

CONSEJOS PSICOPEDAGÓGICOS SOBRE LA PREPARACIÓN DE OPOSICIONES

1. FORMACIÓN ACADÉMICA

Muchas personas tienen la experiencia escolar de haber ido aprobando asignaturas con haber “estudiado” un par de días antes del examen, cuando no la noche anterior. Si con este “sistema” de estudio se ha tenido éxito, -se han superado los cursos mejor o peor-, suele ocurrir que por un proceso de asociación (-repetir lo que ha funcionado alguna vez en situaciones similares-) muchos/as alumnos/as abordan el temario de la oposición con las mismas estrategias.

No pasa mucho tiempo cuando suelen darse cuenta de que aquello no funciona y por un **proceso de ensayo-error** (probar distintas fórmulas de estudio) algunos consiguen encontrar un sistema que les puede valer, gastando, probablemente, más energía y esfuerzo del necesario.

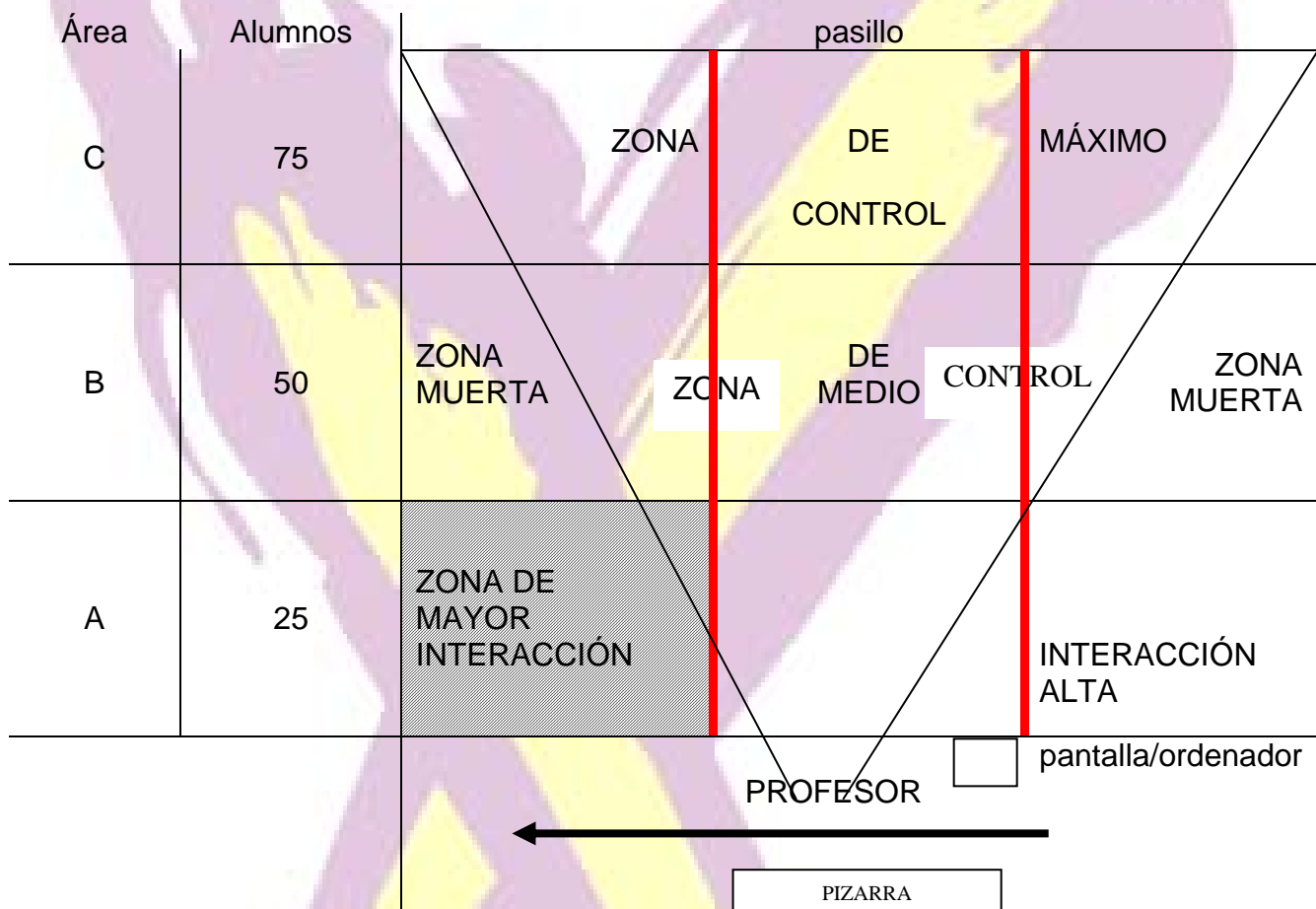
Es un grave error iniciar la preparación de una oposición sin un análisis previo de saber a lo que nos enfrentamos, sus dificultades y posibles soluciones. Es necesario recibir información personalizada de profesionales que detecten las posibles faltas de estrategia de estudio, conocimientos previos, y sobre todo de cómo va a evolucionar en su preparación.

