

Siete de cada diez opositores sienten ansiedad y estrés al pensar en el examen

El 70% de quienes opositan son mujeres y el 81% de aprobados, también

El psicólogo Emilio Garrido ha publicado un libro sobre la salud mental de los opositores antes, durante y después de los exámenes

SONSOLES ECHAVARREN
Pamplona

Un hijo, una amiga, un compañero de promoción, la pareja... Todos conocemos a alguien que ha preparado oposiciones o que atraviesa ahora este proceso. Tras un tiempo de estudio, muchos aprueban pero otros, no. Su salud física y mental se daña y se ven obligados a abandonar este empeño. Porque les han atacado los más poderosos enemigos: el estrés y la ansiedad, que afectan al 98% de los opositores. Sin embargo, los porcentajes descienden al 70% cuando se trata de ansiedad al pensar en el examen y al 35%, en el caso de tener esa sensación tras haberse examinado. Sobre esta realidad que atraviesan ahora siete millones de españoles (desde que terminó la pandemia, cada vez se ofertan más plazas de empleo público), el doctor en Psicología de la Salud Emilio Garrido Landívar (Marcella, 1945) acaba de publicar un libro, '¿Las oposiciones o tú? Cómo aprovecharte de la neurociencia para conocer, resetear y equilibrar tu proceso de preparación' (Ediciones Eunete). En él se recogen datos empíricos tras el análisis de la situación de cien opositores (cuarenta de ellos, del ámbito judicial) y su experiencia clínica tras haber atendido a muchos de ellos en los últimos treinta años.

Según los últimos datos, siete de cada diez opositores son mujeres "porque son más resilientes y



Aspirantes a una plaza de policía foral, durante un examen de oposición, en septiembre de 2023 en la UPNA.

JESÚS GARZARON

perseverantes", según Garrido. "Para ellas, más importante que el dinero que puedan ganar con ese puesto, es la estabilidad para su familia. Quieren sacar plaza para poder seguir cuidando". Además, añade, el 81% de las personas que aprueban una oposición son mujeres porque son "más trabajadoras".

Las personas entrevistadas, de entre 18 y 55 años, aseguran sentir una "enorme incertidum-

bre". "Hay gente que puede morir en el intento. Por eso, debemos insistir en que más importante que la oposición es la persona. Garrido recuerda "lo arcaico e injusto" que es el sistema de una oposición, sobre todo las de justicia, en las que se "cantan" oralmente los temas en el Tribunal Supremo. "¿No hemos sido capaces de inventar otro sistema más eficiente y menos traumático? Hay personas que ya somatizan

(bolo en el estómago, sudoración en las manos...) solo al visualizar las escaleras del edificio".

El estrés que se siente, insiste, se percibe muchas veces por la ansiedad y la somatización (dolores de tripa, cabeza, insomnio...) "El mejor antídoto es hacer ejercicio físico y también, practicar acciones (respiración, resetear el cerebro con frases positivas que se van grabando)". Garrido recuerda que tenemos una "herramien-

ta milagrosa" que es la "actitud". "Es la llave que hace que nuestro cerebro cambie de automático a manual. Un examen nos produce estrés. Por eso, debemos cambiar nuestro 'software'".

A este respecto, el especialista recalca que no se trata de "meter horas y horas sin una rutina con cabeza". "Hay que aplicar la Ley de Pareto o del 80/20. Es decir, conseguir el mayor impacto posible con el menor esfuerzo".

El 30% de las parejas se rompe cuando uno de los dos oposita

• Para muchas personas resulta difícil entender que durante años se pierde la vida social, las vacaciones... y no se gana dinero

S. E Pamplona

El 30% de las parejas en la que una de las dos personas oposita durante algún tiempo se terminan rompiendo. Es uno de los da-

tos que se desprende del libro '¿Las oposiciones o tú?' del doctor en Psicología de la salud Emilio Garrido Landívar.

