



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

“ESTRATEGIAS PARA PREPARAR EL EXAMEN ORAL DE LAS OPOSICIONES A PROFESOR DE SECUNDARIA”

AUTORÍA CARMEN MAGDALENA SALINAS GARCÍA
TEMÁTICA FORMACIÓN Y ORIENTACIÓN LABORAL
ETAPA FP, BUP, ESO...

Resumen

Cada año miles de jóvenes deciden realizar el esfuerzo de preparar una oposición con el objetivo de entrar a trabajar como funcionarios en alguna de las Administraciones Educativas: estatal, autonómica.

Preparar oposiciones es un reto personal en el que han de realizarse esfuerzos superiores a los acostumbrados en los estudios previos ya fueran medios, ya universitarios. La elevada *ratio* de número de opositores por plaza, los exámenes orales, el considerable número de temas de algunas oposiciones, la ansiedad, etc., suponen un grado de dificultad añadido. En la oposición para aprobar no basta con conocer los temas, como en la enseñanza académica, además hay que exponerlos en el tiempo preciso y mucho mejor que los otros compañeros competidores.

Carentes de información sobre la metodología que han de seguir para preparar adecuadamente la oposición, algunos opositores acuden a un preparador que les oriente. La inmensa mayoría decide prepararla con el bagaje de conocimientos técnicos que su ingenio les sugiera y, a lo sumo, con los consejos de algún opositor de años anteriores, que ya aprobó, o con los comentarios de otros opositores compañeros y competidores al mismo tiempo. Pretendo servir de ayuda al opositor para que logre el máximo rendimiento intelectual.

Palabras clave

- Oferta de Empleo Público; Ansiedad y estrés; Academia de oposiciones; ¿Cómo, cuándo y cuánto estudiar?



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

1. Motivaciones específicas del adulto en todo el proceso de formación para afrontar una oposición.

El contenido ideológico de lo que se desea lograr con la formación – enriquecimiento intelectual, desarrollo de facultades, mejor comprensión y mayor dominio de la actividad laboral, - varían de un sujeto a otro. La influencia de las motivaciones en el rendimiento intelectual está ampliamente verificada y las motivaciones son bastante diversas según la situación del individuo.

Existen en el adulto motivaciones derivadas de la propia individualidad del sujeto que le deciden iniciar una etapa de preparación o superación intelectual y laboral. Todo futuro educador precisa conocer sus rasgos característicos para transformarlos en fuente de motivación y actúen como pilares que le motiven en el nuevo proceso de formación que está iniciando.

A nivel personal podemos enumerar:

- Recuperación de la formación no lograda anteriormente.
- Curiosidad intelectual.
- Mantenimiento del status profesional.
- Auto – afirmación y éxito.
- Estimulación.
- Satisfacción personal.

A nivel social:

- Mejora económica.
- Adquirir mayor status social.
- Prestar mejor servicio.
- Restablecer equilibrios en el grupo familiar y social.
- Presión del grupo.

A nivel profesional:

- Eficacia en el trabajo.
- Actualizar conocimientos y adquisición de nuevas técnicas.
- Promoción profesional.
- Realización psicoprofesional.
- Mayores responsabilidades.
- Trabajos más interesantes y polivalentes.
- Intercambiar información.
- Mayor competitividad.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

2. Factores que inciden en la preparación de un examen oral de Oposiciones.

El elevado número de personas implicadas anualmente en la preparación de oposiciones contrasta con la escasez de publicaciones sobre la metodología de su preparación.

2.1. Factores ambientales

El opositor ha de utilizar para el estudio una habitación personal dotándola de condiciones ambientales óptimas como: iluminación, ausencia de ruidos y de interferencias. Mobiliario, ventilación y temperatura adecuada.

Es conveniente estudiar todos los días y a ser posible a las mismas horas y en la misma habitación. Estudiar en bibliotecas especializadas le ayudará a encontrar la documentación necesaria y dispondrá además de otros compañeros con los que podrá intercambiar temas e impresiones y que le hará, más llevadera la tarea, de opositar, as sentirse inmerso en el ambiente.

