

EL ABC DEL OPOSITOR

-EL PERIÓDICO DIGITAL-

-EL PERIÓDICO DIGITAL-

GUÍA EL ABC DEL OPOSITOR

1

CUMPLE EL COMPROMISO CONTIGO MISMO

Es el primer paso para lograr tu meta

2

UN CENTRO PREPARADOR RENTABILIZARÁ TU ESFUERZO

4

TU PLANNIG DE TRABAJO

3

QUE DEBES DE CONOCER ANTESR ANTES DE LANZARTE A LA AVENTURA

UN SABIO DIJO....SI QUIERES ALGO QUE NUNCA TUVISTE, DEBES HACER ALGO QUE NUNCA HICIESTE.

5

RECOMENDACIONES ORGANIZATIVAS Y PERSONALES PARA TÍ

6

¿QUÉ TENGO QUE ESTUDIAR? ¿ME DARÁ TIEMPO?

7

INTELIGENCIA EMOCIONAL para tí

8

TRUCOS PARA FORTALECER TU HÁBITO DE ESTUDIO

9

TÉCNICAS Y TRUCOS ANTES Y DURANTE TU EXAMEN

10

LOGRA EL EXITO , LA PLAZA ES TUYA



IECM oposiciones.
www.oposicioneseuridadysalud.es
Pso. de las Delicias 31-2ª Madrid. 91 131 83 85





PREPÁRATE UNA BUENA TAZA DE CAFÉ O DE TÉ Y PONTE CÓMODO

SUMÉRGETE EN LA LECTURA

CUMPLE TU SUEÑO

EL ABC DEL OPOSITOR

CUMPLE EL COMPROMISO CONTIGO MISMO

-EL PERIÓDICO DIGITAL-



Tras una amplia experiencia profesional en el campo de las oposiciones y persiguiendo la excelencia, creamos una guía imprescindible con el fin de favorecer al opositor su día a día en esta carrera de obstáculos con un gran final,

TU FUTURO ASEGURADO PARA TODA LA VIDA.

Sin duda el primer paso para lograr el éxito es dejarte asesorar por un centro de formación con experiencia en el sector que puedan indicarte cuál es la oposición que más te conviene.

Se deberán de tener en cuenta varios factores como tus estudios, tiempo disponible para dedicar al estudio, si tienes la posibilidad de asistir al centro de formación o deberá de ser tu preparación a distancia, la ubicación del destino de la oposición una vez aprobada, etc

Así, te asegurarás de no abandonar tu proyecto con la desilusión de no haber aprovechado tu tiempo ya que la oposición que preparas no es adecuada para tu futuro y por lo tanto se pierde la motivación y esfuerzo.



“ LA DIFICULTAD DEL MUNDO NO ESTÁ EN QUE LAS PERSONAS ACEPTEN NUEVAS IDEAS, SINO EN HACERLES OLVIDAR LAS VIEJAS”.

Jon Maynard

¡Cambia tu idea de la Administración Pública!



LO QUE NECESITAS SABER....

Aspectos imprescindibles, planning de trabajo, recomendaciones organizativas, recomendaciones personales, tu día de examen.....

“El decálogo del opositor”



El personal que forma una empresa es el corazón de la misma.

La experiencia de los preparadores de oposiciones es tu guía para acertar en el contenido y continente de la oposición.

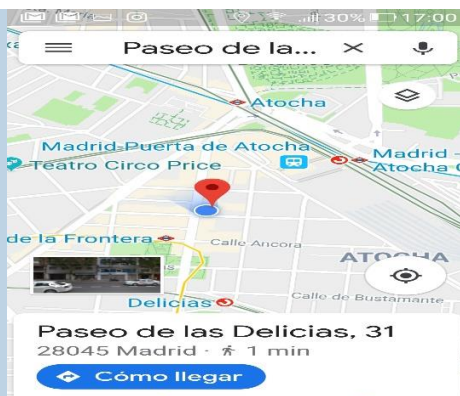
“Valora la experiencia”

ATRÉVETE A
OPOSITAR

EL ABC DEL OPOSITOR



-EL PERIÓDICO DIGITAL-



ELIGE UN BUEN CENTRO PREPARADOR

UN CENTRO RENTABILIZARÁ TU ESFUERZO

Tenemos tendencia a pensar que con que nos vendan el temario ya podemos aprobar una oposición, pero realmente cuando ya estamos inmersos en nuestro estudio nos damos cuenta que el MATERIAL que tenemos es tan sólo una pequeña parte de la preparación que necesitamos.

Es en este momento cuando requerimos de un preparador con experiencia que nos ORIENTE y nos GUÍE por la preparación y contenido de la oposición.

