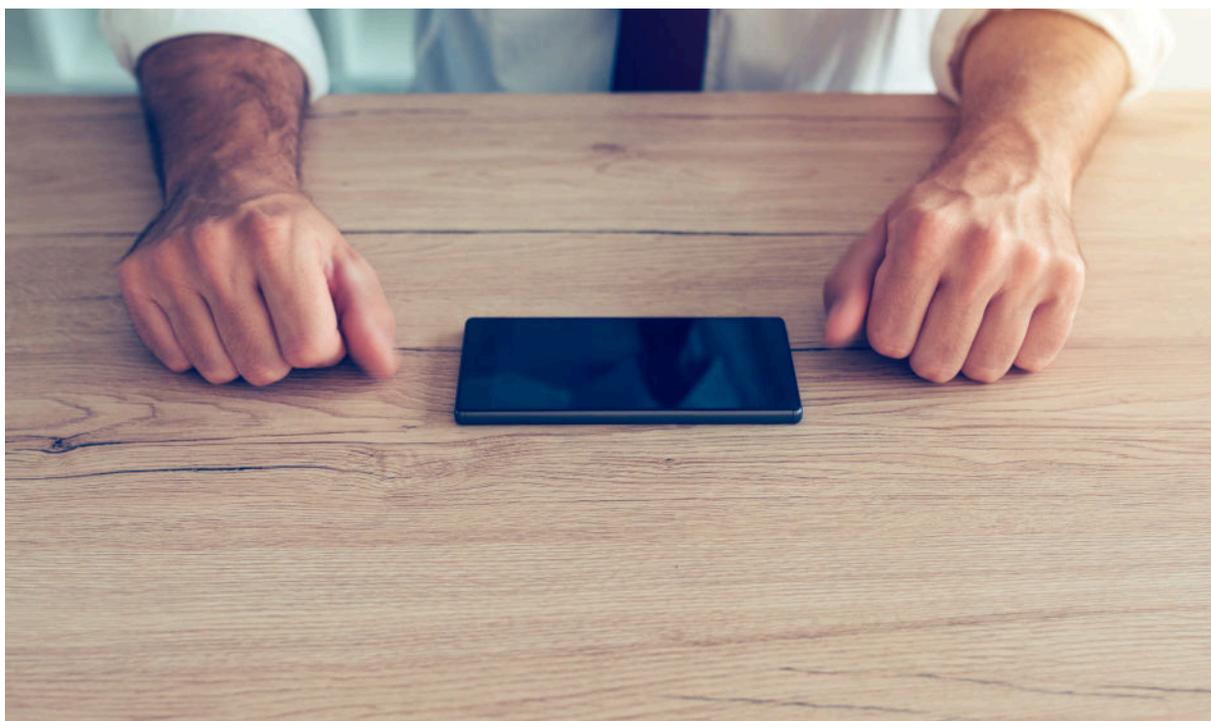
Consecuencia para el opositor: Un descanso adecuado es esencial para repasar temarios, memorizar conceptos y rendir bien el día del examen. La falta de un sueño reparador debilita nuestras funciones cognitivas y disminuye la resistencia al estrés.

<https://www.unesco.org/en/education/digital-education>

## Cómo el teléfono móvil influye en tu preparación de las oposiciones

Aunque no siempre se alcance el nivel de adicción patológica, muchas personas experimentan síntomas que indican dependencia: ansiedad al no tener el dispositivo cerca, **dificultad para concentrarse si hay notificaciones pendientes** y la **necesidad de revisar constantemente redes sociales o mensajes**. Estas conductas, **cuando se combinan con la presión de un proceso selectivo, pueden generar una merma considerable en la capacidad de estudio y en la salud mental del opositor.**

Según diversas investigaciones en el ámbito de la psicología, esta **sobreexposición tecnológica** puede provocar, en primer lugar, una **falta de concentración** que deriva en un aprendizaje menos eficaz. En oposiciones extensas y competitivas, el tiempo de estudio se convierte en un recurso muy valioso que no puede verse mermado por interrupciones continuas. A eso se suma el **estrés de no poder completar las tareas de forma eficiente**, lo que termina generando un círculo vicioso de procrastinación, angustia y sensación de culpa. Una parte de la población presenta síntomas muy parecidos a los de otras conductas adictivas, como irritabilidad cuando no puede acceder al teléfono o la imposibilidad de dejarlo de lado incluso en momentos clave, como el estudio o el descanso.