La temperatura ideal para estudiar oscila entre los dieciocho y los veintidós grados. El frío nos pone nerviosos y las temperaturas elevadas, terminan produciendo somnolencia.

Evitar la desconcentración provocados por los ruidos en especial los provenientes del interior de la casa.

Estrategias para combatir los ruidos

Taponarse los oídos sería, lo ideal o buscar otra habitación más silenciosa y enmascararse a través de una música de fondo, preferiblemente Barroca, que sea de ritmo lento y suave a bajo volumen.

Evitar ruidos procedentes de la propia casa tales como conversaciones, radio, TV, alejándose de la casa, pedir a los familiares que no interrumpa o estudiar a horas en las que haya menos ruidos.

Iluminación

La iluminación adecuada es la luz natural. Si no fuera posible, lo recomendable sería hacerlo con dos fuentes de luz: una ambiental para la habitación y otra local. La razón es que así, al levantar la vista, ésta no sufriría el contraste con el resto de la habitación sin iluminar. Se recomienda, que la luz entre por la izquierda a los diestros y por la derecha a los zurdos.

Debería procurarse, también, que la habitación estuviera bien oxigenada, por lo que habría que airearla periódicamente.

Postura ideal ante el estudio



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 27 – FEBRERO DE 2010

Las posturas excesivamente cómodas, inducen a la somnolencia y no facilitan, la aplicación de técnicas activas. La postura ideal sería, sentado sobre una silla de respaldo recto; con los pies en el suelo y las rodillas formando ángulo recto: el cuello y la cabeza ligeramente inclinados hacia delante; los brazos apoyados en la mesa, las manos listas para ser utilizadas escribiendo, subrayando, pasando hojas etc.

En cuanto al material

Ha de procurarse que los libros que sea menester consultar, estén a mano, con el fin de no estar levantándose constantemente para buscar documentación, lo cual rompería la concentración alcanzada.

2.2 Factores de la personalidad del opositor

La concentración

Para lograr un grado aceptable de concentración se recomienda: Procurar estudiar respetando las *Condiciones Medio- Ambientales*, adecuadas.

- Adoptar la *Postura de estudio adecuada*. Realizar *descansos programados* (diez a quince minutos después de cada hora). *Anotar la tareas y los problemas pendientes* y fijar, el momento en que uno se ocupará de ellas para realizarlos o considerarlas.
- *Amenizar la sesión de estudio*: Varios días seguidos trabajando el mismo tema llega a producir fatiga, desinterés y nerviosismo. Conviene cambiar de tareas en diferentes sesiones: redactar, estudiar, repasar, etc.

No estudiar cuando se esté excitado, nervioso, estresado o muy fatigado. En esa situación es mejor relajarse, dar un paseo y sólo después de haberse relajado, ponerse a estudiar.

- *Reemprender la lectura-estudio*: Un poco antes de donde se produjo el despiste; así, se recupera el contexto de lo que se está leyendo, y se evita, según desorientado en la lectura o estudio.
- *Utilizar técnicas activas* tales como: Subrayar, esquematizar, resumir, hacer gráficos, resolver problemas etc. Cuando se está atareado y activo, es más fácil concentrarse mientras que en la pasividad de la mera lectura o repaso, sentado en un sillón, es más fácil desconectar con la actividad del estudio.

Crear un hábito de estudio. No estudiar inmediatamente después de las comidas o después de haber realizado ejercicio físico. La somnolencia, en el primer caso, y el cansancio en el segundo, dificultan que se llegue al grado de concentración.