Si no podemos asistir a la PREPARACIÓN presencial no hay que desanimarse porque la preparación semipresencial o bien online controlada por el centro de formación nos va a aportar todas esas carencias que podemos tener, nos facilitará la consulta de dudas y todo aquello que por nosotros solos no podemos controlar.

Las opciones para que nos ayuden a preparar una oposición son muchas pero no podemos dejarnos engañar por cualquiera que nos diga que puede prepararnos. Hay que asegurarse un lugar que nos aporte seguridad, confianza y experiencia.

Imprescindible que el TEMARIO sea adecuado en CONTENIDOS y EXTENSIÓN.

Cuando nos enfrentamos a un manual de oposiciones lo primero que pensamos es¿cuándo voy a conseguir estudiar todo esto?.

Por eso es tan importante que el temario con el que te prepares sea realizado en exclusiva para la oposición que tú vas a preparar y con la dimensión adecuada.

**Pregunta siempre
por la preparación
presencial,
semipresencial y
online.**

Los contenidos deberán de estar REVISADOS y ACTUALIZADOS permanentemente. Deberán de ajustarse a los requerimientos de tu convocatoria, ya que cada una tiene sus propias características y su manera de preparar y responder a las preguntas de la oposición.

Te insistimos en que no te vendan papel, debe de ser todo el contenido imprescindible para el estudio que requiere cada uno de tus exámenes.

No se trata de llenar hojas y hojas, sino de la calidad del contenido.

-EL PERIÓDICO DIGITAL-

A UN PASO DE TU FUTURO

OPOSICIONES

a un paso de tu futuro

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

GESTIÓN ADMINISTRATIVA

GESTIÓN FINANCIERA

EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL

OTRAS

LÍDERES EN OPOSICIONES
PERSEGUIMOS LA EXCELENCIA

Preparación presencial, semipresencial y a distancia

IECM
OPOSICIONES

P. de las Delicias nº 31, 2ª Planta, Madrid
Tel. 911 318 385
www.oposicionesseguridadsalud.es



LA EXPERIENCIA DE TUS PREPARADORES (EL 50% DE TU PREPARACIÓN)

Será fundamental que tu preparador o preparadores tengan la mayor experiencia posible en preparar tu oposición.

En muchos casos además de llevar años como preparadores ya han pasado por la misma experiencia que tú, con lo que es un valor añadido para tu preparación.

Te podrá orientar y aconsejar desde su experiencia de opositor y al mismo tiempo desde su puesto en la administración.

Podrán entenderte mejor y conocer tus necesidades.

Y si puedes tener la posibilidad de que cada preparador sea especialista en una materia de cada una de las que entran en la oposición, eso te garantiza una máxima fiabilidad a la hora de la preparación.

Busca siempre la excelencia en el preparador.

Al fin y al cabo estás hablando de tu futuro.

**ES TU
OPORTUNIDAD,
PODRÁS
DORMIR
TRANQUILO.**

¿A QUÉ OPOSICIÓN ME PUEDO PRESENTAR?

TODO DEPENDE DE TU TITULACIÓN

-EL PERIÓDICO DIGITAL-

GRUPO A1	GRUPO A2	GRUPO C1	GRUPO C2	OTRAS AGRUPACIONES PROFESIONALES
LICENCIATURA/ GRADO	DIPLOMATURA/ GRADO	BACHILLERATO/ FPII	GRADUADO ESCOLAR/ FPI	GRADUADO ESCOLAR

Dependerá principalmente de TUS **ESTUDIOS**.

Cuando ya tienes claro tu grupo busca en las páginas oficiales o en academias especializadas las opciones que hay. Es importante dejarte **ASESORAR** por una persona que conozca a fondo como se mueve el ámbito de la Administración Pública.

Una vez decidido a que te vas a presentar, estudia a fondo la **CONVOCATORIA** o asesórate para conocerla suficientemente:

- tipo de exámenes
- temario
- si tiene bolsa de empleo
- características especiales ...

¡OJO!

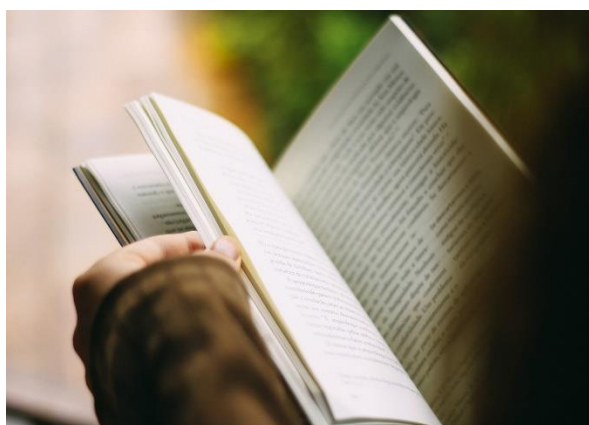
PRESTA MUCHA ATENCIÓN sobre todo a los plazos de **INSCRIPCIÓN**.

