

INTELIGENCIA ARTIFICIAL PARA PREPARAR OPOSICIONES DE TRABAJO SOCIAL

Sistema completo de estudio con IA:
prompts listos para usar, plan de 12 semanas
y técnicas avanzadas para cualquier opositor/a de TS

Autor: Jorge Cancio

www.jorgecancio.com

Guía gratuita de descarga libre

Trabajador/a Social · 27 años de experiencia en AAPP

El problema real de preparar oposiciones de Trabajo Social

Un opositor/a de Trabajo Social en España maneja de media entre 40 y 55 temas, cientos de artículos de ley, decenas de prestaciones con nombres parecidos y normativa que cambia cada año. A eso se añade la presión del tiempo: la mayoría prepara la oposición compaginándola con trabajo o estudios.

La buena noticia es que **la IA generativa resuelve exactamente esos problemas**: genera resúmenes estructurados en segundos, crea bancos de test ilimitados, simula el examen oral, detecta tus lagunas específicas y actualiza la normativa de última hora. Esta guía te enseña a usarla de forma sistemática y efectiva.

SIN IA	CON IA	CLAVE
✗ Resumir el manual a mano ✗ Crear test propios lleva horas ✗ No sabes cuáles son tus lagunas ✗ El oral lo practicas poco ✗ La normativa nueva te sorprende	✓ Resumen estructurado en 60 seg. ✓ Banco de 20 preguntas en 30 seg. ✓ Diagnóstico semanal de lagunas ✓ Simulacro oral ilimitado en casa ✓ Actualización normativa guiada	La IA no estudia por ti. Te libera tiempo de las tareas mecánicas para dedicarlo a lo que importa: entender, conectar y practicar.

1 El temario de las oposiciones de TS: qué te van a preguntar

Las oposiciones de Trabajador/a Social en la Comunidad de Madrid — incluyendo convocatorias de Móstoles, Leganés, Alcorcón o la propia CM — se articulan en torno a 48 temas distribuidos en seis bloques. Conocer el mapa completo es el primer paso para priorizar dónde meter más horas.



Figura 1. Los seis bloques del temario oficial. La altura de cada barra indica el volumen relativo de contenido y su peso histórico en los exámenes.

Descripción de cada bloque — y cómo la IA te ayuda en cada uno

BLOQUE 1 · Marco Constitucional y Social (5 temas)

Constitución Española 1978 (arts. 39, 41, 49, 50), Estatuto de Autonomía de Madrid, organización del Estado y sistema de garantías constitucionales.

Con IA: Ideal para pedir a la IA tablas comparativas de artículos y definiciones de oposición listas para memorizar. Bajo riesgo de alucinación porque la normativa es estable. **Tiempo estimado: 1-2 semanas.**

BLOQUE 2 · Servicios Sociales en España y CM (9 temas)

Ley 11/2003 de SS.SS. de la CM y su modificación. Catálogo y Cartera de Servicios. Niveles de atención: Atención Social Primaria y Especializada. Financiación y coordinación interinstitucional. Plan Concertado.

Con IA: El bloque central del examen. La IA es especialmente útil para esquematizar la estructura del sistema y comparar el modelo madrileño con el modelo estatal. **Tiempo estimado: 2-3 semanas.**

BLOQUE 3 · Colectivos vulnerables y prestaciones (9 temas)

Menores y familia, personas mayores, discapacidad, sin hogar, violencia de género, personas migrantes, personas en conflicto con la ley. Para cada colectivo: normativa específica, prestaciones, recursos y protocolo de intervención.

Con IA: El bloque con más preguntas de memoria normativa. La IA genera fichas comparativas por colectivo de forma muy eficiente. Cuidado: verifica siempre los artículos. **Tiempo estimado: 2-3 semanas.**

BLOQUE 4 · Trabajo Social: método e instrumentos (7 temas)

Historia y evolución del TS. Modelos y enfoques de intervención. Proceso metodológico: diagnóstico, planificación, intervención, evaluación. Instrumentos: entrevista, historia social, genograma, ecomapa, escalas.

Con IA: El bloque más conceptual — y donde más brilla la IA para explicar con ejemplos prácticos. Pide que te explique modelos teóricos aplicados a casos concretos. **Tiempo estimado: 2 semanas.**

BLOQUE 5 · Legislación sectorial aplicada (10 temas)

SAAD y Ley 39/2006 de Dependencia. IMV. RMI de la CM. Ley Orgánica de Protección de la Infancia (LOPIVI 8/2021). Ley de Violencia de Género. Ley de Discapacidad (LGDPD). Ley de Extranjería. Legislación penitenciaria.

Con IA: El bloque más extenso y el que más cambia. Usa IA con búsqueda web (Gemini, Copilot) para actualizar modificaciones legislativas de 2024-2026. **Tiempo estimado: 2-3 semanas.**

BLOQUE 6 · Gestión pública y AAPP (8 temas)

Ley 39/2015 (Procedimiento Administrativo). Ley 40/2015 (Régimen Jurídico). EBEP. Contratación pública. Presupuestos. Ética pública. Transparencia. RGPD y LOPDGDD. Ley de Dependencia en su dimensión administrativa.

