

OPOSITAR: ACCIÓN ANTINATURA

Escrito por Dr. Miralles

www.fernandomiralles.es

Antes de nada, me gustaría agradecer a la Dirección de esta revista, la oportunidad que me ha dado para poder ayudar a personas que están esforzándose día a día, por conseguir un trabajo en alguna de las Administraciones de nuestro país y con ello, poder contribuir a que España, sea un país mejor día a día.

Una vez dicho lo anterior, voy a explicar desde mi punto de vista, como psicólogo clínico que lleva más de 25 años trabajando y ayudando a opositores, algún concepto que, cuando se lo

explico en mi consulta a los opositores que me visitan, comprenden mejor qué les está pasando.

Creo que hay que saber que, empezar a prepararse una oposición, normalmente antes de los 25 años, estudiar 11 horas al día y 6 días a la semana, se puede definir como situación CONTRANATURA.

Es "contranatura", siempre desde mi punto de vista, porque una persona joven, normalmente con ganas de esforzarse y con importantes

mente

éxitos en los estudios anteriores durante muchos años, no es natural que se ponga a estudiar 66 horas a la semana y que empeñe todo su futuro en la posibilidad de aprobar su oposición.

Esta actitud "contranatura", hace que el cerebro de estos jóvenes, prueba de que funciona bien, haga que el opositor, se distraiga con cualquier cosa que le abra una ventana a la realidad, creando entre otras, adicciones a leer libros, revistas, ver telenovelas o al teléfono móvil, y sufrir al ver en redes sociales cómo sus amigos siguen con su vida al haber encontrado un trabajo, empezar a vivir con su pareja e incluso tener su primer hijo.

¡Y ellos se pueden ver con 30 años o más, viviendo con sus padres, teniendo que pedir dinero para hacer cualquier cosa y sobre todo, estudiando en la misma mesa que cuando tenías 15 años!

Para que esto no termine con distracciones y pérdidas de tiempo, que al final llevan a no poder saber el número de temas que requiere el preparador, hay que saber primero el opositor está en situación contranatura y su cerebro hará cosas por intentar sacarle de la misma.

" El opositor sufre al ver en RRSS cómo sus amigos siguen con su vida"

Para poder solucionar estas distracciones, habría que intentar hacer alguna técnica como "la parada de pensamiento", en la que gracias a ella, la atención que se ha ido a cualquier cosa que no sea el tema que se está estudiando o a esos pensamientos negativos tan inoportunos como "no voy a aprobar" "el preparador se va a enfadar conmigo" "mis compañeros son mejores que yo", "no me da tiempo" etc. vuelva a la materia a estudiar.

También hay pequeñas técnicas como, dejar el móvil en la recepción, en el caso que se esté estudiando en un colegio mayor, o que los padres se lo lleven al trabajo y así hasta que ellos vuelvan no hay posibilidad de perder el tiempo con el móvil, o ampliar los temarios siempre por la tarde y con ordenador o tablet en el salón, para que uno se sienta algo presionado para no entrar en las redes sociales o en cualquier periódico o web distinta a la que necesitamos.

No obstante, por Internet, se venden unas cajas fuertes con cronómetro para poder meter el móvil y hasta que no cumple las horas que se le ha marcado, la caja no se abrirá y no se tendrá acceso al teléfono, que se pondrá en modo avión o incluso de apagará mientras esté en la caja.



Otra cosa que me gustaría advertir a los opositores, es de los problemas que pueden llegar a tener y que, si ven que no lo pueden superar ellos por sí mismo, deberían pedir ayuda a un psicólogo especializado en opositores, ya que es un perfil distinto al de las personas que vienen con ansiedad a las consultas de Psicología Clínica.

Estos problemas suelen ser:

a.- Tener bajo rendimiento y miedo a quedarse en blanco (estudiará muchas horas y el rendimiento será mínimo porque, cuando estudie su cabeza empezará a pensar en otras cosas).

b.- Problemas para conciliar el sueño o despertar a media noche (se acuesta por la noche y tarda hasta una hora en quedarse dormido, o se despierta a media noche y tarda mucho en volver a dormir).

c.- Desorganización en horarios y en los temas de la oposición (no poder tener una disciplina de horarios, ni poder tener organizados los temas de la semana).

d.- Cansancio generalizado (se levanta muy pronto, cansado y pierde mucho tiempo en desayunar, mirar redes sociales, leer periódicos, libros, etc.).

e.- Lloros e intranquilidad (en especial por pensamientos tales como: no me da tiempo, no voy a aprobar nunca, mis compañeros ya aprobaron y yo no lo conseguiré, etc.).

f.- No querer descansar un día a la semana (es imprescindible saber que, si no se descansa un mínimo de horas, el rendimiento de las siguientes semanas, será muy reducido).

g.- Pensar en dejar la oposición (es una actitud de huida basada en que el estudio de varios años a edades jóvenes, es una acción poco normal entre los jóvenes).

h.- No dormir la noche anterior a cantar con los preparadores (es una actitud de anticipación de la ansiedad).

i.- No cantar bien: tartamudear, repeticiones de frases o palabras (eh,eh,eh), bajo volumen de voz, no hacer inflexiones con la voz, no saber respirar y notar el Tribunal la inseguridad del opositor, etc.

j.- No controlar el tiempo al cantar cada tema y suspender, por extenderse demasiado o acortar en exceso los apartados de los temas: (técnicas para controlar el tiempo en todo momento).

k.- No diferenciar el estudio del examen teórico tipo test, teórico cantado o examen práctico: (diferentes técnicas para estudiar cada uno de ellos).

Para poder solucionar estos problemas, y si la dirección de la revista me lo permite, iré escribiendo en los sucesivos números.

En fin, mi querido opositor, siempre tienes que pensar que las oposiciones NO SE SUSPENDEN, se dejan, y que para poder llegar a conseguir la gran añorada vacante, hay que estudiar mucho y bien.

Mucho ánimo a todos y recordad que el éxito está más cerca de lo que os pensáis.

Dr. Fernando Miralles

Psicólogo Clínico