Es mejor que gastes un poco mas de dinero, si tienes dudas realiza la inscripción de la oposición o de varias oposiciones.

Después de inscrito tendrás tiempo a decidir si te interesa o no, pero si no te inscribes cuando decidas que te interesa no podrás presentarte en esa convocatoria.

¿ME VA A DAR TIEMPO A ESTUDIAR?

¿CUÁNTO TENGO QUE ESTUDIAR?



¿Cuánto tiempo tengo que estudiar al día?

Son muchas horas desde luego, pero hay que recordar que cada uno tiene su ritmo y sus horarios. Ante todo hay que tener claro que hay que esforzarse diariamente y robar tiempo a cada día. No se puede conseguir una plaza si se tiene una actitud de pasividad o relax.

En caso de estar trabajando a jornada completa, obligaciones familiares, etc no vais a tener un horario de estudio amplio o seguramente estable. Deberás aprovechar aquellos ratos muertos que te quedan en el tiempo de transporte de la oficina a casa, o mientras esperas a que tu hijo salga del colegio...o robar un rato de sueño a la noche. Lo importante es ser consciente del tiempo real que vas a estudiar, y si no puedes no establezcas horarios que no vas a poder cumplir, ya que acabarás agobiándote y desaprovechando el tiempo que tengas.

¿Me va a dar tiempo a estudiar?

Dependerá de lo que estudies y del tiempo que falta para el primer examen de la convocatoria que has elegido. Recuerda que si no es a la primera tienes otras oportunidades.

En caso de trabajar a media jornada o no trabajar si es importante establecer un horario constante que debes de intentar cumplir. Empieza poco a poco y vete incrementando el número de horas al día que le dedicas.

Ante todo recuerda que te organices como te organices sin esfuerzo y dedicación no se aprueba una oposición.

COMO ORGANIZAR MI ESTUDIO

TRUCOS E IDEAS

-EL PERIÓDICO DIGITAL-

Ante todo debes de conocerte a ti mismo para saber cual es tu ritmo e implicación, así como tus limitaciones. Al principio será duro y desorganizado pero poco a poco se irá planificando el trabajo diario y cogiendo ritmo de estudio.

Como recomendaciones son las siguientes:
1º PASO.- Acondiciona tu lugar de estudio y que sea siempre el mismo. Recopila el material que vas a necesitar (papel, subrayadores, post-it, carpetas, etc) y tenlo siempre a mano.

2º PASO.- La ayuda del preparador y la academia te van a facilitar un planning que deberás seguir para aprovechar el tiempo y el estudio al máximo.

Aún así es importante que realices tu propio planning semanal. Un ejemplo:

	LUNES	MARTES	MIERC	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
9:00 -10:00						ESTUDIO	ESTUDIO
10:0 0-11:00						ESTUDIO	ESTUDIO
15:0 0-16:00	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
16:0 0-17:00	RECOGER EN EL COLEGIO	RECOGER EN EL COLEGIO	RECOGER EN EL COLEGIO	RECOGER EN EL COLEGIO	RECOGER EN EL COLEGIO		
21:0 0-22:00	ESTUDIO	ESTUDIO	ESTUDIO	ESTUDIO	ESTUDIO		
22:0 0-23:00	ESTUDIO	ESTUDIO	ESTUDIO	ESTUDIO	ESTUDIO		

COMO ORGANIZAR MI ESTUDIO

TRUCOS E IDEAS I

-EL PERIÓDICO DIGITAL-

Sé realista y deja un tiempo para la familia y las actividades como deporte o de relax, ya que también será necesario, eso sí, cuando se aproxime el examen deberás aprovechar el tiempo al máximo, pero mientras tanto el cerebro también deberá de oxigenarse.

Deja también un tiempo para imprevistos, porque a todos nos surgen (una celebración, te pones enfermo, un día de vacaciones, hacer algo urgente, etc)

Recuerda que un buen planning tendrá descansos tanto en el medio del estudio como los fines de semana, si no lo hacemos así llegaremos quemados a la fecha del examen. Según la neurociencia los periodos de estudio deberían de ser de 2 horas.

