

Universidad de Zaragoza: Facultad de Educación

**Master Universitario en Aprendizaje a lo largo de la vida: Iniciación a la
investigación**

*Estudio cualitativo sobre
el estrés académico en los
oposidores al cuerpo de
maestros*

Curso 2019/2020

Autor

María Pilar Bolsas García

Directores:

Santos Orejudo Hernández

Montserrat Aiger Vallés

AGRADECIMIENTOS

Durante este largo camino de investigación para finalizar mi trabajo de fin de master, he estado rodeada de personas maravillosas a las cuales debo agradecer:

A mis tutores, Santos y Montse, por vuestra paciencia, comprensión y cariño, ya que sin vosotros todo esto no hubiera sido posible. Gracias por enseñarme el verdadero sentido de la Educación.

A mi familia, en especial a mis padres, por su esfuerzo, dedicación y confianza, gracias por no cortarme nunca las alas de mis sueños y convertirme en la persona que soy hoy, a mi abuela por su ejemplo de esfuerzo, ya que sin saber leer ni escribir hizo de la nada un todo, a mi hermano por su comprensión e infinita paciencia, a mis tíos y primos por estar siempre a mi lado.

A mis amigos, mi otra parte de la familia, en especial a Irene, Lara, Miriam y Silvia gracias por apoyarme cuando más lo necesitaba.

A mis opocompis Mapi y Marta, porque a vuestro lado este largo y duro camino es más soportable. Y gracias también a todos los opositores, que han hecho posible este trabajo.

Sin embargo, todo esto va por ti, mi maestra de vida, mi tía, gracias por enseñarme a ser una luchadora, a no rendirme, y a levantarme en cada derrota. Te fuiste muy prono, dejando un gran vacío, pero nos distes a todos una gran lección de vida. Te quiero, te quise y te querré.

RESUMEN

Para muchas personas conseguir un trabajo por el que llevan toda una vida preparándose no es una tarea fácil. Además, cuando para ello es preciso aprobar una oposición, a la que hay que dedicar una gran cantidad de esfuerzo y tiempo, la tarea tiene mayor complicación. Y este esfuerzo y dedicación, acarrea una serie de consecuencias que se verán reflejadas a lo largo de este gran camino. Este es el caso de los maestros que quieren optar a una plaza en el sistema público de enseñanza. El objetivo del presente trabajo es analizar el proceso de afrontamiento de los opositores al cuerpo de maestros durante la preparación de tal oposición, y analizar cómo incide en dicho proceso la variable resultado de la oposición. Para ello se ha utilizado la metodología cualitativa, y concretamente como instrumento la entrevista semiestructurada abierta formada por 9 preguntas, en dicha investigación han participado 12 aspirantes. Los resultados reflejan los diversos estilos de afrontamiento que son usados ante esta situación de estrés, entre los que destacan la focalización en el proceso de preparación y las emociones del opositor. No obstante, el presente trabajo ha mostrado los cambios diferenciales en las estrategias de afrontamiento entre los opositores que obtuvieron una nota exitosa en la última convocatoria de la oposición y aquellos que el resultado fue desfavorable.

ABSTRACT

For many people get a job that they have spent a long time preparing for is not an easy task. In addition, when for this it is necessary to pass a public exam, to which a great amount of effort and time must be devoted, the major task is complicated. And this effort and dedication leads to consequences that will be reflected along this great path. This is the case of teachers who want to apply for a place in the public education system. The objective of this work is to analyze the coping process of the candidates to the teachers during the preparation of such opposition, and to analyze how the results from the candidates affects in this process. For this, the qualitative methodology has been used, and specifically as an instrument the open semi-structured interview formed by 9 questions, in this research 12 applicants have participated. The results reflect the various coping strategies that are used in this stressful situation, among which the focus on the preparation process and the candidate's emotions stand out. However, the present work has shown the differential changes in coping strategies between candidates who obtained a successful grade in the last call of the students whose result was unfavorable.

PALABRAS CLAVES

Estrés, teaching selection, estrategias de afrontamiento, oposición, apoyo social, academic stress.

KEY WORDS

Stress, teaching selection, coping strategies, opposition, social support, academic stress.