La Alimentación



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

El opositor ha de recibir una alimentación acorde con su actividad. Sus hábitos sedentarios aconsejan que se eviten las grasas, dulces y las conservas; así logrará disminuir las posibilidades de incremento de peso tan ligados a dichos hábitos. La suya ha de ser una alimentación rica en proteína, vitaminas (A, B, C y D) y en sales minerales. En hierro, calcio y fósforo. Para tales efectos se aconsejan la alimentación Mediterránea. Además de tomarse pescados, productos lácteos, frutas, verduras, hortalizas y algo de carne. Evitar las comidas copiosas. Para favorecer la digestión es preferible realizar varias comidas diarias, con poca cantidad de alimentos en cada una de ellos. Ha de procurarse comer despacio, con lo cual, se disminuye el estrés y las digestiones.

El problema de la ansiedad

Es muy importante que el opositor realice *simulacros de exámenes* que la habituación del mismo y reducirá la ansiedad cuando llegue el caso. El *Exceso de preocupación* por la oposición, no es nada recomendable. No han de olvidarse las *actividades de Relación Social*, que liberan el opositor de una preocupación constante por la oposición, le relajan y le aportan el “oxígeno” necesario para seguir en la brecha.

- Realizar ejercicios físicos un par de veces por semana, para establecer los ritmos biológicos, favorecer el descanso y la concentración del opositor. A ello se ha de añadir los efectos beneficiosos que tienen como reductor, el nivel de ansiedad y que facilita una mejor respiración y oxigenación.
- Después de cada hora, de estudio, es conveniente descansar unos quince minutos. Entre sesión y sesión, se ha de dejar que transcurra, un periodo de descanso de varias horas. Cada semana, es conveniente descansar un día o por lo menos medio. Si la oposición se prolonga durante varios años, cada año, es necesario descansar, por lo menos, un mes; es muy conveniente, hacerlo algunos días más, durante cada trimestre.

Bloqueo mental en los exámenes

Si es propenso a padecer ante los exámenes un grado de ansiedad tal que produzca *Bloqueo Mental*, es necesario, consultar al especialista. Probablemente, recetará, un ansiolítico suave tomado un par de horas antes del examen.

- La *Desensibilización Sistemática* es una técnica terapéutica, que suele dar buenos resultados. La realización de simulacros cronometrados de examen. También es aconsejable dejar de estudiar un par de días antes de los exámenes. Las charlas con los compañeros de oposición, sobre asuntos relacionados con la misma, es otro factor que contribuye, a incrementar el nivel de ansiedad, y, por tanto, deben evitarse.

Hay que realizar Técnicas de relajación:

Cierre los ojos y concéntrese en el proceso de su respiración:

C/ Recogidas Nº 45 - 6ªA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

Inspirar profundamente y lentamente. Mantener la respiración unos segundos. Expulsar el aire lentamente y después de retener la respiración. Repetir el *ciclo* durante unos minutos, así ralentizará la respiración, el ritmo cardíaco, el pulso y las ondas *Beta* del cerebro; la ansiedad, también disminuirá y el opositar comenzará a recordar.

3. ¿Cuánto, cuándo y cómo estudiar?

Para temarios reducidos, por debajo de ochenta temas, se suele dedicar, un curso a su preparación. Un temario de más de doscientos temas, exige unos tres años. En las oposiciones, en las que se puede elegir entre varios temas, puede valer con llevar *bien preparados*, un considerable porcentaje de los mismos.

En las oposiciones con temas obligatorios, es necesario, saberse todo el temario al mismo nivel.

Horas diarias de estudio a la oposición

Lo recomendable sería establecer tres turnos ordenados de la siguiente manera: *Un Turno Matutino*, en el que habría tres horas de estudio. Media hora para los descansos intermedios. Quince minutos de descanso por cada hora de estudio. Este turno es muy recomendable, para realizar actividades como consultar en biblioteca, escribir a máquina, redactar temas o hacer esquemas etc.

- *Un Turno de Tarde*: De duración similar al de la mañana. Lo más recomendable es dedicarlo al estudio de los temas. *Un Turno Nocturno*: De dos horas de duración con diez minutos intermedios de descanso. Este turno, las actividades más recomendables son las de recitado, repaso y memorización de los temas, pues después el opositor se irá a dormir y la memorización será muy elevada, al no existir en el cerebro interferencias que dificulten la consolidación de las huellas en la Memoria a largo.