El deporte o salir a caminar es necesario

Por ejemplo puedes realizar una tabla parecida a la siguiente:

TEMA	LEÍDO	SUBRAYADO	RESÚMEN	ESQUEMA	PREGUNTAS CORTAS O TEST	ESTUDIADO
1						

Otro modelo puede ser:

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES		
16:00- 17:00	TEMA 2 (lectura y subrayado)	TEMA 2 (memorizar)	TEMA 1 (REPASO)		
17:00- 18:00	TEMA 3 (lectura y subrayado)	TEMA 3 (memorizar)	TEMA 2 (REPASO)		

3º PASO.- La única forma de estudiar a fondo es realizar tus propios esquemas, resúmenes, fichas, etc.

Es importante ir apuntando en otro planning todo lo que vas realizando de cada tema para ir marcando vuestros objetivos y lo que vais consiguiendo, ya que no sólo es estudiar sino que como comentamos hay que realizar esquemas, memorizar, repasar, hacer ejercicios y test en su caso de lo estudiado.

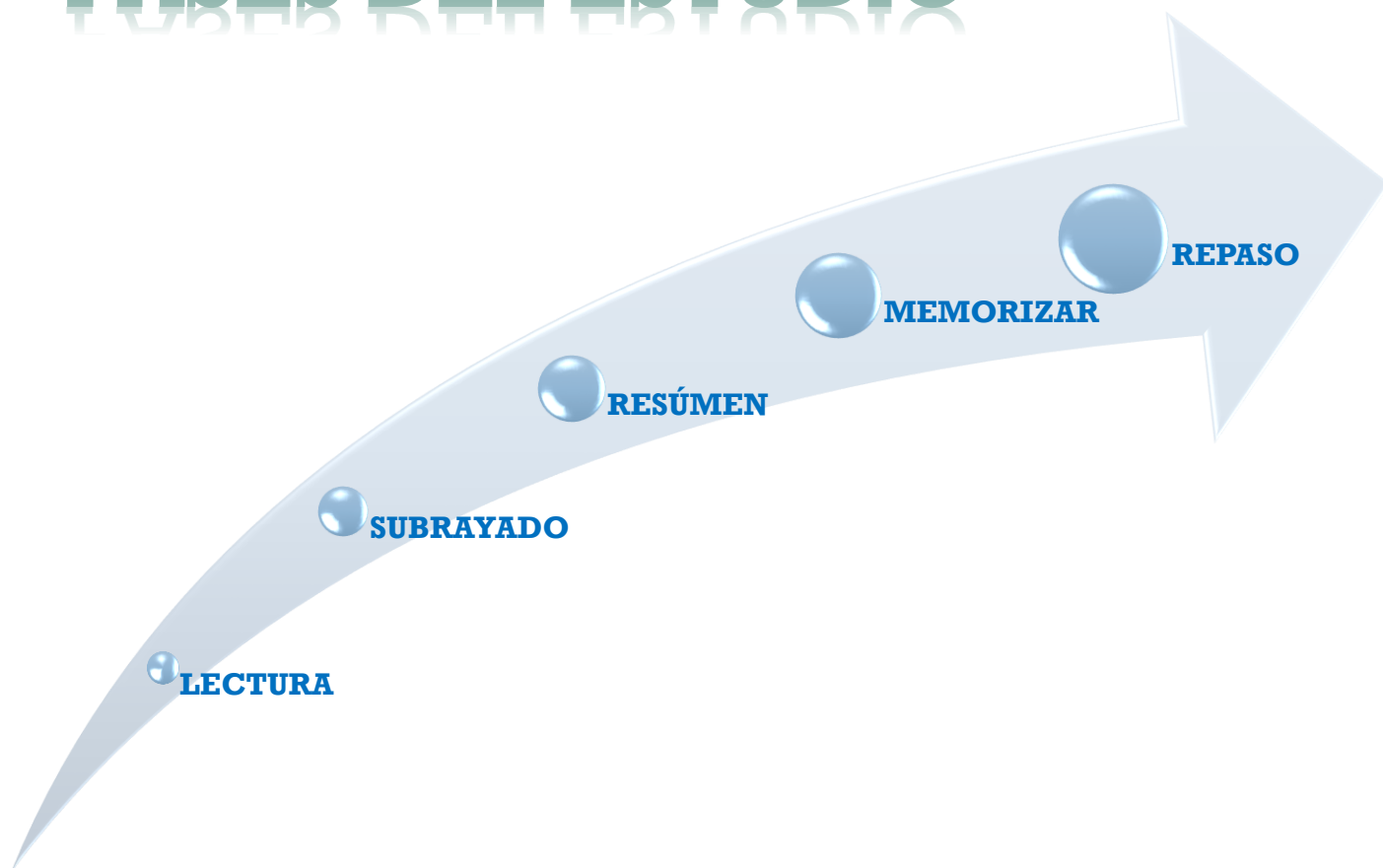
-EL PERIÓDICO DIGITAL-

COMO ORGANIZAR MI ESTUDIO

INICIAMOS EL ESTUDIO

-EL PERIÓDICO DIGITAL-

FASES DEL ESTUDIO

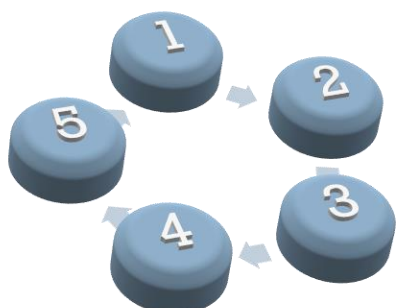


LAS 5 FASES DEL ESTUDIO

INICIAMOS EL ESTUDIO

-EL PERIÓDICO DIGITAL-

- 1º lectura.- Cuando ya tenemos todo el material organizado y distribuido por días, lo primero es sentarse a leer tranquilamente los temas.
- 2º Subrayar.- Destacamos lo que consideramos mas importante y así facilitaremos el trabajo posterior de los resúmenes. Los que tengan memoria visual aprovecharán mucho esta técnica.
- 3º Resumir.- Ayúdate de los subrayado y realiza tus propios resúmenes. También te ayudarán los gráficos y mapas mentales. Supone un primer esfuerzo pero que sin duda vale la pena.
- 4º Memorizar.- Lo más importante es nunca pensar que es imposible por amplio que sea el temario, todo es posible. Si los demás lo han conseguido tú también puedes hacerlo. No olvides que la constancia es la clave del éxito. Piensa en lo que vas a lograr cuando tengas tu plaza y eso te servirá de motivación. Haz un cartel con lo bueno que vas a conseguir y es por lo que luchas, mantenerlo a la vista y leelo de vez en cuando.