Los dos o tres primeros meses son cruciales y muchos suelen abandonar por motivos reales o ficticios. La mayoría suelen considerar que es un problema personal que “no valen” para esto etc. La realidad suele ser otra:

1. **El nivel de estudios previo influye en la preparación de la oposición**, no por los conocimientos del temario, (ya que la mayoría de los contenidos suelen ser nuevos para todos), sino porque aunque el nivel mínimo sea el de, por ejemplo, Graduado en ESO, hay alumnos con un nivel superior, (bachillerato, diplomaturas, etc.) con lo que parten con ventaja, (tienen, generalmente, más experiencia y estrategias en estudios). Por otro lado existen otros muchos que se han convertido en “oposidores profesionales”, lo intentan varias veces hasta que lo consiguen, o no, pero han ido adquiriendo una serie de recursos de la experiencia que muchas veces, a base de constancia, puede dar resultado.
2. Hasta que se adquieren los **hábitos adecuados** suele pasar un tiempo, (bastante duro para los principiantes), que intentan imitar las formas, o seguir los consejos de compañeros cuando no pedir los apuntes o los test directamente a los más veteranos, considerando que la deficiencia en cualquier caso es personal. **Esto no es cierto. Hay factores que influyen muy negativamente en la preparación de la oposición** y no necesariamente son achacables al alumno.
3. Es muy frecuente que aquellos alumnos que deciden hacer su preparación de forma presencial (lo que **en principio es aconsejable**, ya que el contacto con otros opositores ayuda y motiva) **puede ser el primer problema** al que han de enfrentarse, al encontrarse en una situación nueva y extraña como suele ser entre otros factores, la de las aulas masificadas (50-70 o más alumnos) que, siendo muy frecuente en las aulas universitarias (a veces con más de 100 alumnos) no lo es tanto para el opositor medio acostumbrado a aulas de instituto (20-30 alumnos).

Para que se pueda dar una atención personalizada y se perciba la sensación de estar en un grupo, -tanto por parte del profesor como del alumno-, cuando el número de alumnos es superior a 20-25 esta percepción desaparece, el alumno asiste a clase de forma anónima, y termina “buscándose la vida” al margen del profesor u otros apoyos que el centro debería proporcionar. En cualquier caso, es el propio alumno el que, por su experiencia definirá su situación y tomará decisiones, si bien durante bastante tiempo seguirá considerando que el no enterarse o estar perdido es sólo culpa suya.