"Los futuros suegros influyen mucho. '¿Te vas a casar con ese/esa que no tiene nada?', critican muchas veces. Además, las propias personas no comprenden por qué su pareja no puede salir, ir de viaje, gastar dinero... cuándo el resto de su entorno lo

hace. Resulta muy frustrante". En todas las oposiciones, recalca Garrido, pero sobre todo en las de especialidades de justicia y en las de policías de diferentes cuerpos, ha visto situaciones de auténtico "desastre emocional". "Recuerdo una chica que llevaba un montón de tiempo preparando oposiciones para una institución europea y, al final, le aconsejé que las dejara porque estaba

perdiendo la salud. Hoy tiene otro trabajo y está feliz".

Garrido recuerda otro caso de estrés postraumático. De un chico que aprobó oposiciones a notaría y que, una vez con su plaza en propiedad, había desarrollado un trastorno obsesivo compulsivo (TOC) y no era capaz de firmar. "Tuvimos que trabajar mucho para que pudiera volver a ser capaz de estampar su firma. Se ha-

bía quedado muy tocado después de tanto tiempo preparando la oposición".

Sueño y descanso

El psicólogo sanitario recuerda la importancia de seguir unos ciclos ultradianos de sueño y descanso para rendir más durante el estudio. "Si hay emoción habrá motivación y solo memorizamos aquello que tiene cierta emoción."

LAS CLAVES

Siete millones de opositores. Es la cifra que se ha alcanzado actualmente en España. Tras la pandemia, se ofrecen cada vez más plazas de empleo público.

Un máximo de tres años. Es el tiempo que se recomienda para preparar y presentarse a una oposición. "Más tiempo no porque supone mucho desgaste", opina el doctor en Psicología Emilio Garrido Landívar.

100 opositores, 40 judiciales. Es el total de personas a las que se entrevistó para escribir el libro (de entre 18 y 55 años). Eran opositores de todo tipo (docentes, policías, administrativos...) y un 40% para plazas específicas de justicia (jueces, fiscales, notarios...)

Un trabajo forzado para el 86%. La mayoría de los opositores se presenta por obligación y no por elección.

LAS CIFRAS

55

AÑOS Es la edad más elevada de las personas que se presentan a oposiciones (los más jóvenes tienen 18), según el estudio de Emilio Garrido

8%

PIERDE LA VOZ durante los exámenes orales. El estrés les hace somatizar y no pueden recitar los temas ante el tribunal

Estrés

ACUMULATIVO es el que aparece en el 35% de los casos, cuando los aspirantes ya han terminado la oposición e incluso aprobado. A veces, necesitan acudir a terapia para ir reduciendo esa sensación y volver al estado habitual anterior a comenzar a estudiar

A más motivación, más se nos graba en el cerebro", insiste. Y recuerda que él siempre anima a los opositores con la idea del aprendizaje. "Aunque no apruebes, piensa en todo lo que estás aprendiendo. Pero para ellos, eso no es suficiente, pues sufren una gran presión".

Y recuerda qué significa un verdadero aprendizaje. "Estudiar no es solo memorizar. Es vivir, aprender, pensar. La memoria en sí misma es un aprendizaje. El buen humor hace que el aprendizaje sea más rápido".

“Hay personas que terminan destrozadas psicológicamente”

SONSOLES ECHAVARREN

Pamplona

Chicos y chicas veinteañeros encerrados en su habitación durante doce horas diarias seis días a la semana. Mes tras mes. Año tras año. Para conseguir su meta de aprobar una oposición, que les reportará, según creen, una "estabilidad para toda la vida". Pero no todos aprueban. Y los que lo hacen no siempre están felices sino que arrastran un agotamiento terrible, el que ha supuesto tanto tiempo de estudio y dedicación. Que ha podido dejar por el camino amigos, pareja o su salud. Para abordar esta situación que atraviesan cada vez más personas, el doctor en Psicología de la Salud Emilio Garrido Landívar (Marcilla, 1945) acaba de publicar su último libro '¿Las oposiciones o tú?' (Ediciones Eunete, 17,50 euros), en el que enseña cómo utilizar la neurociencia y a 'resetear' el proceso de preparación.