Cuándo estudiar

Mucho se ha debatido sobre las horas más oportunas para estudiar rindiendo al máximo, incluso se ha llegado a afirmar que cada persona, tiene un reloj biológico, que establece, las horas más oportunas para él.

Con independencia de que exista o no factores biológicos que hagan aconsejables los horas matutinas o nocturna-teóricas todavía no demuestra experimentalmente-, existen otros dos factores a tenerse en consideración:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

- *El hábito adquirido, acostumbra a las personas a estudiar a determinadas horas:* Romper con ese hábito, puede resultar peligroso, si el cambio no se realiza bajo un programa y no se efectúan los controles oportunos. La experiencia confirma, que estudiar por la mañana, por la tarde o por la noche, tiene una serie de ventajas e inconvenientes:

- *Si se estudia por la mañana,* el cuerpo se encontrará descansado. Los Colegios y las Universidades de todo el mundo, planifican la mayoría de sus clases por la mañana, momento, de mayor rendimiento. Por la mañana, es cuando más se rinde. También es cuando se olvida lo aprendido; ya que a lo largo del día continuamente, está llegando al cerebro, información que produce interferencias y dificulta la consolidación de las huellas en la Memoria a Largo Plazo. A esto se ha de añadir, el mayor índice de ruidos, que se produce por la mañana y que dificulta la concentración adecuada.

- *Después de la Comida:* Se aconseja, no estudiar. La digestión crea en el organismo, un estado de somnolencia, que dificulta el logro del grado de concentración necesario para el estudio.

- *A Media Tarde:* Ha gastado buena parte de las energías u está más relajado que por la mañana. Esto favorece, llegar a un buen de concentración necesario para el estudio. Si se estudia en casa, las interferencias familiares suelen ser mayores y que las tareas ajenas al estudio dificultan la concentración.

- *Muchos estudiantes y opositores prefieren estudiar por la noche:* Aducen que el nivel de ruidos es interrupciones familiares son inexistentes por lo que se concentran con suma facilidad. Parece demostrado que por la noche es cuando menos se rinde porque el organismo está muy fatigado. También es cuando se olvida más.

Inconvenientes del estudio nocturno

El rendimiento en estas horas es menor. Por la mañana, el opositor se levantará tarde o no habrá dormido, las horas necesarias y; al final, padecerá una situación de estrés. Supone un desajuste de los ritmos biológicos del organismo. Se realiza una vida anormal, contra corriente, que puede chocar con las costumbres de la familia y ocasionar conflictos cuando esta situación se hace duradera

SE OLVIDA MÁS	SE OLVIDA MENOS
1. Material Novedoso	1. Material sobre el que ya existen muchos datos
2. Ideas secundarias y datos accesorios	2. Ideas principales o más importantes
3. Lo que no interesa ni se practica	3. Lo que interesa y es funcional
4. Si después de estudiar se lee o se realizan otras actividades	4. Si después de estudiar se descansa o se duerme



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

5. Lo difícil	5. Lo fácil
6. Lo incomprendido y memorizado mecánicamente	6. Lo asimilado
7. Datos sueltos y sin sentido	7. Lo bien estructurado
8. Lo percibido por un solo sentido	8. Lo percibido por varios sentidos
9. Si la situación de grabación es estresante	9. Si la situación de grabación se realiza relajada
10. Si no se repasa	10. Si se repasa

Recitado

La cantidad y oportunidad del *Recitado*, está en función de otras variables tales como: La dificultad del tema. La cantidad de temas. El tiempo disponible. Si el opositor ha redactado los temas o sólo los ha estudiado.