- 5º Repaso.- Es una de la partes más importantes ya que ahí iremos viendo nuestra evolución. Nos servirá para comprobar lo que somos capaces de recordar. Con los repasos haremos simulacros de examen, eso nos servirá para avanzar y acostumbrarnos. No te engañes, contesta sin mirar y en el tiempo requerido para la oposición. Una recomendación: no te agobies si tienes errores o te quedas en blanco, estás en casa y vas a ir mejorando, eso te servirá de práctica para el día definitivo.



EXPOSICIÓN.- Intenta exponer delante de otras personas, pídele a alguien que te escuche y te corrija siguiendo tus esquemas o si tiene mas conocimiento que pueda ampliar tu exposición. Atención a las muletillas y gestos si es oral, y a las faltas de ortografía y la manera de expresarte si es escrito.

GUÍA DE ESTUDIO

¿QUÉ TENGO QUE ESTUDIAR?

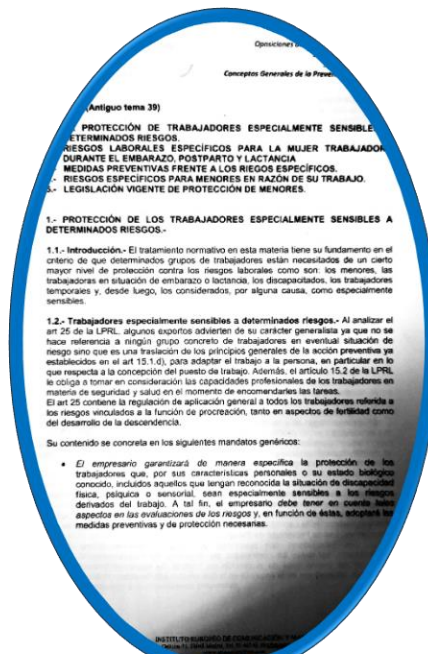
-EL PERIÓDICO DIGITAL-

Será muy importante estudiar todo el temario según la convocatoria, no sólo resúmenes o las partes que a nosotros nos parezcan más importantes.

Si cuentas con una buena academia te irán indicando todo lo que deberás estudiar tanto del temario como aquellas leyes que estén relacionadas.

Si quieres tener posibilidades hay que estudiarlo todo a fondo, y repasarlo la mayor cantidad de veces que nos sea posible hasta la fecha del examen.

Si puedes cada semana estudia unos temas diferentes y repasa los de la semana anterior, y así será una mejor forma de retener lo aprendido.



Te recomiendo estudiar con una academia bien de forma presencial, semipresencial o a distancia, de esta forma tendrás siempre un mayor control del tiempo y del temario a estudiar.

