

Material de apoyo. Módulo VI

Psicología en las opos III - Motivación

Psicología en las opos III - Motivación

Vamos a hacer un repaso a una serie de consideraciones prácticas, sin pretensiones academicistas ni nada por el estilo.

Lo primero es la predisposición. Más allá incluso de lo racional, hay que sentirlo. Debes sentir que es tu momento. Si no tienes esto, no vas a tener nada de lo que voy a decir. Y es mejor que ni lo intentes si no tienes eso, la verdad. No te engañes.

- Esto se puede fomentar, obviamente, puedes analizarte, atravesar un proceso para llegar a ese punto, ese estado. Pero encontrarte en ese estado es primordial y básico.
- Ese estado puede ser tanto positivo, como negativo. Puede estar basado en la desesperación o en el puro entusiasmo. O ser una mezcla, que es lo más habitual.

Lo primero, pues, cuando uno se mete en esto de las oposiciones es que debe estar en «su momento».

Lógicamente, si has llegado hasta aquí, podemos dar por hecho que cumples con ese requisito básico. Aunque a veces se pierde de vista. Recuérdalo, sea lo que sea, tenlo presente. Eso que te empujó seguramente sigue ahí.

El punto central del río – la fosa de las Marianas del opositor

No solo es de esperar que ya hayas pasado por ese punto inicial, sino que te encuentres en el extremo opuesto, en «la fosa de las Marianas del opositor».

No estamos hablando de los bajoncillos que todos atravesamos en la oposición. Estamos hablando aquí de la madre de todos los bajones. El descenso al fondo que todo opositor experimenta en algún punto de su oposición.

Características:

- Se da hacia el primer tercio del tiempo de estudio:
- El entusiasmo del principio ha quedado atrás.
- El cóctel:
 - Tus fuerzas empiezan a flaquear por primera vez.
 - A lo que hay que sumar que ya tienes una idea realista de dónde te has metido, de la verdadera magnitud del desafío.
- Puede prolongarse durante algún tiempo. No se va de un día para otro.

Llegan las verdaderas dudas radicales, todas condensables en el clásico «seré capaz» en sus mil caras:

- No me dará tiempo.
- No sé nada.
- No llegaré.
- Esto me supera.
- No se me está quedando nada en la cabeza.

- Etcétera.

¿Solución?

- No tiene solución. Pero si no acaba contigo, es transitorio (en gran medida).
 - Los demonios que encuentras en la fosa de las Marianas posiblemente te acompañen todo el proceso. ¡Acostúmbrate!
- Se pueden paliar sus efectos – ideas claves:
 - Es normal.
 - Si no has llegado a este punto, te conviene ir preparándote para este golpe en tu preparación, porque seguramente te acabará llegando.
 - Si lo estás enfrentando ahora, acéptalo. Míralo como una etapa que tienes que atravesar.
 - La clave está en tener fe. Ten confianza en que es cuestión, sencillamente, de perseverar. Si perseveras, atravesarás el momento de oscuridad en el que parece que no tienes nada a lo que agarrarte.
 - El ejemplo típico de la 39/2015: cuando parece que no vas a ser capaz de unir las piezas del rompecabezas nunca, la cosa empieza a dibujarse y a tener sentido.
 - Si no lo vives, posiblemente es porque no te estás dando exigiendo lo que deberías.
 - En la medida en que perseveres estarás dejando atrás a tus competidores. Desde el punto de vista anímico, ésta es una de las varaderas pruebas de fuego en la oposición. Tómatelo como un desafío motivador, una prueba ante ti mismo/a pero que al mismo tiempo te servirá para dejar atrás a tus competidores.

Algunas recomendaciones concretas (basadas en mi experiencia)

Cabría puntualizar que en todo esto de la motivación influye muchísimo el entorno: si contamos con circunstancias propicias o no, cargas familiares, etc. Sin embargo, por estar esto fuera de nuestro control, porque al fin y al cabo tenemos poco margen a veces para modificar nuestras vidas, deberemos dejarlo más o menos fuera de esta ecuación.

Más allá de las circunstancias que escapan a nuestro control, pues, está nuestra actitud y, en lo mental, está nuestra motivación, el ánimo con el que afrontemos el desafío. Y esto es, tal vez, uno de los factores más importantes a la hora de opositar. En mi caso, cuando oposité, mi motivación era prácticamente inquebrantable. Es verdad que venía de un «momento inicial» propicio. Sentía todo lo que comentamos más arriba: necesitaba cambiar de vida, necesitaba un desafío, era mi momento. Pero luego supe alimentarlo y no dejar que se desvaneciese. Mi lema siempre fue: «aprueba o revienta». Ahora, ¿cómo se consigue eso?