Con IA: El bloque que más opositores subestiman y donde más diferencias hay entre candidatos. La IA puede generar preguntas tipo test muy selectivas sobre procedimiento administrativo. **Tiempo estimado: 2 semanas.**

2 Qué herramienta de IA usar y para qué: guía de elección

No necesitas pagar por IA para preparar oposiciones. Las versiones gratuitas de los principales modelos son más que suficientes para el 90% de los casos de uso. Lo que sí importa es elegir la herramienta correcta para cada tarea.

ChatGPT 4o (OpenAI)

Versión gratuita con límite de mensajes/día. Versión Plus (20\$/mes) sin límite. Muy bueno para resúmenes largos, test y simulacro oral. Sin búsqueda web en versión básica.

Resúmenes de tema: ★★★★★

Test automático: ★★★★★

Simulacro oral: ★★★★★

Actualización normativa: ★★★

Claude (Anthropic)

Versión gratuita disponible. Especialmente bueno en textos largos y coherencia argumental. Ideal para elaboración de respuestas de examen oral extensas.

Resúmenes de tema: ★★★★★

Test automático: ★★★★★

Simulacro oral: ★★★★★

Actualización normativa: ★★★

Gemini Flash (Google)

Gratuito sin límite diario. Búsqueda web integrada: imprescindible para actualizar normativa reciente. Algo menos preciso en razonamiento complejo.

Resúmenes de tema: ★★★★★

Test automático: ★★★★★

Simulacro oral: ★★★★★

Actualización normativa: ★★★★★

Copilot (Microsoft/Bing)

Gratuito. Acceso a GPT-4 con búsqueda web integrada. Muy bueno para normativa reciente. Disponible en Edge y en versión móvil.

Resúmenes de tema: ★★★★★

Test automático: ★★★★★

Simulacro oral: ★★★★★

Actualización normativa: ★★★★★

Regla de oro: para resúmenes, test y simulacro oral → ChatGPT o Claude. Para normativa publicada después de 2024 → Gemini Flash o Copilot. Y recuerda: **nunca introduzcas datos personales de usuarios en ninguna herramienta.** Para estudiar no hay datos de personas, así que no hay problema.

3 Técnica 1 — Resúmenes estructurados de tema

Error más frecuente: pedir a la IA que te resuma el tema antes de haberlo leído. Si no has leído el manual, el resumen de la IA no te sirve porque no tienes estructura propia con la que contrastarlo. El proceso correcto es siempre: leer → apuntar → pedir resumen a la IA → comparar y completar.

Mockup: cómo se ve una ficha de tema generada con IA

FICHA DE TEMA — Generada con IA ✓ Revisada por el opositor
Tema 12 · El Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD)

Dominio del tema: 72%

ESQUEMA DEL TEMA

- Concepto y marco europeo de la dependencia
- Ley 39/2006: objeto y principios rectores
- Grados de dependencia y baremo de valoración
- Catálogo de servicios y prestaciones económicas
- El PIA: elaboración y revisión
- Financiación y coordinación CCAA-Estado
- El Trabajo Social en el SAAD

NORMATIVA CLAVE

- Ley 39/2006, de 14 de diciembre (LAPAD)
- RD 174/2011 — Baremo de Valoración de la Dependencia
- RD 1051/2013 — Desarrollo reglamentario SAAD
- Resoluciones CM sobre cartera de servicios

PUNTOS CLAVE PARA EL EXAMEN

- ✓ Grado I: apoyo intermitente 1-2 veces/día en ABVD
- ✓ Grado II: apoyo varias veces/día, sin necesidad continua
- ✓ Grado III: apoyo continuo e indispensable toda la jornada
- ✓ Plazo resolución: 6 meses desde solicitud (art. 28)
- ✓ El PIA lo elabora el TS junto con el beneficiario
- ✓ Financiación compartida: Estado + CCAA + beneficiario

MNEMOTECNIA

Grados 1-2-3 = Poco → Bastante → Siempre
Grado III = apoyo CONTINUO (la C de Continuo = 3 letras = Grado 3)

△ Generado con IA · Verificado con Ley 39/2006 · Última revisión: semana 4 del plan

jorgecancio.com

Figura 2. Mockup de ficha de tema generada con IA sobre la Ley 39/2006 (SAAD). Incluye esquema, normativa clave, puntos para examen y mnemotecnia. Elaboración propia.

Prompts de resumen listos para usar

■ PROMPT 1 — Resumen estructurado de tema completo

Actúa como preparador de oposiciones de Trabajo Social (Comunidad de Madrid).

Voy a estudiar el tema: [NÚMERO Y TÍTULO DEL TEMA]

Genera:

- Esquema del tema en 6-8 epígrafes principales
- Para cada epígrafe: 3-5 puntos clave en lenguaje de oposición
- Referencias normativas esenciales (ley exacta, artículo y año)
- Una frase de cierre que conecte el tema con la práctica del TS

IMPORTANTE: primero dame solo el ESQUEMA. Después te pediré cada epígrafe.

■ Respuesta típica de la IA:

Tema 12 — El SAAD. Esquema:

- Concepto europeo de dependencia y marco previo a la Ley
- Ley 39/2006: objeto, ámbito y principios rectores (art. 3)
- Grados de dependencia y baremo de valoración (RD 174/2011)
- Catálogo de servicios del SAAD (art. 15): teleasistencia, SAD, CD, CR
- Prestaciones económicas: vinculada, cuidados en entorno familiar, asistente
- El Programa Individual de Atención (PIA): elaboración y revisión
- Financiación: Nivel Mínimo Garantizado + Nivel Acordado + Aportación CCAA
- El TS en el SAAD: valoración, PIA, seguimiento, coordinación sociosanitaria

■ PROMPT 2 — Explicación de un concepto con ejemplo práctico

Explicame [CONCEPTO] como si fuera a un TS con experiencia en AAPP que no domina la teoría académica.
Usa un ejemplo real de intervención en SS.SS. municipales madrileños.
Al final: una definición de 2-3 líneas lista para redactar en examen.