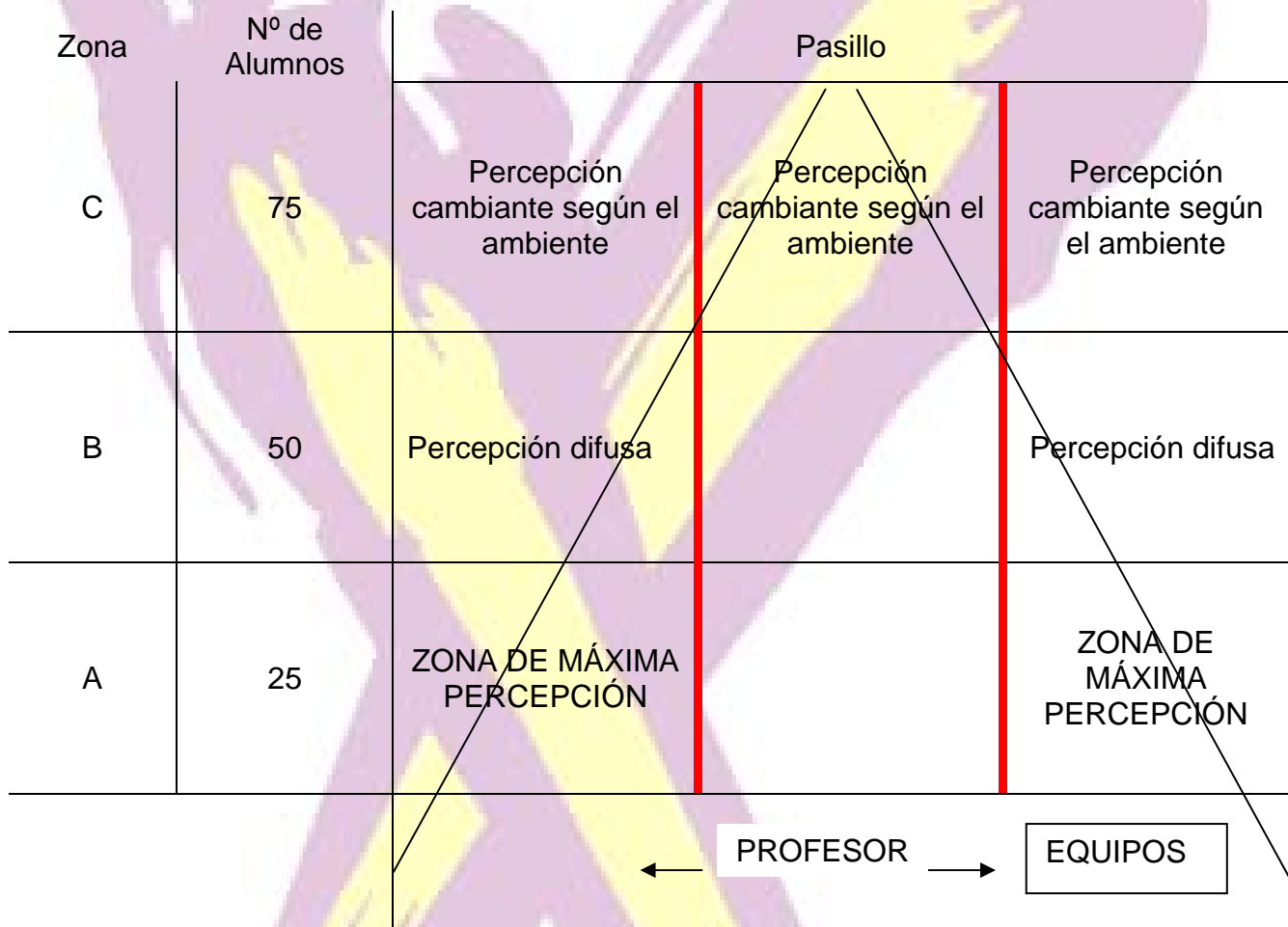
Veamos, a modo de ejemplo, cómo percibe y **actúa el profesor** en el aula con más de veinte-veinticinco alumnos



- El profesor suele moverse en un área limitada y generalmente restringida por los propios recursos didácticos (ordenador, retroproyector, pizarra etc...) y necesita una gran preparación pedagógica para controlar todas las situaciones que plantea un aula masificada.
- Suele, inconscientemente, mantener mayor contacto visual con la zona del fondo, ya que es allí donde se suelen originar murmullos y despistes más frecuentemente.

- Esta zona la suelen ocupar alumnos nuevos o aquellos que prefieren distanciarse del supuesto control del profesor por proximidad física, (esto también se aprende en la escuela). Los más veteranos tienden a ocupar el mismo sitio o se lo guardan compañeros. (Este fenómeno de intentar ocupar las mismas zonas se debe, generalmente, a la necesidad psicológica de controlar el entorno en el que habitualmente nos desenvolvemos. Los primeros puestos los suelen ocupar alumnos más veteranos y/o con mayor grado de ansiedad, inseguridad o necesidad de logro.
- Cuando quedan sitios libres, o se abren nuevos grupos, los alumnos tienden a situarse en las zonas que intuitivamente les parecen más interesantes, tranquilas o eficaces.