- Pautas a seguir:

Si se ha trabajado el tema, aplicando las técnicas del subrayado y del esquema. Después de realizar el esquema de cada apartado, se repasa y, a continuación, se recita. Durante este recitado, es oportuno tener delante el esquema y el texto subrayado con el fin de consultar los datos que se hayan olvidado. Se va procediendo así apartado tras apartado, hasta terminar todo el tema. Cuando se haya terminado de estudiar todo el tema, entonces se procede todo de corrido. Hay que tener en cuenta que la memorización de los nuevos apartados, produce interferencias sobre los apartados anteriores (interferencia retrógrada). Por Ello es importante, haberlo repasado todo a través de los esquemas. El recitado de la totalidad del tema nos dará una imagen más real de nuestro grado de asimilación del mismo.

Cada día se repasa y cuantas veces se considere oportuno y, en especial en ratos perdidos (viajes, autobús, metro etc). Al recitar el tema el opositor, fortalecerá con ello, las huellas del mismo en la Memoria a Largo Plazo. No se ha de realizar excesivos recitados de un tema en un mismo día. Las huellas en la memoria se fortalecerán poco a poco y se invertirían inútilmente el precioso tiempo. Es preferible distribuir los ensayos a lo largo del tiempo. Así, se consolidan las huellas en la Memoria a Largo Plazo y se vence el olvido natural producido por el paso del tiempo.

4. Preparación ante el examen oral de oposiciones



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

Estos exámenes ofrecen algunas peculiaridades que las hacen más temibles para el examinando a causa del mayor nerviosismo, del miedo a hablar en público y de la inseguridad en sí mismo. En muchas oposiciones ha de elaborar un esquema, que luego puede tener delante, durante la intervención para orientarse y que ha de entregar al tribunal cuando termine de exponer.

4.1. Antes del examen:

Hay que llegar al examen antes de la hora marcada para su inicio: En las oposiciones hay quienes no se presentan y corre el turno; así que el opositor no está allí en ese momento, también se pasará el suyo y habrá de esperar un año más.

- *El nerviosismo del Examen Oral, es mayor que el que se suele tener durante el escrito:* Conviene relajarse previamente. Los minutos con mayor intensidad suelen ser los cinco primeros.

- *Escuchar algunos exámenes de los compañeros competidores:* Es una actividad recomendable que será útil para: Comprobar la calidad de las exposiciones. Habitarse a la sala, al tribunal y al hecho de estar implicado en un examen. Comprobar el comportamiento del tribunal, tipos de preguntas que realiza, gestos, anotaciones etc; es decir: El opositor ha de acudir a oír a aquel al que pertenece, ya que la dinámica, el tipo de preguntas, la ideología etc, suelen variar bastante de un tribunal a otro.

- *Evítase el escuchar muchos exámenes durante uno y otro día:* El exceso de audiciones, induce a que aparezcan síntomas de ansiedad y de inseguridad personal.

- *Es muy útil entrenarse previamente simulando la situación del examen oral.* En el simulacro de examen podrá controlar el tiempo de exposición, las dificultades halladas para desarrollar los temas, el nivel de bloqueo mental etc.

- *Hay que cuidar la forma de vestir, aseo, etc:* Estos factores contribuyen al Efecto Halo, imagen inicial sobre el opositor que se forma el Tribunal al inicio de la exposición y que, inconscientemente influirá en la valoración final que se haga de su examen. Lo más recomendable es vestir, de acuerdo con la categoría de la exposición ni por exceso, ni por defecto.

- *El opositor ha de enterarse si está permitido utilizar un esquema.* Este refrescará su memoria y hará no sentirse ni perdido o bloqueado. De no ser así, entonces habrá de llevar al examen uno mental que han de ser claros. *Si se permite elegir temas sorteados al azar, ha de procederse con precaución en la elección:* A veces preferible no elegir el que mejor se sepa uno, sino el menos comprometido. Téngase cuidado con los temas ideológicos.

- *Evítanse los temas susceptibles de varias interpretaciones o enfoques:* Se corre el riesgo que el Tribunal considere que el tema se ha desenfocado y lo valore poco. *Es preferible elegir temas concretos, técnicas legislativas:* Si el opositor los conoce bien, nadie le restará puntuación.

