

# ¿El opositor frente al tribunal o ante el tribunal?

*Alberto Díaz García Tuñón  
Asesor de CEP de La Laguna*

Unos años después de haber pasado por la fase de oposición, lo que recordamos no son los contenidos de la misma, ni el tema que tuvimos que exponer. Sin embargo, recordamos con todo detalle los momentos de tensión, los nervios que pasamos en la fase previa a la exposición oral, las plegarias a San Judas, Santa Rita,...., la valeriana que hemos tomado y que no siempre ha servido de gran ayuda o los consejos tranquilizadores de los amigos y amigas bienintencionados.

Superar el estado de nervios previo a la oposición es algo que siempre ha preocupado enormemente al opositor, y que no sabe cómo afrontar, pues la dificultad radica en que no se puede preparar previamente de la misma manera que se prepara un temario: a saber, estudiando, haciendo esquemas, memorizando. Muchos de nosotros recordamos, con pena, el caso de personas amigas o conocidas que, con un buen nivel de preparación de temas, en los momentos previos a la exposición oral han entrado en un estado de ansiedad tal que les ha impedido realizar su exposición, o bien, al empezarla han surgido otras dificultades o problemas.

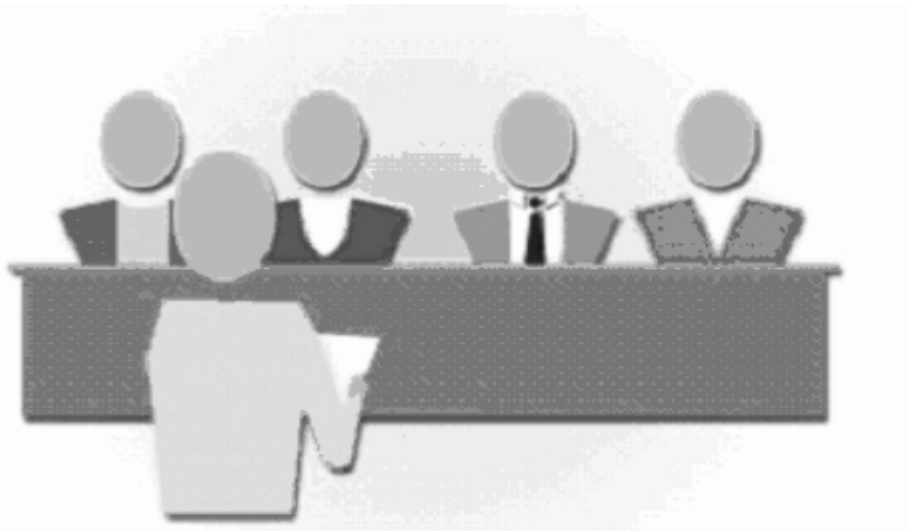
Un problema bastante habitual en el momento previo a una exposición

oral es el miedo escénico, que no solo afecta a opositores sino también a oradores, conferenciantes, actores o actrices, políticos,... Ese miedo a intervenir en público, a veces deriva en un pánico paralizante que nos impide entrar a realizar la exposición segundos después de oír pronunciar nuestro nombre para entrar a la sala.

Sin embargo, cada uno de nosotros puede desarrollar sus propias estrategias para afrontar esos momentos tan desagradables. Todos los opositores pasan por un cierto grado de nerviosismo, que se somatiza de maneras diferentes, desde un grado de cierta desazón hasta un extremo paralizante. Esa alarma general del cuerpo no es negativa, en el sentido de que sirve para indicar que nos estamos tomando en serio una situación concreta y que no nos enfrentamos a ella con indiferencia. Debemos utilizar ese grado de nerviosismo a nuestro favor, y no en contra de nosotros mismos, para demostrarnos que nos podemos controlar y superarnos en caso de afrontar una situación de tensión.

Ante una situación de tensión emocional, hay diferentes tipos de reacción: El miedo es una reacción que nos prepara para entrar en acción, la acción de huida. Otro tipo

# Oposiciones



---

*Superar el estado de nervios previo a la oposición es algo que siempre ha preocupado enormemente al opositor*

---

de reacción que nos prepara para entrar en acción, la acción de enfrentarse, es la excitación. Curiosamente, ambos tipos de reacción tienen semejantes manifestaciones físicas: mas necesidad de oxígeno y por lo tanto una respiración alterada, mas glucosa en sangre, pupilas dilatadas, mayor ritmo cardíaco. Las semejanzas se manifiestan a nivel físico pero hay una diferencia notable a nivel psicológico ya que, ante una situación de tensión, si identificamos la reacción física con miedo nos ponemos enfermos pero si la identificamos con excitación nos ponemos eufóricos. La decisión es nuestra, solamente yo tengo que decidir si lo que siento es un miedo paralizante y huir o puedo decidir considerarlo transformándolo en “energía interpretativa” y seguir adelante. No se trata de de estar frente al tribunal con la connotación negativa de encarar y enfrentarse a él sino de estar ante él y afrontar con éxito esa situación.