■ Respuesta típica de la IA:

Ejemplo — 'Modelo sistémico aplicado al TS':
Cuando atiendes a un anciano con dependencia no trabajas solo con él, sino con la familia cuidadora, el centro de salud, los vecinos y el barrio. Eso es el modelo sistémico: analizar todos los sistemas que rodean a la persona.
DEFINICIÓN PARA EXAMEN: 'El modelo sistémico concibe la intervención social como proceso de análisis de los sistemas relacionales del individuo (familia, grupo, comunidad) orientado a mejorar la adaptación entre persona y entorno social.'

■ PROMPT 3 — Tabla comparativa entre leyes o colectivos

Crea una tabla comparativa entre [LEY A] y [LEY B] con columnas:
| Dimensión | [A] | [B] |
Incluye: objeto, beneficiarios, prestaciones principales, organismo competente, financiación y papel del TS. Mínimo 6 filas.

■ Respuesta típica de la IA:

RMI Comunidad de Madrid vs. Ingreso Mínimo Vital:
Dimensión	RMI (CM)	IMV (Estado)
Marco legal	Ley 15/2001, CM	RDL 20/2020
Organismo	Comunidad de Madrid	INSS (Seg. Social)
Beneficiarios	Residentes CM	Hogares con bajos ingresos
Compatibilidad	No compatible con IMV	Complementario rentas CCAA
Papel TS	Informe + seguimiento	Tramitación + coordinación

■ PROMPT 4 — Mnemotecnia para listados normativos

Tengo que memorizar [LISTADO: ej. los principios de la Ley 11/2003 CM].
Crea una mnemotecnia creativa que me ayude a recordarlos todos.
Al final explica cada elemento en 1 frase.

■ Respuesta típica de la IA:

Principios Ley 11/2003 CM — Mnemotecnia 'PRUSIDEP':
P-Prevención · R-Responsabilidad pública · U-Universalidad
S-Solidaridad · I-Integración · D-Descentralización · E-Eficiencia · P-Participación
Historia: 'El PRUSIDEP municipal garantiza servicios a todos los vecinos.'

4 Técnica 2 — Test automático y análisis de errores

El test de respuesta múltiple es el formato dominante en las oposiciones de TS. La IA genera bancos ilimitados, ajusta la dificultad, explica cada distractor y detecta el patrón de tus errores para que estudies lo que necesitas, no lo que ya sabes.

Mockup: pantalla de análisis de resultados tras un simulacro

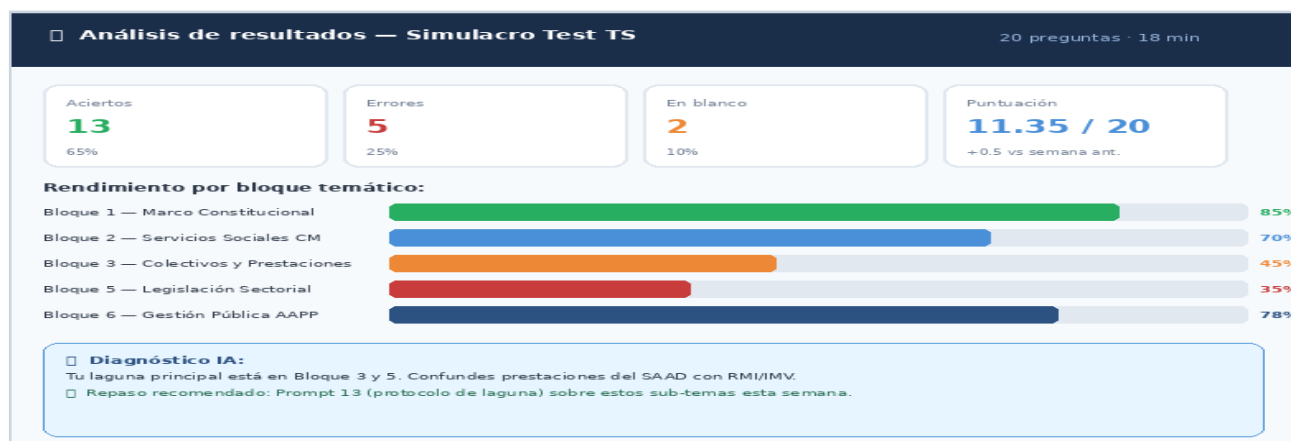


Figura 3. Mockup de dashboard de resultados de test con diagnóstico de la IA. Incluye desglose por bloque y recomendación de repaso automática. Elaboración propia.

Prompts de test y análisis de errores

■ PROMPT 5 — Banco de preguntas test sobre un tema

Eres preparador de oposiciones de Trabajo Social en la CM.
 Genera 10 preguntas tipo test sobre: [TÍTULO DEL TEMA]
 Formato OBLIGATORIO:
 PREGUNTA [n]: [Enunciado claro y preciso]
 a) [opción]
 b) [opción]
 c) [opción]
 d) [opción]
 RESPUESTA: [letra] — EXPLICACIÓN: [por qué es correcta y por qué las otras no]
 Dificultad: intermedia-alta. Mezcla preguntas de definición, aplicación y normativa.