Veamos cómo **percibe el alumno** el aula masificada



- El alumno de la zona “C” debido a la distancia física con el profesor y la mayor interacción “con su grupo” (en este tipo de clases se suelen formar muchos subgrupos independientes), necesita una alta **dosis de concentración y autonomía intelectual** para no perder el ritmo de la clase, suelen interactuar más entre ellos, (preguntarse dudas, cambiar información), que con el profesor.

- La zona intermedia es generalmente la más adecuada para realizar los exámenes (si no hay puertas laterales en el centro del aula o ventanas a la calle) no así para la asistencia a clase ya que en esta zona, tanto los alumnos como el profesor tienden a interactuar esporádicamente.
- En la zona más adelantada el alumno percibe la interacción con el profesor como más dinámica. Como hemos visto anteriormente, esto no siempre es así.

Lo que sí es verdaderamente importante, siempre que sea posible, **es ocupar el mismo sitio o zona**, ya que esta circunstancia favorece lo que se denomina el “**contexto de aprendizaje**”. Aprendemos mejor en un sitio que nos es familiar, donde las personas que nos rodean son los mismos etc. Esto ocurre en todas nuestras actividades, nos molesta que alguien ocupe nuestros sitios o espacios habituales porque ello genera molestia e inseguridad.

Otro aspecto importante y que suele desorientar al alumno principiante son los distintos **niveles de conocimiento que existen en la clase**. Hay alumnos muy avanzados y otros no tanto. La excesiva heterogeneidad en las clases genera, en los más atrasados, una continua frustración e impotencia que suele agravarse si el número de alumnos por clase es muy elevado, ya que en este tipo de clases masificadas, existen además grandes diferencias en cuanto a intereses, motivación etc. lo que conlleva un periodo largo de adaptación o, con cualquier excusa, se abandona.

También se suele considerar que si alguien lo ha conseguido en estas circunstancias él también lo podrá conseguir. De hecho, es frecuente que muchos opositores ni siquiera se planteen la oposición más allá de intentar conseguir test, psicotécnicos, perfiles de personalidad, entrevistas o fórmulas para superar la oposición como sea. Además siempre habrá quien nos cuente que él mismo u otros que él conoce lo ha hecho así y les ha funcionado. Esto suele ser una verdad a medias. Muchas personas suelen alardear e incluso presumir de no haber preparado tal o cual examen y haberlo superado sin problemas. Detrás de esta actitud se esconde, generalmente, **el temor al fracaso**. Si se fracasa al no haber realizado ningún esfuerzo no sufre, a la vista de otros, nuestra propia autoestima e imagen.

En resumen: ¿El nivel de estudios inicial es importante? sí pero; relativamente, ya que se trata de afrontar unos estudios y una preparación general de pruebas desde unas estrategias diferentes a las que nos hemos venido enfrentando anteriormente con exámenes convencionales.

Aunque tengamos posibles deficiencias, especialmente en los contenidos del temario, , **podemos ser competentes en otras áreas**. Éstas son las que inicialmente debemos trabajar con especial ahínco, ya que si vamos adquiriendo nivel en algunas pruebas, las más complicadas se plantearán como un reto al que se buscarán soluciones. **Busca consejo profesional si no progresas**. Existen muy buenos libros y/o profesionales de la educación que pueden ayudarte.

2. DÓNDE, CÓMO Y PORQUÉ PREPARAR UNA OPOSICIÓN.

Dónde, cómo y porqué hacer una oposición son decisiones que se toman según diversas circunstancias personales.

Dónde (según que noticias tengo o me llegan de la experiencia de otras personas). Esta decisión se suele tomar por recomendación o consejo de otros opositores a los que les va o les ha ido bien en su preparación. Si personalmente no nos funciona decidimos cambiar a otro centro o abandonamos.

