

BIENESTAR EMOCIONAL

FACTOR DECISIVO AL PREPARAR UNA OPOSICIÓN



David Mateo García

Licenciado en Psicología.

Doctorando. 3er Año. Departamento de Sociología y Políticas públicas. Universidad de Zaragoza. Programa de doctorado en sociología de las políticas públicas y sociales

Experto universitario en curso de mediación

Especialista universitario en psicología legal y forense

Experto universitario en psicopatología y salud | Perito judicial en violencia de género e intrafamiliar (aspectos jurídicos, psicopatológicos y forenses)

Profesor Asociado en la Facultad de Educación de la Universidad de Zaragoza | Profesor en cursos de formación específicos en materia de resolución de conflictos, técnicas de comunicación y mediación.

Experto en técnicas de estudio y aprendizaje guiado.

Profesor para personal de la Administración en aspectos psicológicos de las víctimas de violencia de género y agresores

Docente en el centro de formación Adams



Clara Aladrén Bueno

Licenciada en Psicología, especialidad Educativa (Nº colegiado: A-02306)

Máster en Intervención y asesoramiento psicopedagógico para profesionales. Programa de Coaching y Liderazgo en Educación y Formación.

Docente especializada en diversas materias relacionadas con la Educación, los Recursos Humanos, la Inteligencia Emocional, el coaching y las técnicas de estudio

Coordinadora de Oposiciones en Adams Zaragoza.



¿El opositor es consciente de la importancia que tiene su estado emocional a la hora de preparar una oposición?

Tomar la decisión de prepararse un proceso selectivo para acceder a la administración Pública supone un cambio de estilo de vida. Como todo cambio vital, implica sumergirse en un baño de emociones, las cuales nos pueden ayudar en algunas ocasiones, y en otras perjudicarnos. Todo ello en función de cómo las controlemos y canalicemos.

Cuando denominamos “cambiar un estilo de vida” hacemos referencia a todas las esferas que rodean a la persona, desde la más personal e íntima, pasando por círculos muy próximos como familia / pareja, hasta llegar a niveles más altos de socialización. Esta evolución esta intrínsecamente interrelacionada, aunque aquí nos centraremos en la gestión y control de las emociones de la propia persona. La preparación de una oposición es un desarrollo continuo compuesto por diferentes fases, las cuales conllevan cargas emocionales de intensidad y frecuencia distinta. Dicho proceso está estructurado en tres periodos.

El primero lo denominamos “Fase Inicial”, compuesta por la toma de decisión de estudiar, la selección de la oposición, la búsqueda de herramientas para ello, de manera individual o través de un centro de formación, y la adaptación al estudio, entre otras. Aquí predomina la ilusión y motivación del alumno.

La segunda es “la Fase de Desarrollo”, donde el opositor se encuentra en la mitad del proceso, con unas pautas marcadas en el estudio. En esta fase, es frecuente, que se desconozca la fecha de examen, aunque si bien es cierto depende en muchas ocasiones del tipo de oposición y administración convocante. Es característico en este periodo, la rumorología sobre fechas, temario, etc., las inseguridades y dudas sobre la capacidad propia para aprobar la oposición,

observándose una elevada tasa de abandonos en dicha etapa.

Y por último, “la Fase Final”, donde la fecha de examen está próxima. Donde predominarán los sentimientos de ansiedad e inseguridad.

Los factores internos van fluctuando en función de la fase en la que se encuentra inmerso el opositor. La expresión de los factores emocionales se manifiesta en tres tipos de respuestas: fisiológicas, cognitivas y conductuales. Éstas deberán ser trabajadas para alcanzar el equilibrio óptimo del alum-

nado. Las respuestas fisiológicas son manifestaciones del organismo ante estímulos internos o externos que se generan provocados por una situación potencialmente peligrosa, como por ejemplo enfermedades de piel, del aparato digestivo, respiratorios... Las respuestas cognitivas, son la evaluación subjetiva (creencias y pensamientos) que tiene la persona ante una situación determinada, dando lugar por ejemplo a un dialogo interno destructivo con pensamientos catastrofistas, anticipaciones negativas y diversas obsesiones relacionadas con el estudio. Y por último las respuestas conductuales que son acciones concretas de la persona ante la propia emoción, la expresión facial, movimientos o posturas corporales y las respuestas instrumentales de escape/huida y evitación.

Tal y como se ha expuesto, estas respuestas influyen en el rendimiento del opositor. Por eso muy importante dotar de recursos o herramientas para que el propio alumno sepa reconocerlas y actuar sobre ellas, con el objetivo de que jueguen un papel favorable para su estudio. Hay que tener en cuenta la importancia de realizarlo de manera interrelacionada, es decir, trabajando conjuntamente las tres respuestas.

Los recursos con los que trabajamos y que mayores tasas de éxito nos han dado en el ámbito de la respuesta fisiológica tienen que ver con dinámicas de relajación, con especial relevancia en la respiración y visualización. Dentro del ámbito cognitivo, se elaboran dinámicas orientadas a la modificación de creencias y dialogo interno, focalizadas en la actitud positiva. Y referente a la parte conductual, se les ayuda a que adquieran una serie de hábitos beneficiosos, orientados a maximizar los resultados y adaptados al nuevo estilo de vida.

Con el objetivo de mejorar los resultados de nuestros alumnos, se está realizando un estudio en el que se pretende analizar la importancia y la influencia que tiene un estado emocional saludable en todas las fases del proceso de preparación de la oposición, con independencia de la administración a la que va dirigida la oferta de empleo. Como resultados más significativos, cabe destacar que el 90% de alumnado consideran que tener un estado emocional saludable, es básico en el proceso de aprendizaje, cosa que al principio no eran conscientes de ello, ya que se centraban principalmente en la adquisición de técnicas de estudio, sin dar importancia al estado emocional que tenían en el momento del estudio. Así mismo un 70% del alumnado que está participando en el seminario, manifiesta la efectividad que están teniendo las diferentes técnicas en su proceso de estudio.

El estudio forma parte de un proyecto bajo la rúbrica de “seminario de Aprendizaje Avanzado” en donde a través de diferentes sesiones, se les proporciona a los alumnos herramientas para reforzar y mejorar la calidad de estudio, y su estado emocional ■