**En el caso de un opositor a Policía Nacional**, que debe enfrentarse a un temario amplio y exigente, **estos efectos se magnifican**. La ansiedad propia del proceso puede verse incrementada al tener siempre la tentación de mirar el móvil, lo que dificulta la desconexión mental y la dedicación absoluta que el estudio requiere. Además, **la calidad del sueño se ve afectada por la luz azul de la pantalla** si se consulta antes de acostarse, impidiendo el adecuado descanso que se necesita para rendir al máximo al día siguiente. El estrés causado por la tecnología y la sobrecarga informativa puede duplicar las probabilidades de sufrir problemas de insomnio y fatiga crónica, elementos que juegan muy en contra de la preparación de una oposición.

Para quienes sienten que el móvil les roba un tiempo valioso o que se convierten en prisioneros de las notificaciones, existen soluciones prácticas que pueden ayudar a frenar esta dependencia. Entre ellas, se pueden destacar:

- **Establecer horarios concretos para el uso del teléfono**, evitando mirarlo constantemente. Marcar momentos del día, por ejemplo, al final de cada bloque de estudio, ayuda a que el cerebro sepa que más adelante habrá un espacio designado para atender mensajes y redes sociales.
- **Crear “espacios libres de móvil”**. Dejarlo en otra habitación o en modo avión durante las horas de máxima concentración reduce la tentación de comprobar notificaciones de forma compulsiva.
- **Instalar aplicaciones de bloqueo temporal** que no permitan acceder a redes sociales o ciertos sitios durante el periodo de estudio. Es una medida contundente que puede resultar muy útil para quienes tienen dificultad en autocontrolarse.
- **Practicar técnicas de relajación o mindfulness digital**. Antes de desbloquear el teléfono, conviene preguntarse a uno mismo: “¿Por qué lo voy a mirar ahora?” Este ejercicio de conciencia ayuda a distinguir entre necesidad real e impulso automático.
- **Fomentar recompensas tras los objetivos cumplidos**. Si consigues terminar un tema o dedicar dos horas seguidas de estudio efectivo sin distraerte, permítete algo que te guste: una pequeña pausa de ocio, un paseo, un café. De esta forma, el cerebro asocia el esfuerzo con una gratificación sana y equilibrada.
- También es recomendable llevar **un control de horas de estudio** y de uso del móvil mediante las herramientas de bienestar digital que ofrecen los propios dispositivos. Al ver reflejadas en un informe las horas dedicadas a cada aplicación, es más fácil tomar conciencia de cuánto tiempo se pierde en redes sociales o en navegar sin rumbo. En casos donde la dependencia sea muy severa, se puede buscar asesoramiento profesional con un psicólogo especialista en adicciones comportamentales, quien podrá ofrecer estrategias personalizadas para superar esta dificultad.



El objetivo no es demonizar la tecnología ni el teléfono móvil, que puede resultar muy útil para estudiar y para mantenerse informado. Se trata, más bien, de tomar el control de su uso, evitando que las notificaciones, las redes sociales y las aplicaciones de entretenimiento dicten el ritmo de la jornada. En un proceso tan exigente como el de la oposición a Policía Nacional, cada hora y cada nivel de concentración cuentan. Reducir la dependencia del móvil y utilizarlo con cabeza no solo beneficia la calidad del estudio, sino también la salud mental y el bienestar general del opositor, acercándolo un paso más a su meta de aprobar.