

Consejos para examinarse de una oposición

Publicado el 29-09-2009 por E&E. Madrid

Una fuerte motivación, concentración y descansar bien la noche previa son algunas de las claves para no fallar en el día del examen. El CEF propone una serie de recomendaciones para triunfar en un momento tan importante.

Las pruebas de acceso a las distintas Administraciones Públicas ya están cerca. Los nervios y la angustia son dos malos acompañantes que pueden hacer pasar una mala jugada a aquellos que se examinan. Por esto, el Centro de Estudios Financieros (CEF) presenta sus "consejos de última hora para afrontar de la mejor forma posible la angustia de vivir un momento tan deseado".

En este listado de 10 consejos se ofrecen una serie de pautas con el fin de que los opositores puedan ponerlas en práctica en los próximos exámenes, programados para septiembre y octubre, que convocan las distintas Administraciones Públicas en toda España. A estas pruebas se espera que se presenten varios cientos de miles de aspirantes en todo el país.

- 1.Motivación:** Para aprobar una oposición es imprescindible mantener un elevado nivel motivacional y una actitud positiva. Ten confianza en ti mismo y en el buen trabajo que has realizado.
- 2.Descanso:** Es recomendable llegar al examen lo más descansado posible. Dormir, aproximadamente, ocho horas antes del examen facilita afrontar en mejores condiciones las pruebas. El descanso te ayudará a controlar el estado de ansiedad en los instantes previos al examen.
- 3.Naturalidad:** Hay que educar la mente para que el día del examen sea interpretado como un día más de nuestra vida; un día especial sin duda, por lo que está en juego, pero un día más. Si afrontamos el examen con naturalidad, todo será más fácil.
- 4.Concentración:** Desde el primer momento el opositor debe estar concentrado. Debes evitar a toda costa posibles perturbaciones en los momentos previos al examen y durante la prueba.
- 5.Reposos finales:** Acude a las pruebas que te planteen los preparadores antes del examen. Si hasta ahora has seguido escrupulosamente el plan de preparación que te han marcado y te ha ido bien así, ¿por qué cambiar esta rutina el último momento?
- 6. Calidad sobre cantidad:** La organización y el método producen más y mejores resultados que la improvisación. Las personas que aprueban una oposición no siempre son los que más han estudiado, sino los que mejor han hecho el examen.
- 7. Familiarízate con el lugar:** Ayuda conocer el lugar dónde te vas a examinar. Debes llegar, aproximadamente, 30 minutos antes de la hora convocada y familiarizarte con el escenario. Esto permitirá a tu cerebro a sentirse cómodo y a concentrarse en lo que realmente importa.
- 8.Documentación:** Debes dejar preparado de víspera y en un lugar que sepas que no se te va a olvidar el DNI, el resguardo de la instancia y aquellos útiles que te sean necesarios para el examen.
- 9.Aspecto exterior y vestimenta:** Contrariamente a lo que puedas pensar, en el examen que vas a realizar no van a testar únicamente tus conocimientos, sino que los examinadores también van a fijarse en la persona, por lo tanto la presencia y el comportamiento han de tenerse en cuenta. Plantéate el examen como una entrevista de trabajo. Debes acudir con un aspecto presentable y la indumentaria apropiada.
- 10.Examen:** Si al entregarte el examen, te sientes excesivamente nervioso, es preferible que dediques cinco minutos a hacer pequeños ejercicios de respiración y concentración.