■ Respuesta típica de la IA:

PREGUNTA 1: ¿Cuál de los siguientes NO es un servicio del Catálogo SAAD?
 a) Servicio de teleasistencia
 b) Servicio de ayuda a domicilio
 c) Renta Mínima de Inserción
 d) Servicio de centro de día para personas mayores
 RESPUESTA: c) — La RMI es una prestación de SS.SS. de la CM, no del SAAD.
 Los servicios a), b) y d) están recogidos expresamente en el art. 15 Ley 39/2006.

■ PROMPT 6 — Simulacro de examen cronometrado

Voy a hacer un simulacro. Dame 20 preguntas test mezclando bloques [X] e [Y].

REGLAS:

- Muéstrame las 20 preguntas SIN respuestas
- Cuando diga 'CORRECCIÓN', muestra respuestas + explicaciones
- Calcula mi puntuación: +1 acierto / -0,33 error / 0 blanco
- Al final: análisis de en qué sub-temas fallé más

Empieza ahora con las 20 preguntas.

■ PROMPT 7 — Análisis de errores y plan de refuerzo

He cometido estos errores en el test:

[LISTA LAS PREGUNTAS QUE FALLASTE]

Analiza:

1. ¿Hay un patrón? (ej. confundo SAAD con RMI, etc.)
2. Qué sub-temas debo repasar con prioridad
3. Mini-resumen de 5 puntos clave de cada sub-tema donde fallé
4. 5 preguntas adicionales específicas sobre esos sub-temas

Consejo práctico: haz el test en papel o en una ventana separada, sin el contexto del resumen visible. Si respondes en el mismo chat donde está el resumen, tu memoria visual del texto contamina las respuestas. No estás recuperando de la memoria — estás 'copiando' sin darte cuenta.

5 Técnica 3 — Simulacro de examen oral con IA

Muchas oposiciones de TS incluyen defensa oral o de caso práctico. Es la parte que más opositores descuidan por falta de con quién practicar. La IA puede actuar como tribunal las veces que quieras, a cualquier hora, hacerte preguntas de profundización y darte feedback técnico detallado.

Mockup: conversación real con la IA en modo tribunal

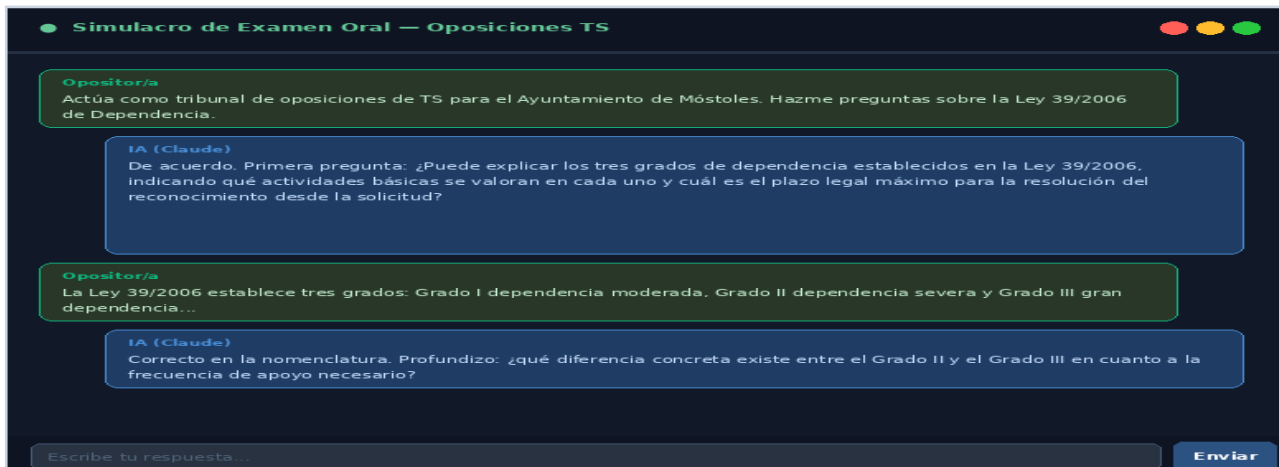


Figura 4. Mockup de sesión de simulacro oral con la IA actuando como tribunal de oposiciones. La IA plantea preguntas de profundización tras cada respuesta. Elaboración propia.

Prompts para el simulacro oral

■ PROMPT 8 — Inicio del simulacro oral (prompt de configuración)

Eres un tribunal de oposiciones de Trabajo Social del Ayuntamiento de [MUNICIPIO], Comunidad de Madrid. El examen oral dura 20 minutos.

Tu rol:

- Planteas una pregunta inicial sobre el tema que yo te indique
- Tras mi respuesta, haces 1-2 preguntas de profundización
- Si detecto imprecisiones, señalalas con educación pero con firmeza
- Al terminar, dame feedback en tres dimensiones (0-10):
 - Dominio técnico del contenido
 - Precisión normativa (citas correctas de leyes y artículos)
 - Claridad expositiva y estructura de la respuesta
 - Qué mejorarías de mi respuesta

Empieza con la primera pregunta sobre el tema: [TÍTULO].