Cómo hacer, se ha tratado en el punto anterior, en algunos aspectos. O mejor **cómo no hacer** para poder prosperar en la preparación de la oposición. Huir de la masificación, utilizar estrategias adecuadas para estudiar....

Porqué hacer la oposición, varía de desde el que quiere ser funcionario por la seguridad económica o laboral, o porque salen muchas plazas en alguna oposición y supone una oportunidad mayor que otras veces, o porque desde hace tiempo, por tradición familiar u otros motivos ha deseado pertenecer a un ministerio o cuerpo policial etc... no faltando –si las circunstancias se consideran favorables- los que huyendo de un trabajo mal remunerado o escasamente gratificante ven una oportunidad en la oposición y se lanzan a ver que pasa, a ver si hay suerte.

Evidentemente en los casos descritos anteriormente –y otros posible- hay diferencias de salida, en la preparación de la oposición. **No es lo mismo desear hacer algo que estar o sentirse obligado a hacerlo.** En ello va algo tan básico y fundamental como es el motivo, - **la motivación en términos psicológicos**- para poder superar las dificultades que pueden surgir en la preparación de la oposición.

3. EL TIEMPO DISPONIBLE COMO CONDICIONANTE

Cuando por una u otra circunstancia comenzamos la preparación de alguna oposición que tiene un límite máximo de edad, y lo hacemos con un tiempo muy ajustado, lo primero que se percibe no es el tiempo que nos queda (uno, dos años...) sino las oportunidades de que se disponen, y esto supone una presión extra para este opositor que no puede permitirse fallar más de dos o tres veces.

Si se ha comenzado con poco tiempo una oposición y además se dan las circunstancias de pocas estrategias de estudio o faltas de hábitos u otros problemas, lo más conveniente es que sea, no sólo consciente de la desigualdad de partida, sino de cómo ha de tratar su caso particularmente, analizando pormenorizadamente su situación y **preparando un plan de trabajo** (un programa de entrenamiento) personalizado que le permita asegurarse el máximo de oportunidades.

El tiempo en contra es un factor altamente estresante que hay que saber controlar y dosificar. La presión, (cierto nivel de estrés) mejora el rendimiento físico e intelectual, cuando ésta es o parece ser superior a lo que podemos tolerar, aparecen síntomas de ansiedad que van de moderados a graves, pudiendo acabar, en el umbral máximo, en cuadros depresivos. Normalmente los mecanismo de defensa físicos y psíquicos entran inconscientemente en funcionamiento y por uno u otro motivo (muchas veces por auto-justificaciones y desconocimiento de lo que está pasando) se abandona la oposición.

La mejor forma de asegurarse que esto no ocurra es plantearse metas y objetivos realistas, no perder tiempo ensayando formas de estudio hasta dar con una (si se encuentra) que funcione. Es absolutamente necesario **comprobar el progreso o estancamiento continuamente**. Lo más adecuado es pedir ayuda a un especialista.

Lo anterior es válido para cualquier opositor, pero la variable tiempo es el límite entre aquel que lo tiene (es decir, más oportunidades) y para el que según pasa y no se aprovecha al máximo disminuyen dichas oportunidades.

La mayoría de los opositores, antes de empezar la preparación **han pasado por un proceso de replanteamiento de su vida actual y futura**. Qué es lo que soy y dónde estoy, y qué quisiera ser y **dónde estar dentro de un tiempo**. Cuando se prepara una oposición, (a veces dos, tres años o más) el tiempo del que cotidianamente solía disponerse sufre una importante disminución al que no todo el mundo se acostumbra.

Dependiendo de las circunstancias personales, hay opositores que se pueden dedicar exclusivamente a la oposición. Bien porque han solicitado una excedencia, están en paro, o han causado baja voluntaria en el trabajo para dedicarlo a dicha oposición.

Estos opositores gozan de ventajas competitivas, pero también de inconvenientes importantes.

Las personas que no tienen hábito de estudio se encuentran con mucho tiempo –si están en alguno de los casos descrito anteriormente- y poca preparación para optimizar cada momento. Esto suele generar situaciones de desconcierto, cuando no ansiedad al ser consciente de que mucho tiempo se nos escapa o no lo aprovechamos suficientemente bien. Esta situación es muy similar a la de los opositores en límite de edad.