¿Por qué es necesario este libro?

Mucho se ha hablado de las oposiciones pero desde un punto de vista cognitivo y de estudio. Los preparadores enseñan a las personas a estudiar, escuchan los temas cuando los 'cantan', les pueden dar pautas sobre cómo hacer los exámenes pero no les ofrecen un apoyo emocional, que es tan importante. En este libro hablo de salud mental, la que muchas veces se ve afectada en el proceso de una oposición. Y explico cómo la neurociencia puede ayudar a 'resetear' el cerebro durante el proceso de preparación. Muchos opositores se quedan solo en lo cognitivo y deben avanzar hacia lo emocional.

Asegura que casi todos los opositores sienten estrés y ansiedad (que a veces somatizan) porque no pueden defraudar a su familia, su pareja... Lo han dejado todo y apostado por la oposición.

¡Y por eso no tienen vida! Dejan de salir, de ir de vacaciones... Algunos no quieren ni bajar a comprar el pan para no perder tiempo. En mi consulta, he visto auténticos dramas antes de opositar pero también durante y después. Porque se quedan destrozados psicológicamente.

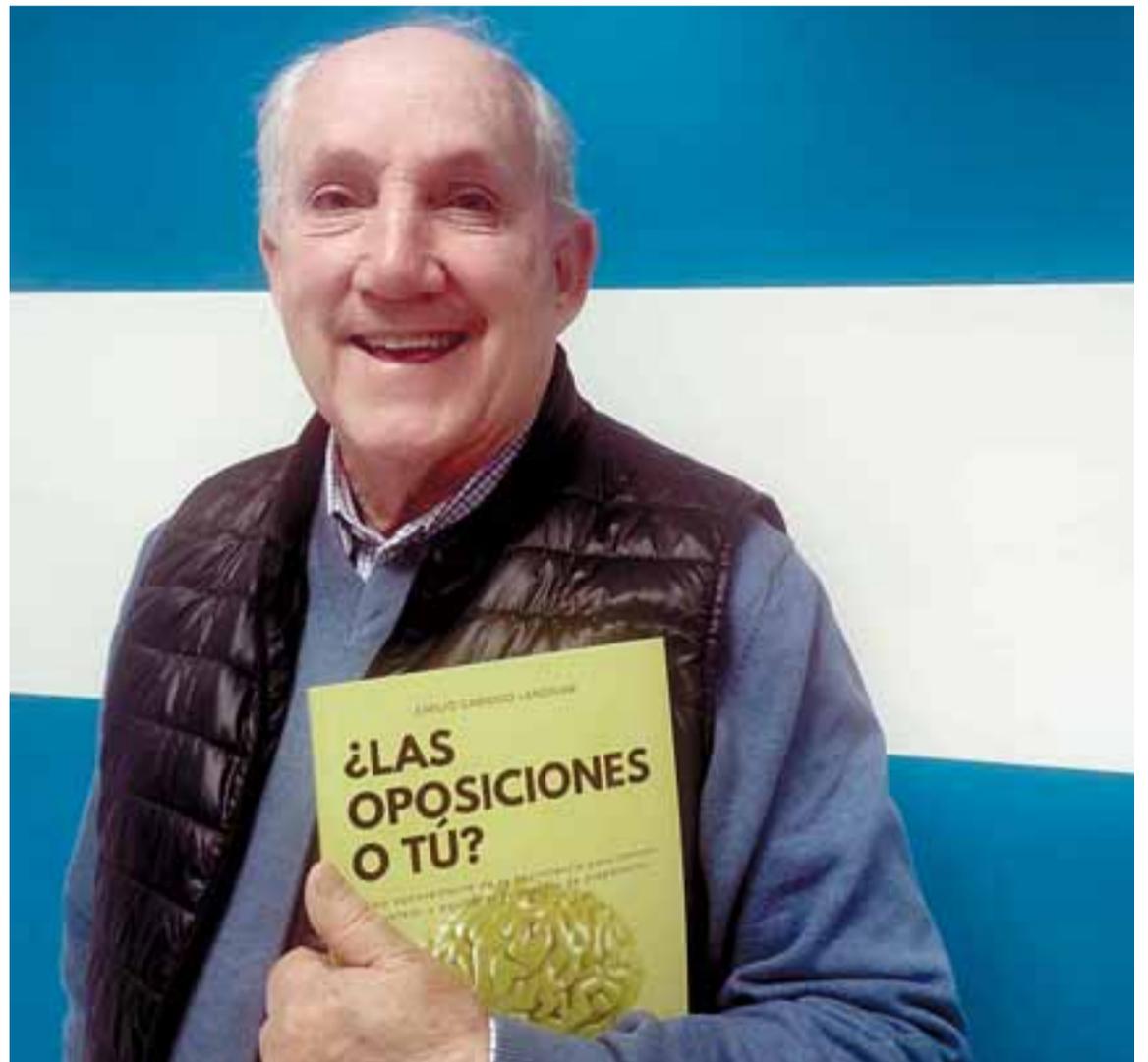
¿Cuál es estado psicológico más habitual de un opositor?