■ Respuesta típica de la IA:

Buenos días. Primera pregunta:

¿Puede explicar el proceso de valoración de la situación de dependencia, indicando qué baremo se aplica, qué profesionales intervienen y cuál es el plazo legal máximo para resolver desde la solicitud?

■ PROMPT 9 — Caso práctico oral

Plantéame un caso práctico de intervención social. El caso debe:

- Involucrar un colectivo del temario: [ej. personas mayores con dependencia]
- Requerir al menos dos recursos o prestaciones del catálogo de SS.SS. CM
- Incluir una situación de coordinación interinstitucional
- Plantear una cuestión ética o de límites profesionales

Presenta el caso y espera mi respuesta antes de añadir nada.

■ Respuesta típica de la IA:

CASO: María, 78 años, vive sola en piso 4º sin ascensor, Madrid.

Su hija la ha encontrado desorientada dos veces en el último mes. El médico sospecha deterioro cognitivo leve pero no ha iniciado valoración de dependencia.

La hija trabaja a jornada completa. Piso en propiedad. Pensión: 650 euros.

¿Cómo abordaría esta intervención como trabajador/a social municipal?

■ PROMPT 10 — Feedback tras el simulacro oral

He terminado mi exposición del tema [TÍTULO]. Mi respuesta fue:

[PEGA TU RESPUESTA O UN RESUMEN DE LO QUE DIJISTE]

Dame feedback estructurado:

1. Lo que estuvo bien (con citas concretas de mi respuesta)
2. Lo que falta o es incorrecto (con la información correcta)
3. Cómo habría respondido un opositor con la máxima puntuación
4. Las 3 referencias normativas que no mencioné y debería haber citado

6 Técnica 4 — Detección y cierre de lagunas

El problema mayor de quien lleva meses estudiando no es lo que no sabe: es creer que sabe algo cuando en realidad tiene un agujero en el conocimiento. La ilusión de fluidez es el mayor enemigo del opositor. La IA rompe esa ilusión.

■ PROMPT 11 — Diagnóstico socrático de lagunas

Voy a responderte brevemente lo que sé sobre el tema [TÍTULO].
 Cuando termine, hazme preguntas cada vez más específicas y profundas hasta encontrar el punto exacto donde mi conocimiento se vuelve impreciso.
 No me corrijas todavía. Solo pregunta.
 Al final, dime en qué sub-epígrafe exacto está mi laguna principal.
 [Tu respuesta sobre el tema]

■ PROMPT 12 — Protocolo de cierre de laguna identificada

Mi laguna principal en el tema [X] es: [DESCRIBE LA LAGUNA]
 Ejemplo: 'No distingo bien Grado II de Grado III de dependencia ni sé qué prestaciones corresponden a cada uno'
 Dame:
 1. Explicación clara y precisa solo de ese punto (máx. 200 palabras)
 2. Un truco o analogía para recordarlo
 3. 3 preguntas test específicas sobre ese punto para consolidarlo
 4. Un ejemplo de caso práctico donde ese punto sea relevante

■ Respuesta típica de la IA:

Grado II vs Grado III — SAAD:

GRADO II (Dependencia severa): necesita apoyo para varias ABVD al menos dos veces al día pero NO necesita apoyo permanente ni continuo.

GRADO III (Gran dependencia): necesita apoyo para varias ABVD varias veces al día Y necesita apoyo CONTINUO e indispensable por pérdida total de autonomía.

TRUCO: Grado III = 'Continuidad'. Si el apoyo es TODO el día = Grado III.

La C de Continuo = el 3 de Grado 3.

■ PROMPT 13 — Diagnóstico semanal rápido (usar cada domingo)

Lista de temas estudiados esta semana: [LISTA]
 Para cada tema, hazme UNA pregunta rápida de 1 minuto de respuesta.
 Evalúa cada respuesta: SÓLIDO / REPASO NECESARIO / LAGUNA IMPORTANTE
 Al final:
 · Ranking de los 3 temas donde más repaso necesito
 · Plan de repaso sugerido para la semana siguiente

■ PROMPT 14 — Las confusiones más frecuentes en exámenes de TS (CM)

Dime las 10 confusiones más frecuentes en exámenes de TS en la CM.

Especialmente sobre:

- Legislación estatal vs autonómica madrileña
- Prestaciones económicas vs servicios
- Organismos competentes (Estado / CM / Municipio)
- Plazos legales que se confunden entre normativas

Para cada confusión: qué se suele confundir + cuál es la respuesta correcta.

■ Respuesta típica de la IA:

CONFUSIÓN 1 — RMI vs IMV:

Error: decir que la RMI es estatal. **CORRECTO:** RMI = CM (Ley 15/2001).

IMV = estatal (RDL 20/2020, gestionado por el INSS). Compatibles desde 2021.

CONFUSIÓN 2 — Plazo resolución dependencia:

Error frecuente: decir 3 meses. **CORRECTO:** 6 meses desde solicitud (art. 28

Ley 39/2006). Transcurrido ese plazo sin resolución → silencio negativo.

7 Técnica 5 — Conectar temas y construir criterio propio

El opositor/a que saca las mejores notas no es el que más recuerda: es el que demuestra que entiende las relaciones entre temas. Un tribunal distingue inmediatamente entre quien ha memorizado y quien ha comprendido.