4.2. Durante el examen:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

- *Especial cuidado ha de tenerse con el tiempo que dure la Exposición:* Si el opositor, se pasa, el Tribunal le llamará la atención y le cortará. Mucho peor es que termine antes del tiempo marcado, quedarán en evidencia, sus limitados conocimientos, sobre el tema.

- *Si está permitido, utilizar u Esquema que sirva de guía en la exposición:* Ha de procurarse que sea un Esquema y no un resumen en miniatura del tema. *Si se permite, utilizar proyector o transparencias, se debe aprovechar la oportunidad:* A través de este medio visual, resulta más fácil mantener, la atención del Tribunal. En igualdad de condiciones, en un examen en el que se sabe sacar provecho de los medios visuales, se suele puntuar mucho más alto que en una exposición tradicional:

- *EL opositor ha de mostrar seguridad en sí mismo y dominio de amplios conocimientos:* No limitarse a enumerar datos; desarrollarlos y relacionarlos con otros pertinente procurando citar a autores de renombre que avalen sus argumentos. Fundamental citar la opinión de Autoridades de renombre y dar la referencia bibliográfica correcta.

- *Hay que evitar mostrarse Dogmático en las aseveraciones:* Éstas han de fundamentarse con argumentos lógicos, experimentos confirmados o la autoridad de personalidades en la materia. *Se debe y se puede ser brillante, sencillo y diplomático mismo tiempo. Las polémicas con miembros del Tribunal han de ser evitadas:* En sus miembros se suele crear una cohesión interna que reacciona ante cualquier amenaza proveniente del exterior.

- *Hay que procurar que el Tribunal siga atentamente toda la intervención:* Evitar hablar deprisa. El Tribunal por ello, debería realizar un esfuerzo para seguir la argumentación y apreciar la brillantez, de la exposición. Además se corre el riesgo de terminar antes de tiempo y causar mucha impresión.

- *Cuando el Examen se produzca después de las comidas, especialmente en verano, la atención podrá captarse:* Variando el tono de voz o contando alguna curiosidad o dato anecdótico. *En caso de olvido es útil hacerse preguntas sobre lo expuesto:* Al rebuscar sobre el tema, es fácil encontrar el hilo perdido de la exposición.

- *La mirada cabizbaja y huidiza, con miedo a enfrentarse al Tribunal, causa mal impresión:* Se Ha de procurar contactar visualmente con los examinadores. *La mirada no ha de ser mantenida excesivamente:* Se considera una grosería y puede molestar.

- *El opositor ha de procurar destacar:* Por la brillantez de su exposición. En el inicio y en el final del tema; momento, en el que fija la atención dicho Tribunal.

- *En muchas oposiciones, después de la exposición, el Tribunal dispone de unos quince minutos para hacerle preguntas:* Sostiene alguna duda, aclárela preguntando. Al Tribunal como totalidad y a cada uno de sus miembros hay que tratarles de Vd, aunque se conozca a uno o varios de los componentes. Al finalizar la exposición lo correcto es dar las gracias al Tribunal por la atención prestada al escuchar la intervención.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

Bibliografía:

SALAS PARRILLA, Miguel (1996): *Cómo aprobar oposiciones*. Madrid, Alianza Editorial, S. A.

MAHÍLLO MONTE, Javier. (1992): *¿Sabes estudiar?: técnicas de estudio para sacar mejores notas*. Pamplona, El autor.

LARA GUERRERO, Juan (1992): *Técnicas de estudio y rendimiento académico*. Granada, Impredisur,

GONZÁLEZ PASTOR, Concepción (1991): *Aprender a estudiar*. La Coruña, Euringra.

HERNÁNDEZ MIGUEL, Leonor (1991): *Técnicas de estudio en educación secundaria*. Alicante, Disgrafos.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Carmen Magdalena Salinas García
- Centro, localidad, provincia: Granada
- E-mail: carmensalinasgarcia@hotmail.com