








## La vida del opositor

*"Puedo porque pienso que puedo"*

Al acabar la carrera, un gran porcentaje de estudiantes optan por complementar su currículum aprendiendo idiomas en el extranjero, llevando a cabo algún Máster o curso de postgrado. Otros eligen ingresar, lo más rápidamente que pueden, en el mundo laboral, aunque no consigan empleos que se ajusten a los estudios realizados o preferencias profesionales. Existe otro tercer grupo de recién licenciados / graduados, que entran de lleno en el universo de las oposiciones. Estos, **atraídos por la idea de un trabajo estable, se mentalizan para visitar de nuevo las bibliotecas y prepararse para ser un funcionario de carrera.**

Pero el **perfil del opositor** no sólo abarca a jóvenes que acaban de obtener un título universitario, pues existen oposiciones de distintas categorías, a las que se puede acceder con el título de Bachiller o de la ESO. Entre los opositores también podemos encontrar personas de 35 a 45 años que quieren dar un cambio a su vida laboral, hombres o mujeres que compaginan las tareas de la casa y el cuidado de los hijos, con estudiar para conseguir un trabajo estable, ganando o no una plaza, profesionales del ámbito privado que aspiran a obtener las ventajas de trabajar para el Estado, porque descubren que la docencia es su verdadera pasión o porque desean tener una mejor calidad de vida, entre otros.

**La forma de preparar las oposiciones** es igualmente de lo más heterogénea:

-  Los hay que se preparan en una academia especializada, a la que acuden regularmente.
-  Los que estudian con su propio material desde casa, con el apoyo de la academia, pero a distancia.
-  Los que tienen un tutor o preparador personal.
-  Los que se presentan intermitentemente a algunas convocatorias, por probar, con un material recopilado de otros compañeros o de Internet.
-  Los que buscan desde el primer momento ser el número 1 de su tribunal.

**La mayor cantidad de aprobados se hallan entre los que dedican una jornada de al menos ocho horas diarias de estudio – trabajo (preparación de la oposición)<sup>1</sup>, seis días a la semana y asisten asiduamente a clases (on-line o presenciales),** están con un preparador o guía que le ayuda y resuelve dudas, que les informa y tienen asesoramiento de alta calidad, hacen simulacros y actualizan el material periódicamente. Estudiar durante tantas horas, con la incertidumbre de un objetivo que no se sabe cuándo se podrá conseguir, es de por sí suficientemente difícil, como para hacerlo absolutamente solo. Por eso, el trabajo en equipo, estar en una academia o con un preparador, no sólo es ventajoso desde el punto de vista formativo, sino que también añade un componente y apoyo emocional, al brindar la **oportunidad de diluir el estrés y los nervios entre más compañeros**, y contar con el asesoramiento de profesores, que a su vez han pasado por la experiencia de presentarse a este tipo de pruebas.

**Además, es bueno que el opositor se relacione con personas que lleven el mismo estilo de vida, porque será costoso afrontar el hecho de tener que decir "no" muchas**

<sup>1</sup> Preparar la oposición, no solo es memorizar unos temas, legislación, hacer supuestos prácticos y diseñar una programación. Es prepararse a nivel físico, mental y emocional para tener el día o los días de examen tu mejor versión como opositor, tu mejor versión de cerebro, de resolución de problemas, de creatividad, de atención, de resiliencia, de fuerza mental, etc.



**veces a actividades de ocio**, como por ejemplo, salir asiduamente con amigos o hacer actividades en familia, quienes llevan otro ritmo de vida, y a veces podrán mostrarse intolerantes o incomprensivos con la rígida rutina del opositor. Es aconsejable contar con cierta dosis de sacrificio, y explicar con paciencia a las amistades y seres queridos que, durante meses (y a veces años) vas a estar comprometido con un fin, que les exige plena dedicación, del que ellos serán también responsables, pues la preparación emocional es tanto o más importante que la propiamente específica destinada al estudio.

Este proyecto podrá darte un trabajo de por vida. Pero también te hará dejar de hacer otras cosas que te gustaría hacer durante un tiempo.

En *OposPills Oposiciones con Cerebro* tenemos los materiales e ideas necesarias para llegar a nuestra meta, sacar un 9 o 10 en las próximas oposiciones y conseguir plaza. Para ello, debes tener claro que tu prioridad durante un tiempo debe ser la oposición y ello no solo conlleva memorizar y estudiar temas, también debes entrenar tus funciones cognitivas, tu salud física, psicológica, mental y emocional, para llegar el día del examen en tu mejor versión. Tendremos que dejar de lado a la familia y amigos (pasar menos tiempo con ellos), trabajos (reducción de jornada si es posible o dejarlo por completo si no es necesario), *hobbies* que conlleven un sobreesfuerzo o riesgo innecesario de lesión, cuidar la alimentación (el estómago es nuestro segundo cerebro), controlaremos el tiempo de descanso (7-8 horas diarias, imprescindibles para recargar la energía cerebral), entrenaremos nuestro cerebro para que este pueda llegar a su máximo potencial el día del examen.