Como verás, todo esto va de saber tratar con uno mismo:

- Conocerse a uno mismo es fundamental.
 - Saber qué te motiva, qué «deseas».
 - Estar abierto a escucharte a ti mismo/a (la meditación y no tomar café ayuda bastante aquí).
 - Conociéndome a mí mismo (sabía que era mi momento, lo sentía)
 - Sabía que necesitaba un desafío.
 - Sabía que me gustan las cosas así, los retos. Lo fácil me desmotiva, me gusta jugármela, ponerme un poco al límite.

- Ser benevolente con uno mismo. Puede parecer un contrasentido, porque al fin y al cabo se trata de darnos caña, pero una de las claves es remar en la dirección de tus emociones. O sea, según tu apetencia, pero dentro de unos márgenes. En una palabra: pactar.
 - Ejemplo: puedo elegir entre ver un vídeo, hacer un test o estudiar... Si me siento con fuerzas, elijo estudiar, que es lo más duro. Pero asumo el compromiso de que después estudiaré. Y viceversa.
 - Máxima: ser tu propio aliado/a.
- Aprender a identificar las pequeñas batallas que debemos librar:
 - Con cada resistencia que vences, dejas atrás a tus competidores. Esto puede tener muchos enfoques.
 - Ejemplo 1:
 - El 10% no se pone a estudiar
 - De los que se ponen a estudiar, otro 10-15% no se concentran durante la primera hora.
 - Al cabo de 4 horas, el 60% ha abandonado.
 - Al cabo de 7 horas, solo queda estudiando el 10%
 - Al cabo de 15 horas, solo estaba yo.
 - Ejemplo 2:
 - A todos nos pasan cosas mientras opositamos. Si, por ejemplo, sufrimos un varapalo sentimental, el 80% de la gente puede perder semanas de estudio. Si tú eres capaz de mantenerte en ese 20% que consigue concentrarse, habrás convertido ese problema en algo positivo para ti.
- Sistema de visualización positiva: Es importante visualizarse en positivo. Tanto por lo de visualizarse como por lo de «en positivo». No por tonterías pseudoespirituales, sino porque motiva, sencillamente.
 - En lo malo:
 - Cuando te topes con algo que no te guste en tu vida, imagina cómo se vería afectado ese problema o escollo si tuvieses una plaza de funcionario.
 - En lo bueno:
 - Piensa cómo las cosas buenas que hay en tu vida, tus seres queridos, tus relaciones, etc. se verían afectados por un aprobado.
 - En lo inexistente:
 - No tengas miedo a elucubrar y soñar despierto. Eso te va alimentar. Haz planes, viaja mentalmente. Y pega esas imágenes en tu mente cuando lleguen los momentos duros.
- Alimentarme de todo – símil del «Jiu Jitsu»
 - Procuraba asimilar todo lo que me pasaba y reconducirlo o reconvertirlo en combustible: Lógicamente mientras estudias las oposiciones te pasan muchas cosas, algunas de ellas desagradables. El desafío está en saber mantenerse aislado y concentrado concentrado en las buenas (fiestas) e imperturbable frente a las malas.
 - Ejemplos:
 - El verano lo pasé a la sombra, mientras amigos me enviaban fotos de sus peripecias en la playa y demás. Me imaginé lo que haría, adónde viajaría, cuando tuviese vacaciones pagadas siendo funcionario.
 - Lo que hay que hacer, muy relacionado con lo anterior, es tratar de potenciar o enriquecer las imágenes anteriores. Imaginar cómo se potenciaría lo bueno, cómo se atenuaría lo malo, cómo surgirían nuevas cosas buenas. Porque es así.

- En suma: piensa cómo mejoraría tu vida. Tanto en lo malo como en lo bueno.

Algunas consideraciones después de aprobar

Las oposiciones, aunque son duras, no son tan horribles. Bueno, puede que eso sea discutible. Pero lo que está claro es que es una etapa única de tu vida. Conviene aprender a vivirlas, a travesar el proceso conscientemente, no como un tormento o un túnel de inconsciencia (al menos no todo el tiempo). Es, ya lo he dicho alguna vez, un proceso de autoconocimiento que merece la pena ser vivido.

Más allá de las recompensas materiales, de los planes de vida y de todo lo que todo el mundo conoce, durante el proceso se atraviesan unos estados de ánimo que son incomparables con nada que hayas vivido y que, posiblemente, vivirás nunca. No le des la espalda a eso, vívelo. La 39/2015, la Constitución, etc. no te servirán para mucho, pero el autoaprendizaje sí, y es algo valioso que mucha gente olvida. Vívelo conscientemente, y si puedes, ¡disfrútalo!