■ PROMPT 15 — Mapa de conexiones entre temas

Tengo que estudiar: [TEMA A], [TEMA B] y [TEMA C].

Muéstrame cómo se conectan usando:

1. Un caso práctico de intervención donde los tres aparezcan
2. Las referencias normativas compartidas entre ellos
3. Qué aprendo del Tema A que me ayuda a entender el Tema B
4. Una posible pregunta de examen que conecte los tres temas

■ Respuesta típica de la IA:

Conexión: Dependencia (T12) + Personas Mayores (T18) + Coordinación sociosanitaria (T24)

CASO: Señora 82 años con Alzheimer Grado III. Vive con marido con movilidad reducida.

Necesita: valoración SAAD (T12), recursos SS.SS. para mayores como SARD o SAE (T18) y derivación a unidad de memoria del sistema sanitario (T24).

NORMATIVA COMPARTIDA: Ley 39/2006 + Estrategia Demencias CM + Cartera Servicios CM

PREGUNTA TRANSVERSAL: ¿Qué recursos SAAD y SS.SS. municipales puede activar un TS para una persona con gran dependencia con cuidador informal en riesgo de claudicación?

■ PROMPT 16 — Elaboración propia para el examen oral

Sobre el tema [TÍTULO], quiero construir una reflexión de elaboración propia.

Dame:

1. Los 3 debates actuales más relevantes en este ámbito
2. La posición que defiende la normativa vigente
3. Cómo afecta a la práctica real del TS en un ayuntamiento madrileño
4. Una frase de cierre que muestre criterio sin ser opinión personal

El tribunal valora que el opositor tenga perspectiva, no solo que recite.

■ PROMPT 17 — Casos prácticos interdisciplinares

Genera un caso práctico de intervención social complejo que implique:

- Al menos 3 colectivos del temario o situaciones de vulnerabilidad
- Al menos 4 normativas distintas aplicables
- Una decisión ética difícil
- Coordinación con al menos 2 sistemas o instituciones distintas

Plantéalo como si fuera una pregunta de examen oral. Incluye las preguntas que haría el tribunal para profundizar en el análisis del caso.

8 Técnica 6 — Actualización normativa de última hora

Casi siempre hay alguna pregunta en el examen sobre normativa aprobada en los dos años anteriores a la convocatoria. Es la pregunta que diferencia al opositor que solo estudió el manual del que está al día.

Normativa de alta probabilidad en exámenes CM 2025-2026:

- Ley 4/2023 para la igualdad real de personas trans y para la garantía de los derechos LGTBI+
- Real Decreto de modificación del Baremo de Valoración de la Dependencia (BVD) 2024
- Ley Orgánica 8/2021 de protección integral a la infancia y adolescencia (LOPIVI)
- Ley 12/2023 por el derecho a la vivienda — impacto en SS.SS.
- Plan de Acción de la Estrategia Española de Discapacidad 2022-2030
- Orden CM sobre actualización de la Cartera de Servicios Sociales (2024)
- Modificaciones al Reglamento de la Ley de Dependencia (RD 1051/2013)

■ PROMPT 18 — Búsqueda de cambios normativos (usar Gemini Flash o Copilot)

Busca en internet los cambios normativos más importantes en materia de [ÁREA: servicios sociales / dependencia / infancia / violencia género / vivienda] publicados en el BOE o BOCM entre enero de 2024 y hoy.

Para cada cambio:

- Nombre y referencia oficial de la norma
- Qué modifica respecto a la normativa anterior
- Impacto directo en la intervención del Trabajo Social
- ¿Relevante para oposición de TS en CM? → Alta / Media / Baja

■ PROMPT 19 — Ficha rápida de una norma nueva

Dame una ficha de estudio de la [NOMBRE DE LA LEY/DECRETO] en formato oposición:

1. Nombre oficial completo + referencia BOE/BOCM
2. Objeto: qué regula en 1 frase
3. Ámbito: a quién aplica
4. Las 5 ideas clave que puede preguntar un tribunal
5. Cómo afecta a las funciones del TS
6. Pregunta test sobre esta norma con 4 opciones y respuesta correcta

Advertencia importante: Gemini y Copilot pueden confundir normas vigentes con proyectos de ley o normas derogadas. Siempre confirma en boe.es o bocm.es la fecha de publicación, la vigencia y si ha habido modificaciones posteriores. Una referencia normativa incorrecta en el examen resta puntos.

9 El sistema completo: plan de 12 semanas con IA integrada

Este plan integra las seis técnicas anteriores en una secuencia de 12 semanas. No es una receta rígida: es un marco que adaptas a tu situación real. Lo importante no es seguirlo al pie de la letra sino tener siempre un plan activo, revisado y ajustado semanalmente.