Si un opositor puede permitirse uno o dos años sin trabajar, ha de considerar su nueva situación desde la perspectiva de **haber cambiado de trabajo**. Estudiar, preparar pruebas, ejercicios, clases... son nuevas tareas que se corresponden con el trabajo denominado “preparar una oposición” y al igual que cuando se empieza en un nuevo puesto de trabajo y alguien nos va marcando pautas, tareas, formas de hacer, normas, horarios etc. en esta situación también conviene **marcarse unas pautas de actuación concretas y realistas**. No se trata de ocupar todo el tiempo de la manera que sea –que es una forma de justificación ante un posible fracaso- sino más bien de ir adquiriendo ciertos hábitos de trabajo. Al principio muy sencillos (marcarse algunos horarios básicos) y particularmente más que **tiempo para “hacer cosas” tareas con objetivos claros y alcanzables**, (leer un tema, subrayar un capítulo, correr mil metros, hacer cincuenta flexiones, ordenar apuntes...). Estas tareas llevan un tiempo, ¿cuánto?. Justo el de **haber realizado las tareas propuestas**. Además estas tareas inicialmente han de resultar amenas, sencillas y asequibles. Dicho de otra forma, **sólo cuando progresamos en una actividad seguimos adelante** y le encontramos sentido a lo que hacemos. Ganamos en autoestima y seguridad en nuestras posibilidades. Superar dificultades se convierte en un reto que es la base, a su vez de la motivación para seguir preparándose.

En estos casos el factor tiempo se convierte en la principal preocupación y especialmente en un elemento de presión considerable. Para estos opositores el poco tiempo que les

queda es el que dedican a la asistencia a clase (si asisten), y aprovechar algunas horas del fin de semana.

El progreso es generalmente lento y se empieza a sopesar si tanto esfuerzo merece la pena. La respuesta es: **“sí merece la pena si no nos causa pena”**. Si algo que hacemos frecuentemente o a diario nos produjera insatisfacción y pudiéramos liberarnos de ello, a buen seguro que lo haríamos. Nuestro trabajo puede no ser satisfactorio en absoluto y tal vez por eso buscamos una alternativa en la oposición pero; de los resultados de la oposición, **si conseguimos plaza, viviremos, en tanto que de nuestro trabajo diario, vivimos**. Las personas solemos elegir en función de la inmediatez de los resultados y los beneficios que nos reportan. La necesidad de un sueldo condiciona nuestras actitudes convirtiéndose, muchas veces, en una especie de coartada para abandonar. Para que esto no ocurra es necesario conocer desde un principio cuáles serán los posibles conflictos que irán surgiendo y cómo poder solucionarlos.

En todo este proceso, la **disonancia cognitiva** (desequilibrio psicológico entre lo que se hace, y porqué se hace y otras alternativas posibles) están continuamente presentes, si conocemos estos mecanismos de defensa y podemos controlarlos o cuanto menos **entender porqué se pasa por situaciones anímicas bajas**, estaremos en mejor disposición de afrontar las circunstancias adversas que si tenemos que inventar excusas y situaciones propicias al abandono.

4. LA ASISTENCIA A CLASE

Otro factor importante, por último, también relacionado con el tiempo –y la distancia- son los días de asistencia a clase, (para aquellos que deciden prepararse en un centro). Muchos opositores, una vez que han decidido a qué centro asistirán, se cuestionan **en qué días y horas**. Este aspecto, aparentemente poco importante tienen una especial relevancia, sobre todo, al inicio de la preparación (los tres o cuatro primeros meses) ya que como se ha comentado anteriormente, **el nivel de estudios y el tiempo sin estudiar son dos variables condicionantes del éxito inicial**.

Es frecuente que el opositor se tenga que ceñir a los días y horas ofertadas por el centro, eligiendo el menos perjudicial para sus intereses (seguramente en base a criterios de distancia y compatibilidad en el trabajo u otras actividades).