No olvides que también es de suma importancia estudiar adecuadamente para saber contestar adecuadamente al examen. Me explico...no es lo mismo estudiar para un tipo test, preguntas cortas o preguntas de desarrollo.

Cuando llegue el momento de los repasos deberás comenzar con los simulacros de examen.

Es fácil si lo haces lo mas parecido al día del examen.

Pon papeles con el número de cada tema y sacas uno de ellos.

Deberás cronometrarte y ajustarte a los tiempos que te van a dar el día del examen.

Poco a poco irás mejorando tus tiempos hasta conseguir tu objetivo.

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL OPOSITOR

INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO MOTOR DE ÉXITO DE LA
OPOSICIÓN

-EL PERIÓDICO DIGITAL-

INTELIGENCIA EMOCIONAL, EL MOTOR QUE NOS MUEVE

Para intentar ayudarte un poco más en este proceso te dejo algunas claves pertenecientes a las sesiones de inteligencia emocional para opositores que organizamos en nuestro centro de formación IECM y que son impartidas por Javier Mañero, director de la Escuela de Inteligencia Emocional.



-EL PERIÓDICO DIGITAL-

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL OPOSITOR

INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO MOTOR DE ÉXITO DE LA
OPOSICIÓN

-EL PERIÓDICO DIGITAL-

Nuestro programa MASTER CLASS “ Inteligencia Emocional para el éxito del opositor”, se basa en los siguientes aspectos:



INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL OPOSITOR

CLAVES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL. SENTIMIENTOS NEGATIVOS

-EL PERIÓDICO DIGITAL-

Para intentar ayudarte un poco más en este proceso te dejo algunas claves pertenecientes a las sesiones de inteligencia emocional para opositores de IECM.

¿Qué sentimientos NEGATIVOS nos pueden afectar a la hora de preparar una oposición?

MIEDO: pánico.
SEPARACIÓN

ENFADO: ira.
ENFERMEDAD

ALEGRÍA: falsa euforia.
VACÍO

TRISTEZA: apatía. **DOLOR**

SORPRESA:
bloqueo.
VERGUENZA

**SENTIMIENTOS
NEGATIVOS. FRACASO**

-EL PERIÓDICO DIGITAL-

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL OPOSITOR

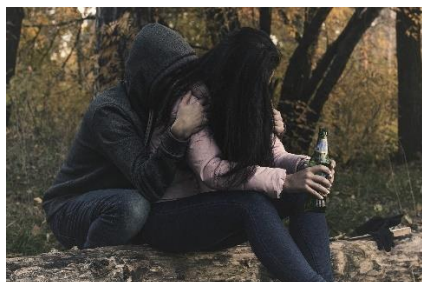
CLAVES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL. SENTIMIENTOS NEGATIVOS I

-EL PERIÓDICO DIGITAL-

¿ Cómo gestionar nuestros sentimientos NEGATIVOS?



1. Vomit el sentimiento negativo:
 - A. Desahogo mediante actividades
 - B. Desahogo personal
2. Disociate de la manipulación/chantaje emocional
3. Gestión de los sentimientos nocivos: víctima, resentimiento y culpa
- 4º Leer las emociones y su utilización adecuada



**VOMITAR
SENTIMIENTOS
NEGATIVOS.
ACCIONES INSANAS**



**VOMITAR
SENTIMIENTOS
NEGATIVOS.
ACCIONES SANAS**



**TOMAR
CONCIENCIA DE
TUS OBSTÁCULOS**

-EL PERIÓDICO DIGITAL-

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL OPOSITOR

CLAVES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL. SENTIMIENTOS
NEGATIVOS I