La pirámide del sistema de estudio con IA

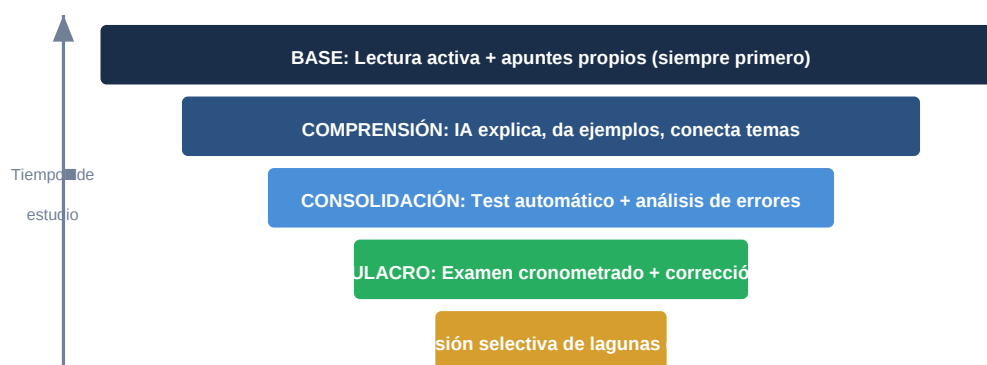


Figura 5. Pirámide del sistema de estudio con IA. La base es siempre la lectura activa propia. Cada capa posterior añade un uso específico de la IA.

El ciclo de repaso espaciado con IA



Figura 6. Ciclo de repaso espaciado: cada tema pasa por lectura → resumen IA → test → repaso 48h → simulacro → cierre de lagunas.

Plan de 12 semanas — Gantt orientativo

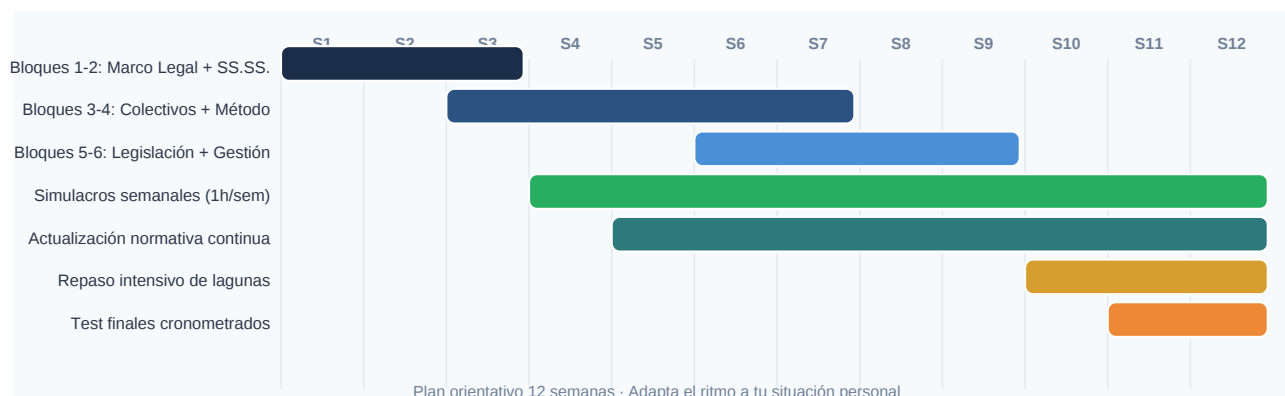


Figura 7. Distribución orientativa de 12 semanas. Los simulacros y la actualización normativa son actividades transversales que corren en paralelo a los bloques.

Mockup: plan semanal visual estilo kanban



Figura 8. Mockup de tablero de seguimiento semanal con estado de cada tema (Pendiente / En curso / Completado) y estadísticas integradas. Elaboración propia.

Radar de capacidades: con IA vs sin IA

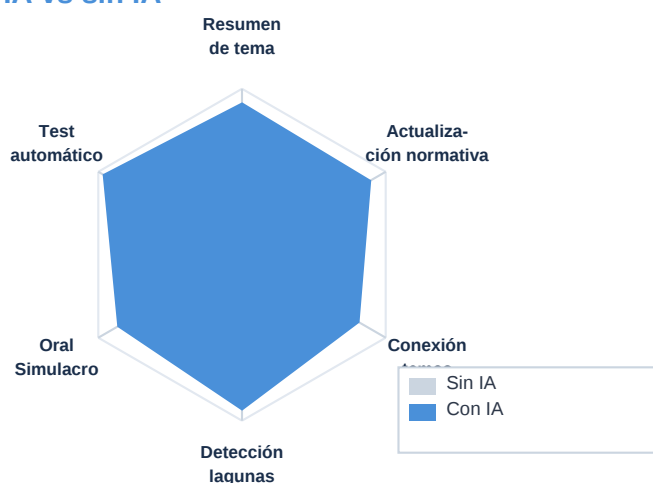


Figura 9. Diagrama de araña: capacidades de estudio con IA (azul) vs sin IA (gris). Las diferencias más grandes: detección de lagunas, test automático y simulacro oral.

Checklist semanal de estudio con IA

LUNES — Planificación (15 min)

- Identifico los temas a estudiar esta semana
- Consulto con IA las conexiones entre temas (Prompt 15)
- Reviso el diagnóstico de la semana anterior y priorizo lagunas

MARTES-JUEVES — Estudio diario por tema

- Leo el tema en el manual y tomo mis propias notas (SIN IA primero)
- Genero resumen estructurado con IA y comparo con mis notas (Prompt 1)
- Pido explicación de los conceptos que no entendí (Prompt 2)
- Genero 10 preguntas test sobre el tema (Prompt 5)
- Realizo el test en papel o ventana separada y anoto fallos
- Analizo errores con la IA e identifico la laguna concreta (Prompt 7)

MIÉRCOLES — Repaso espaciado (20 min)

- Repaso de 5 min de los temas estudiados hace 48 horas
- 1 pregunta rápida por tema para verificar retención (Prompt 13)