Debes establecer desde ya una lista de prioridades y en ella, por supuesto, deben estar las **auténticas y verdaderas acciones** que nos hacen segregarse serotonina, endorfina, dopamina y oxitocina, es decir, estar felices sin perjudicar nuestra salud. Y esto no es otra cosa que pasar tiempo con nuestra pareja, hijos, familia, hacer actividad física saludable, pasar tiempo en la naturaleza, etc. Y dejar de lado actividades de ocio que puedan hacer ruido cerebral o perturbar nuestras horas de descanso, estudio o concentración, como por ejemplo, jugar a videojuegos, leer las redes sociales tóxicas, ver televisión a diario, etc.

Nuestro horario de "trabajo" para preparar las oposiciones no solo es el tiempo de estudio. En este horario de trabajo debemos poner todos los días 45-60 minutos de actividad física (sin contar la que hacemos por trabajo u obligación, si este fuera el caso), 10-15 minutos diarios como mínimo de meditación (*mindfulness*, relajación o gimnasia suave), sesiones de fisioterapia al menos una al mes, descanso diario de al menos 7 horas nocturnas, de 15 a 30 minutos de descanso vespertino (tras la comida) y de 5 a 10 minutos de descanso activo cada 50-60 minutos de estudio.

Nuestro lugar de trabajo debe estar perfectamente acondicionado. Cuanto mejor estemos, tengamos mayor confort, mejor será nuestro rendimiento cognitivo. Debes tener en cuenta la neuroarquitectura a la hora de estudiar, aprender y memorizar. Es necesario que tengas luz natural (entrada de la luz por la izquierda, si somos diestros; por la derecha si somos zurdos), mesa espaciosa, despejada, sin distracciones, silla ergonómica (pasaremos muchas horas sentados, no hay que escatimar en esto), alejados de ruidos y objetos que puedan distraer nuestra atención. Aquí es el momento de hablar del **móvil**. El móvil tendrás que dejar de usarlo durante un tiempo o limitar su uso, solamente en horas concretas (15-20 minutos al día, por ejemplo, antes de comer; y otros 15-20 minutos antes de la cena). Nunca debes usarlo durante el estudio o justo antes de irnos a la cama. Cuando estés estudiando, el móvil debe estar apagado y alejado de nuestro alcance, lejos de nuestra zona o lugar de estudio. Debes salirte de los grupos



de *Whatsapp* o *Telegram* innecesarios (aquellos que no tengan un carácter profesional). Nunca veas el móvil antes de irte a la cama. El móvil debe quedarse fuera de la habitación de descanso y si lo usas como alarma, debes buscar otro sistema que haga las veces de despertador (un reloj digital o tu propio ciclo vigilia-sueño, si lo entrenas y todos los días te levantas a la misma hora, en pocas semanas no necesitarás despertador). Si acostumbras a tu organismo a dormir y despertarte siempre a la misma hora, no será necesario usar despertador. Nuestro cuerpo aprenderá a despertarse a la misma hora todos los días. Y si ya sabemos la hora aproximada que te vas a tener que levantar el día del examen, debes empezar desde ya a crear el hábito de hacer todas las mañanas lo mismo que haría el día del examen.

Todos estos son solo algunos consejos o *tips* que debes tener claros antes de prepararte una oposición, si lo que quieres es que tu cerebro llegue a su máximo potencial el día del examen.

El horario de trabajo debe estar compuesto por al menos 5 horas de estudio (lo ideal son 8 horas), sin contar los 5-10 minutos de descanso activo entre hora y hora. Además, como ya hemos comentado, 45-60 minutos diarios de actividad física, de 7 a 8 horas de descanso al día y al menos 15 minutos de estiramientos de espalda, meditación, relajación, *mindfulness*, todos los días. El resto del tiempo, se dedicaría para otras obligaciones (trabajo para ganar dinero, si es estrictamente necesario), comer (alimentación saludable), hablar o pasar tiempo con la familia, pareja o amigos, jugar con los hijos-as, ver algo de televisión o móvil (**siempre menos de 40 minutos de pantalla al día**). Esta rutina será nuestra jornada de trabajo diaria, 6 días a la semana. Y un día tendremos de descanso. Durante ese día, puedes hacer lo que quieras, siempre y cuando sea saludable. Con ello, dejamos claro, que nada de excesos, salidas hasta altas horas de la madrugada o actividades que conlleven un esfuerzo excesivo mental o físico. Tanto nuestro cuerpo como nuestra mente, necesitan descansar (principio de supercompensación).