-EL PERIÓDICO DIGITAL-

VOMITAR SENTIMIENTOS NEGATIVOS

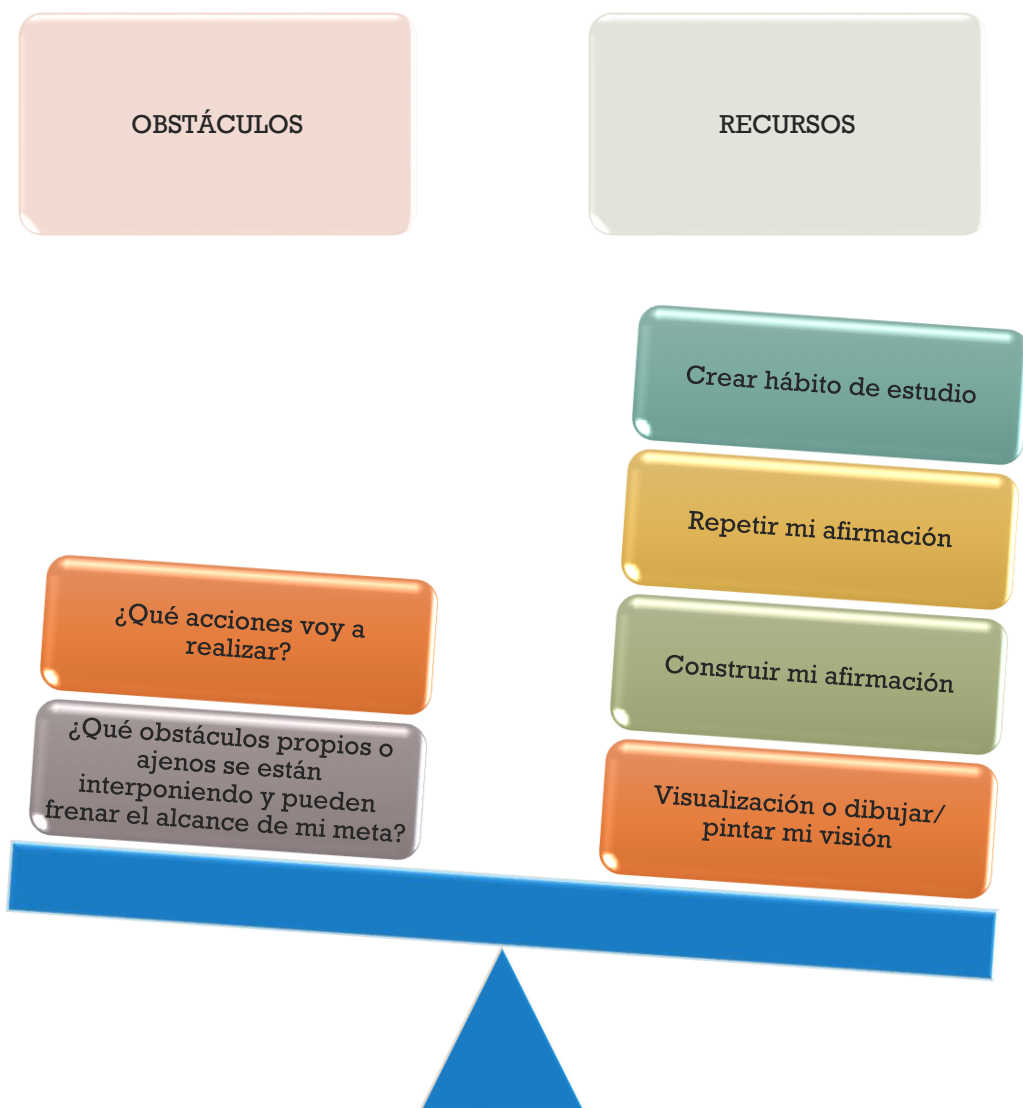


-EL PERIÓDICO DIGITAL-

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL OPOSITOR

TOMAR CONCIENCIA DE LOS OBSTÁCULOS

-EL PERIÓDICO DIGITAL-



REPETIR MI AFIRMACIÓN AL MENOS 21 VECES DURANTE 66 DÍAS

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL OPOSITOR

HÁBITO DE ESTUDIO

-EL PERIÓDICO DIGITAL-

CREAR HÁBITO DE ESTUDIO

Intersección del
conocimiento, capacidad
y deseo.

Conocimiento: el
qué hacer y el para qué.

Capacidad: cómo
hacer.

Deseo: motivación,
querer hacer.



ESTRATEGIAS PARA FORTALECER EL HÁBITO DE ESTUDIO.

1. ¿Qué quiero?
2. ¿Qué obstáculos se interponen?
3. ¿Qué conductas voy a utilizar?
4. ¿Qué emociones voy a utilizar adecuadamente?
5. ¿Qué otros recursos voy a emplear?
6. ¿A qué personas voy a pedir apoyo?
7. ¿Qué resultados voy a obtener?
8. Al conseguirlo, ¿Cómo me voy a sentir mental, emocional y físicamente?

-EL PERIÓDICO DIGITAL-

¡TÚ GRAN OPORTUNIDAD!

IECM

CARACTERÍSTICAS DEL EMPLEO PÚBLICO

- Prestar un servicio al ciudadano
- Sin límite de edad (16 años)
- Estable con una duración indefinida
- De calidad apoyado por el Aprendizaje Permanente y la promoción
- Jornada de trabajo atractiva - Continuada
- Promoción Interna factible y permanente

¡Tu gran oportunidad!