SÁBADO — Simulacro completo (90 min)

- Simulacro de 20 preguntas mezclando temas del bloque actual (Prompt 6)
- Si hay fase oral: 20 min de simulacro oral con la IA (Prompt 8)
- Búsqueda de novedades normativas en el área estudiada (Prompt 18)

DOMINGO — Revisión y planificación

- Corrección y análisis del simulacro del sábado
- Actualizo mi lista de temas: Sólido / Repaso / Laguna importante
- Preparo el plan de la semana siguiente
- Diagnóstico semanal rápido con IA (Prompt 13)

10 Errores frecuentes al usar IA para estudiar

La IA es poderosa, pero mal usada puede generar una ilusión de aprendizaje que te perjudica el día del examen. Estos son los seis errores más comunes — todos documentados en la práctica real de opositores.

✗ Leer el resumen de la IA antes de estudiar el tema

Si lees el resumen de la IA antes de haber estudiado el tema, tu cerebro crea una ilusión de fluidez: cree que ya lo conoce. El resumen de la IA debe ser siempre un CONTRASTE de tus propias notas, no un sustituto del estudio.

Solución: Lee primero, toma notas propias, DESPUÉS genera el resumen con IA para comparar.

✗ Asumir que todo lo que dice la IA es correcto

Las IAs alucinan con fechas, artículos y nombres de leyes. He detectado errores en artículos de la Ley 39/2006 y en el número de la Ley 11/2003 de la CM. Una referencia normativa incorrecta en el examen son puntos perdidos directamente.

Solución: Verifica SIEMPRE las referencias normativas en boe.es o bocm.es. Especialmente: número de artículo, año de la norma y nombre exacto.

✗ Hacer los test en el mismo chat que el resumen

Si respondes las preguntas en el mismo chat donde está la explicación, tu memoria visual del texto contamina las respuestas. No estás recuperando de la memoria — estás 'mirando' sin darte cuenta.

Solución: Abre un chat nuevo para el test. Copia solo las preguntas, sin el contexto.

✗ Usar simulacros antes de haber estudiado el tema

Un simulacro de un tema que no conoces solo genera frustración y no entrena ninguna habilidad real. La mente no aprende de lo que aún no tiene estructura.

Solución: Los simulacros van DESPUÉS del estudio y del primer repaso. Nunca antes.

✗ No documentar las lagunas detectadas

Si no llevas un registro escrito de tus puntos débiles, siempre acabarás estudiando lo que ya sabes (que es más cómodo) en lugar de lo que necesitas. La IA puede detectar lagunas, pero tú debes registrarlas y priorizarlas.

Solución: Mantén un documento simple con tu lista de lagunas actualizada cada semana. Al iniciar cada sesión de estudio con IA, empieza siempre por ahí.

✗ No verificar la normativa reciente en la fuente oficial

Gemini y Copilot tienen acceso a internet pero no siempre distinguen bien entre una norma vigente y una derogada, o entre un anteproyecto y una ley aprobada. Para normativa, la fuente siempre es BOE.es o BOCM.es.

Solución: Usa la IA para orientarte, pero confirma en la fuente oficial la vigencia y las modificaciones posteriores de cualquier norma que vayas a citar en el examen.

Autoevaluación final

Cinco preguntas para consolidar lo aprendido en esta guía. Respóndelas en papel o en voz alta antes de mirar las respuestas orientativas.

1

Quieres usar IA para preparar el Bloque 5 (legislación sectorial). ¿Qué herramienta eliges y por qué? ¿Qué prompts usarías en orden? Describe tu secuencia de trabajo para un tema concreto.

2

Tras un simulacro de 20 preguntas, has fallado 7 que confunden prestaciones del SAAD con SS.SS. CM. ¿Qué prompt utilizas para resolver esa confusión concreta? ¿Cómo integras ese aprendizaje en tu plan semanal?

3

Un compañero/a de trabajo te dice que usa ChatGPT para preparar sus oposiciones desde el ordenador del ayuntamiento. ¿Qué consideraciones legales y prácticas le transmitirías?

4

¿Cuál de las seis técnicas de esta guía crees que te será más útil en tu caso concreto? ¿Qué ajustes harías al prompt correspondiente para adaptarlo a tu temario y a tu estilo de estudio?

5

Llevas 6 semanas preparando. La IA te dice que tu laguna principal está en el Bloque 3, sub-tema de menores. Describe el protocolo completo de cierre de esa laguna usando las técnicas de esta guía.

Para terminar — lo que la IA no puede hacer por ti

La IA no aprueba oposiciones. Las apruebas tú.

La IA no puede sustituir las horas de estudio real, la resistencia a la frustración de los días malos, ni la capacidad de mantener la concentración bajo presión en el día del examen. Lo que sí puede hacer es eliminar las partes mecánicas y repetitivas de la preparación para que tú puedas dedicar más tiempo y energía a lo que importa: entender, conectar y practicar.

Si esta guía te ha resultado útil, compártela con quien la necesite. Es gratuita y libre de uso con atribución. En www.jorgecancio.com encontrarás más recursos, artículos y herramientas para el Trabajo Social.

Jorge Cancio — Trabajador Social · jorgecancio.com · 2026

Guía de descarga libre y gratuita. Reproducción permitida con atribución: Jorge Cancio · www.jorgecancio.com