Al margen de preferencias particulares, **si se puede elegir** porque las circunstancias personales lo permiten, (siempre al inicio de la oposición) **el grado de eficacia y mayor aprovechamiento**, por razones que posteriormente se explicarán serían las siguientes:

Mayor rendimiento	{ 2-3 días alternos por la mañana 2-3 días alternos por la tarde 2-3 días seguidos por la mañana 2-3 días seguidos por la tarde
Menor rendimiento	{ 1 sólo día a la semana y horario intensivo

Los días alternos permiten reorganizar la información de clases y los contenidos, preparar la clase del día siguiente (**leer el tema previamente es fundamental**) y dedicar tiempo a otras actividades complementarias.

Por las mañanas se suele estar más despejado y dinámico, se hacen planes para el resto del día y se pueden distribuir las tareas y actividades con mayor flexibilidad. Es un horario adecuado para quien no trabaja y obligado para quien trabaja en turno de tarde.

El resto de turnos y horarios, tienen ventajas e inconvenientes y, como en cualquier caso, posiblemente, no exista otra elección, lo más conveniente es buscar ayuda en especialistas que puedan preparar un programa adecuado a cada necesidad con el fin de optimizar al máximo el tiempo disponible para cada uno.

En cualquier caso, para el opositor que no tiene ninguna experiencia en este tipo de preparación, que lleva tiempo sin estudiar y que el nivel de estudios es medio o bajo, **la menor eficiencia en el estudio** –de forma general- puede –y suele darse **cuando se asiste a clase un solo día en semana y con horario intensivo**- cuatro/cinco horas seguidas-, debido a distintas causas psicopedagógicas como son:

- **La falta de entrenamiento** en el estudio, (como en las pruebas físicas) **produce cansancio prematuro**. No se puede mantener la atención mucho tiempo en las explicaciones del profesor porque faltan estrategias de preparación previa (esquemas, resúmenes...)
- Buscar lo que estrictamente puede “entrar en el examen” hace que la información que se capta sea parcial y desorganizada. **Centrarse exclusivamente en las respuestas de los test de evaluación es un grave error** que se comete, especialmente al principio, ya que al buscar con el mínimo esfuerzo, el máximo provecho, se aprenden conceptos puntuales, aislados y desorganizados lo que conlleva la sensación de no avanzar –lo que suele ser cierto- y el consecuente desánimo. En el fondo de esta actitud subyace la idea de que hay **que aprovechar todo lo que se pueda ese día** porque hay una semana entera por delante, hasta la próxima clase.
- La mayoría de los opositores en esta circunstancia suelen plantearse la preparación –generalmente- en base al tiempo de que se dispone a diario o a la distancia al centro de formación, considerando que con cuatro o cinco horas de formación presenciales semanales se puede alcanzar el objetivo. Cuando se lleva tiempo preparando la oposición y se tiene **experiencia y recursos, concentrar en un sólo día las clases**, lejos de ser perjudicial, **resulta, para el opositor experimentado mucho más beneficiosa** ya que a lo largo de la semana ha aprendido a distribuir otras tareas y las horas de estudio. Sin embargo **esto no ocurre con el principiante** por los motivos anteriormente señalados.

La adquisición de buenos HÁBITOS es esencial en el comienzo de la preparación, y estos se consiguen con la realización de pautas muy concretas (tareas que hay que realizar). **Hacer algo sistemáticamente asociado a un tiempo y un lugar**. Realizar una distribución racional de tareas. En ningún caso actividades esporádicas, o concentradas (en un solo día). Al igual que no se come en un solo día (por ahorrar tiempo, por ejemplo) todo lo que habría que comer en la semana.

En síntesis: si se tiene la posibilidad sobre todo **al principio de la preparación**, de asistir más frecuente a clase será **mucho más eficaz** la preparación que si ésta se concentra en un sólo día de forma intensiva.