Tel. 911 318 385

IECM
OPOSICIONES



CARACTERÍSTICAS DEL EMPLEO PÚBLICO

- **¡Puedes dormir tranquilo!**
- Buen nivel Tecnológico - TIC
- Independiente de las crisis económicas
- Nivel de Pensión predecible
- Disponer de permisos, licencias y excedencias regulados
- Ayudas sociales a funcionarios
- Potenciación de la Conciliación familiar

Tel. 911 318 385

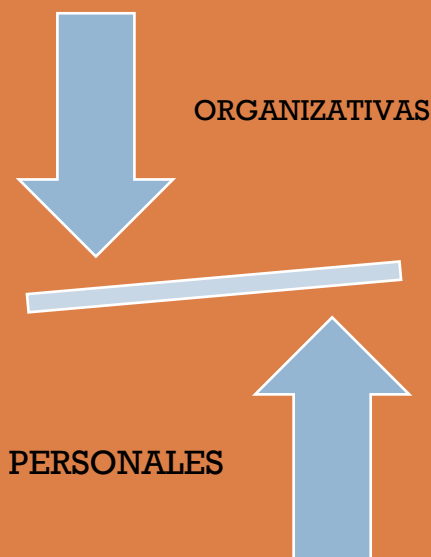
IECM
OPOSICIONES

EL ABC DEL OPOSITOR

CUMPLE EL COMPROMISO CONTIGO MISMO

-EL PERIÓDICO DIGITAL-

RECOMENDACIONES PARA CONSEGUIR TU PLAZA



RECOMENDACIONES

RECOMENDACIONES ORGANIZATIVAS.-

TÚ eres el autor y protagonista de esta aventura.

La DISCIPLINA y la CONSTANCIA son imprescindibles. Cumple lo planificado.

Lucha contra los LADRONES DEL TIEMPO que los tienes, y evítalos.

RECOMENDACIONES PERSONALES.-

Mantén siempre tu foco de interés: Conseguir la plaza que te cambiará la vida.

Gánate el apoyo y ánimo de tu entorno: Familia, amigos, compañeros de camino.

Si a la primera no consigues la plaza:
CONTINÚA,
CONTINÚA,

CONTINÚA...

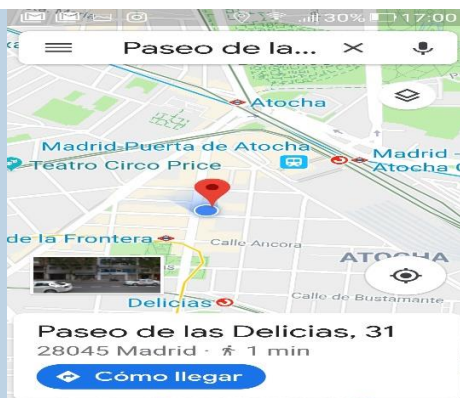


ATRÉVETE A
OPOSITAR

EL ABC DEL OPOSITOR



-EL PERIÓDICO DIGITAL-



NUESTRO DECÁLOGO

UN CENTRO RENTABILIZARÁ TU ESFUERZO

DECÁLOGO DEL OPOSITOR

- Aprovecha al máximo el **apoyo** que te ofrecen los preparadores planteando siempre las dudas que se tengan y no dejando nada en el tintero.
- Participa activamente** en las sesiones de trabajo para reforzar tu capacidad y preparación, apoyando a tus compañeros en el grupo; este te ayudará en tus momentos difíciles. Nadie te comprende mejor que otro opositor.
- Y por último indicarte que una "Oposición" es como una **obra de teatro**, requiere dominar su contenido y ensayarla varias veces para poder tener éxito, y siempre siguiendo las pautas del Director Escénico (El Preparador).

Tel. 911 318 385

DECÁLOGO DEL OPOSITOR

- En cuanto tengas decidido opositar **dedicale** el máximo tiempo disponible pues siempre surgen las prisas
- Durante la preparación **"Tu pareja es la Oposición"** a la que hay que cuidar y darle la máxima atención. Tu decisión debe ser consensuada.
- Aproximadamente el 50% de los opositores que se presentan a un ejercicio no están preparados para superarlo; tienes que ser del otro **50%**.

Tel. 911 318 385

DECÁLOGO DEL OPOSITOR

- Se trata de una **carrera de resistencia** en la que hay que salvar varias etapas y llegar a tiempo a la meta: conseguir la plaza
- Debes contestar a **lo que se te pregunta** y no divagar, leer su contenido de forma sosegada y con la máxima atención.
- Adopta una organización y un **método de trabajo** para toda la oposición basado en la planificación, constancia y dosificación de esfuerzos.
- Aprovecha cualquier momento del día y lugar para **reparar** los temas, a ser posible grabándolos para escucharlos repetidas veces.