Hay que tener en cuenta que el mejor antídoto para la ansiedad provocada por tener que realizar una exposición oral ante un tribunal es una preparación sólida en la que el mejor instrumento con el que conta-

mos somos nosotros mismos, sin olvidar que también podemos actuar como un arma letal en contra de nuestro propio interés. Cada uno de nosotros, nos conocemos a nivel afectivo y emocional, de tal manera que, podemos desarrollar nuestras propias estrategias para fortalecer nuestra autoestima, para ser conscientes de que lo importante es hacer la exposición lo mejor posible dentro de nuestras capacidades. Cada cual recurre a sus propias estrategias, que ha ido desarrollando a lo largo de su vida ante situación de tensión o de stress emocional y afectivo. Unos recurren a la auto-sugestión enviándose mensajes tranquilizadores. Otros asocian a los componentes del tribunal con personas conocidas, amigos o familiares para tranquilizarse. Otros cuentan con apoyo logístico de familiares, a veces mas bienintencionado que real cuando algún familiar pone unas velas a un santo o virgen de su devoción. Por ejemplo, mi madre ha desarrollado a lo largo de los años una gran amistad con San Antonio a quien, en época de exámenes u oposiciones de cualquier tipo, le va a visitar a diario varias semanas antes para pedirle su ayuda, y luego se

lo agradece en caso de aprobar al hijo o nieto correspondientes. Eso sí, si hay suspenso, tampoco hace al santo responsable del problema.

Otras personas reaccionan de manera diferente en la fase previa a la exposición o cuando se empiezan a manifestar síntomas físicos de nerviosismo tales como tartamudeo, respiración superficial, sudoración en las manos, hormigueo en el estómago,...

Hay quienes se dedican a pasear en la fase previa de la encerrona. Otros se concentran en la preparación minuciosa del guión para su intervención. Otros realizan ejercicios relajantes de respiración (aunque esto requiere un hábito previo que no se adquiere rápidamente). Otros realizan un pequeño ensayo previo. Otros utilizan técnicas de autosugestión creándose y creyéndose mensajes positivos, como el hecho de la tranquilidad que supone todo el esfuerzo del trabajo previo para la preparación de los contenidos a exponer, dedicando horas, días, meses y supeditando la vida familiar a la preparación de contenidos para la oposición. Otros se dicen a sí mismos que la mejor medicina ante esa situación inminente es la de ser ellos mismos y ser naturales, o tratar de serlo, en el momento de la exposición. Otros consideran que lo esencial es convencer al tribunal, sin tratar de impresionar sino con credibilidad y realizando aportaciones de experiencias significativas que resulten útiles al tribunal.

No obstante, siempre hay que tener en cuenta que, en el transcurso de la exposición puede surgir algún imprevisto que nos puede provocar dificultades. Cuando estamos realizando nuestra exposición, a veces

basta un carraspeo, una tos, un movimiento inesperado de alguno de los componentes del tribunal para que se nos quede, de repente y de golpe, la boca seca y la mente en blanco. No es una situación agradable pero no es insuperable, pues podemos recurrir a diferentes alternativas: echar una ojeada al guión para localizar el punto en el que nos habíamos quedado; resumir lo que dijimos; tratar de recordar alguna palabra clave y seguir a partir de ella. O bien, mantener la pausa. En ese caso, no sólo podemos plantear nuestras propias estrategias para solventar la situación sino que también hay que tener en cuenta que los componentes del tribunal pueden intervenir para ayudarnos en caso necesario. De hecho, no es raro que dejen un momento de respiro, ofrezcan un vaso de agua, o simplemente emitan algún mensaje tranquilizador si detectan algún bloqueo en el opositor. En alguna ocasión de las que he intervenido como componente de un tribunal, alguno de nosotros ha acercado al opositor un vaso de agua, le han aconsejado que se tome unos momentos de respiro, le han proporcionado una toalla para secarse el sudor,...

Cada opositor debe tener presente que los componentes del tribunal son profesores o profesoras que previamente han sido opositores y que comprenden perfectamente el grado de nerviosismo del opositor, pues ellos lo han experimentado anteriormente. El opositor no debe interpretar la seriedad y el estatismo del tribunal como indiferencia sino como una apariencia que deben adoptar ante los opositores para no demostrar favoritismo ni simpatías hacia personas concretas.

---

*No se trata de de  
estar frente al  
tribunal con la  
connotación negativa  
de encarar y  
enfrentarse a él sino  
de estar ante él y  
afrentar con éxito esa  
situación*

---