5. ALGUNOS ESTADOS PSICOLÓGICOS DEL OPOSITOR

FASES	Estado psicológico
I	<p>- Comienzo de la preparación. altas expectativas e ilusión. Conciencia de hacer lo que uno estaba pensando y estar en el camino de ello. Estado psicológico emocionalmente eufórico. Cierta ansiedad.</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Rendimiento académico</p> <p>Desconcierto ante la forma de afrontar la organización del estudio y dificultades particulares de la materia.</p> <p>Afrontamiento de la nueva situación con más voluntad que método. Si los primeros resultados son rentables se sigue la estrategia, de lo contrario se buscan fórmulas por ensayo-error. si no se encuentran se siente frustración y, generalmente, se busca a compensación -como mecanismo de defensa ante conflictos- en otras pruebas que resultan más sencillas, agradables o de resultado visibles.</p> <p>Esta práctica que es válida inicialmente, ya que en la medida en la que se van superando pequeñas dificultades, se está preparando para afrontar otras, resulta a corto plazo altamente perjudicial.</p> <p>Lo anterior, por lo tanto es válido, solamente, por un tiempo determinado ya que una oposición se supera con suficiencia en todas las pruebas, por lo que no tiene sentido descuidar o abandonar una parte de la preparación como si se tratara de un asignatura escolar.</p> <p>Ante estas situaciones es conveniente consultar con especialistas en preparación de este tipo de pruebas, para recibir consejo y algún programa de ayuda. La preparación de materiales, (esquemas, resúmenes, organización de los mismos) deberían ocupar el máximo tiempo en esta fase de la oposición. Un grave error, muy común, es la de creer que abrir el temario y dedicar varias horas a leerse temas, es estudiar. Para que el estudio sea eficaz es necesario elaborar muy bien la materia de estudio previamente y después aplicar un método de repaso adecuado.</p>

II	<p style="text-align: center;">Estado psicológico</p> <p>Si se consiguen superar las primeras dificultades, la euforia inicial ha disminuido y emocionalmente se está más equilibrado. Se es consciente de que hay mejores y peores momentos y se suelen afrontar los distintos estados de ánimo con mecanismos del tipo racionalización (no puedo hacer más porque...), desplazamiento (discusiones con nuestra pareja sin motivos reales...) lo que constituye una salida para nuestra frustración.</p> <p>Conviene conocer cuáles podrán ser las distintas situaciones psicológicas, si se dan, sobre todo porqué alivian tensiones, sufrimientos innecesarios y no bloquean el proceso formativo.</p> <p style="text-align: center;">Rendimiento académico</p> <p>Normalmente, si se ha conseguido un sistema adecuado de trabajo, se han resumido y esquematizado gran parte del temario, y se han ido superando otras dificultades (pruebas físicas, psicotécnicos, entrevista...), el opositor ha adquirido confianza en sus posibilidades e intentará mejorar sus métodos de estudio.</p> <p>La constancia y el método de estudio son, en esta fase, las claves del éxito.</p> <p>Si se dispone de muy poco tiempo al día para estudiar, u otros inconvenientes del tipo que sean, llegar a esta fase supone un esfuerzo extraordinario para quien prepara la oposición. Pero este esfuerzo es justamente un reforzador de primer orden, ya que valoramos muy especialmente aquello que ha supuesto una inversión de tiempo (que no tenemos) y desgaste personal –cuando no, además, económico-.</p>
III	<p style="text-align: center;">Estado psicológico</p> <p>La inversión económica, el tiempo y el esfuerzo realizado hasta el momento –entre otros factores- hacen que el opositor en esta fase (prácticamente con el temario y las demás pruebas a un nivel de control elevado, se encuentre en un estado psicológico ambivalente, esto es, un cuadro alternativo de ilusión-ansiedad, euforia-decaimiento. Vislumbra posibilidades de éxito y también de fracaso. Son frecuentes conflictos del tipo atracción-evitación (desear que llegue el examen y temor a realizarlo). Si se conocen y controlan estos y otros posibles estados anímicos se podrán controlar y centrar todo los esfuerzos en los repasos finales.</p>

Rendimiento académico

En esta fase, si se han elaborado bien los materiales y se ha seguido un sistema adecuado de repasos, se entraría en un proceso de reforzamiento y afianzamiento de los contenidos, llegando en el tiempo al **sobreaprendizaje**, que es el conocimiento de la materia a un nivel de experto.

En gran medida las posibilidades de éxito dependen, como hemos visto, de distintos factores –empezar con más o menos tiempo la preparación hasta la convocatoria, trabajar o no, conocer la dificultades iniciales, cómo aprovechar las clases, método de estudio...-

José M. Fuentes

Dr. en Psicopedagogía