Al tener tanto estrés, segregan mucho cortisol, lo que supone inseguridad. Además, como llevan una vida muy sedentaria y apenas se mueven, engordan. Son, además, personas muy perfeccionistas, que no están satisfechas con su ritmo de estudio.

Insiste en que la oposición es un trabajo en sí mismo...

Emilio Garrido Autor de '¿Las oposiciones o tú?'

Psicólogo de la salud, ofrece en este libro pautas para "no morir en el intento" de una oposición, un proceso que supone "gran incertidumbre"



El doctor en Psicología Emilio Garrido Landívar posa con un ejemplar de su último libro.

DN

Pero en la mayoría de los casos (86%), forzado. Solo una cuarta parte escoge voluntariamente opositar. Y la mayoría no lo hace por el dinero que va a ganar sino por tener una seguridad, más incluso si ya tiene hijos.

¿Cómo hay que afrontar el estudio diario?

Hay personas que empiezan a es-

tudiar a las seis de la mañana y terminan a las ocho de la tarde. ¡No se puede vivir así! Se deben hacer pausas cada hora y media o dos horas. En ese tiempo de descanso, jugar al fútbol o ir a dar una vuelta a la manzana. Lo que cada uno quiera. Es fundamental beber un vaso de agua cada hora para hidratar el cerebro. Y tomar

fruta, frutos secos... para llevar azúcar natural al torrente sanguíneo y no derrumbarse. Después de comer, relajación y reprogramación cerebral durante cinco minutos (grabando mensajes positivos para pasar del piloto automático al modo manual).

¿Cómo puede apoyar la familia y el entorno más próximo?

A veces, los padres, con la mejor intención preguntan en la comida: '¿Qué tal vas?' ¡No! Es lo peor que pueden hacer porque igual en ese momento está agobiado porque no se le queda un tema. Mejor no preguntar mucho.

¿Qué habría que hacer para combatir el estrés diario?

Es muy importante dejar de estudiar a las ocho de la tarde y salir a tomar un vino, a dar una vuelta... Todos los días, se debe caminar un mínimo de media hora. Pero si después de todo este esfuerzo, no se aprueba, la sensación de fracaso es terrible.

DNI

Psicólogo de la salud Emilio Garrido Landívar (Marcilla, 1945) es doctor en Psicología de la salud y catedrático de Personalidad, evaluación y tratamientos psicológicos. Durante treinta años, ha compaginado consulta y enseñanza universitaria. Entre sus últimos libros destacan '500 preguntas y respuestas sobre la hiperactividad' o 'La ciencia de la felicidad'

SUS FRASES

"Durante el estudio, hay que beber un vaso de agua cada hora para hidratar el cerebro"

"Todos los días se debe caminar, al menos, media hora, hacer pausas en el estudio y comer fruta o frutos secos"