Opositar no es cursar meramente unos estudios, requiere de un esfuerzo y una constancia mayor de la que se necesita para otro tipo de formaciones. Algunas pautas básicas y consejos, que son recomendables seguir, son:

- ☹ **Enfocarlo como un trabajo, al que hay que dedicar un tercio o más del día**, con la ventaja de no tener que desplazarse y poder hacerlo desde casa. Aunque no esté remunerado mensualmente, hay que **visualizar la recompensa final** de conseguir una plaza fija en un trabajo con un horario que facilita al 100% la **conciliación de la vida laboral con la familiar, amplia posibilidad de permisos, excedencias, reducciones de jornadas, vacaciones y bajas remuneradas, en definitiva, unas condiciones laborales difícilmente superadas por otras empresas.**
- ☹ Quedar con los compañeros físicamente o mediante videoconferencia, hablar con personas que saben lo que significa prepararse una oposición.
- ☹ No perder de vista que no es un simple examen, que se aprueba o suspende, para conseguir el puesto, sino que **es una evaluación, en la que compiten las puntuaciones de todas las personas que comparecen.** Recuerda que hay factores ajenos (número de plazas de la provincia o comunidad autónoma, número de candidatos que acuden, perfil del tribunal, lugar del examen, horario de exposición oral, sorteo de temas o tipos de supuestos prácticos, entre otros), que no se pueden controlar, pues el resultado no sólo

depende del rendimiento de un opositor, sino de su actuación en comparación con la de los demás. Una buena preparación se fundamenta en reducir al máximo este factor suerte.

- ☞ Utilizar todos los **recursos que te facilitamos desde OposPills Oposiciones con cerebro, todos ellos científicamente probados**: reglas mnemotécnicas, técnicas de estudio basadas en la neuroeducación, gestión y planificación del tiempo, ejemplos de preguntas y supuestos prácticos, consejos para alcanzar el máximo potencial del cerebro basados en neurociencia, etc. Los ejemplos de planificación que te vamos a facilitar te ayudarán a organizar el tiempo, el estudio del temario, supuestos, programaciones, unidades didácticas u otras cuestiones relacionadas con tu proceso de preparación. Por ello, cuando te indiquemos que debes hacer un simulacro de examen, hay que preparárselo como si fuera el día de la oposición, y aceptar con elegancia y autocrítica las sugerencias de cambio o correcciones de los docentes, preparadores y revisores de OposPills.
- ☞ No olvidar nunca el autocuidado, tanto de la salud física como de la salud mental y emocional. **Dormir al menos ocho horas** para poder atender y memorizar adecuadamente. **Una alimentación saludable, rica en vitaminas y minerales** es fundamental, y si lo prescribe el médico, se pueden tomar suplementos multivitamínicos para compensar el estrés y el esfuerzo mental, realizar actividad física todos los días, al igual que varios minutos de meditación, *mindfulness* o técnicas similares.
- ☞ **Un día a la semana es conveniente dedicarlo a actividades gratificantes, reuniones familiares o con amigos**, a ser posible al aire libre, para descansar la vista, prevenir dolores musculares, alteraciones mentales o emocionales, entre otras. A pesar de la necesidad de expresar temores, nervios e incertidumbre con ellos, es mejor intentar conceder más espacio a hablar de otras cosas positivas y no relacionadas con la oposición.
- ☞ Durante las sesiones de estudio lanzarse a sí mismo **mensajes positivos, realistas, pero de ánimo**. Una opción es colocar carteles por casa con estos mensajes. El auto-diálogo pesimista, que anticipa el fracaso, suele interferir con la memorización de los contenidos, al tiempo que desmoraliza y censura la motivación necesaria para opositar.
- ☞ Concéntrate en el **optimismo, la superación personal, el entrenamiento en memoria, planificación cognitiva y resolución de problemas**. En OposPills sabemos como hacerlo, sigue nuestros consejos.

Ánimo y mucha suerte, aunque nos gusta mejor desear éxitos. Recuerda que a lo largo de tu preparación te encontrarás con momentos de euforia y de desánimo. Si no se abandona, al final se consigue.

*"No existen desafíos imposibles, sino voluntades pequeñas"*

*"Puedo, porque pienso que puedo"*

*"El pesimista se queja del viento, el optimista espera que cambie, el realista ajusta las velas"*  
(William George Ward)