INDICE

1. Introducción y justificación	9
2. Conceptualización del estrés.....	10
2.1 Breve recorrido histórico.....	10
2.1.1 Teoría basada en la respuesta	11
2.1.2 Teoría basada en el estímulo	12
2.1.3 Teoría basada en la interacción	13
2.2 Afrontamiento del estrés.....	13
2.2.1 Definición de afrontamiento	13
2.2.2 Modelo transaccional de estrés y afrontamiento	14
3. Estrés académico	15
3.1 Fuentes del estrés en el contexto académico	15
3.2 Efectos y consecuencias del estrés académico.....	16
3.3. Variables moduladoras del estrés académico	17
4. La vida del opositor: Oposición al cuerpo de maestros de Aragón	19
4.1 Concurso de oposición al cuerpo de maestros de Aragón	19
4.2 El estrés del opositor	20
4.2.1. Competencia del opositor para estudiar, aprender y rendir bajo situaciones estresantes.....	20
4.2.2 Gestión del estrés durante el proceso de preparación de la oposición.....	23
5. Objetivos.....	26
6. Método.....	26
6.1 Participantes	26
6.2 Diseño	27
6.3 Entrevista	27
6.3.1 Sistema de categorización	28
6.3.2 Categorías de la investigación	29

6.3.3. Recategorización	30
7. Resultados	32
7.1 Resultados generales.....	32
7.2 Resultados según la calificación de la oposición	38
7.2.1 Calificación del opositor: Sujetos lista 1	42
7.2.2 Calificación de la oposición: Sujetos lista 2.....	43
8. Conclusión y Discusión	44
9. Limitaciones del estudio y líneas de trabajo futuras.....	47
10. Referencias.....	48
11. Anexos	52

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1. Introducción y justificación

La investigación de este presente trabajo viene seleccionada debido al desconocimiento que existe sobre las consecuencias psicológicas y sociales del proceso de oposición.

La vida del opositor no es fácil, está llena de altibajos, miedo al fracaso, incertidumbre al futuro y en muchas ocasiones, todos estos pensamientos, vienen producidos por el estrés que conlleva el camino hacia la meta de obtener un trabajo para la administración, o de desarrollar la carrera profesional cuando la administración es el principal empleador, como ocurre con las maestras y maestros de Aragón. Es por ello que el estrés que sufre el opositor jugándose su futuro laboral a un examen se refleja en diversos momentos en donde la autoestima y la motivación del estudiante puede verse mermada, todo ese tiempo de dedicación al proceso de oposición en muchas ocasiones dificulta la conciliación familiar y el disfrute de otras actividades lúdicas. (De la Fuente, 2014)

La competencia en el proceso de oposición al cuerpo de maestros es cada vez más dura, concretamente en el año 2019, las plazas ofertadas para ser maestros fueron 1.041 siendo un total de 11.331 aspirantes compitiendo por ellas. Los opositores están realmente muy bien preparados para optar por una de estas plazas, a nivel académico son muchos años de elaboración y estudio del temario, legislación y supuestos prácticos, es por ello que los aspirantes deben brillar en otros parámetros como son los méritos académicos, formación profesional, idiomas...

Actualmente son muchas las investigaciones que se centran en el estrés y concretamente en el estrés laboral, sin embargo apenas se han encontrado referencias de investigaciones referidas al estrés del opositor. Los pocos estudios existentes se han centrado en analizar aspectos relacionados con variables diversas como estrategias cognitivas del aprendizaje, estrategias motivacionales, personalidad, nivel de esperanza del opositor y su influencia en el estrés (Can, 2001; Cano et al 2004; De la Fuente et al. 2019; Sucan, 2019).

Otro de los aspectos estudiados dentro de la literatura del estrés se encuentra dentro del nivel afectivo motivacional del estudiante, en él se pueden diferenciar dos situaciones totalmente contradictorias, por un lado las emociones positivas versus las negativas. Si se hace referencia a un estado motivacional- afectivo positivo, el individuo estaría inmerso en

un estado de engagement, mostrando un compromiso con la tarea elevado (Villavicencio y Bernardo, 2013), por el contrario, si el nivel motivacional-afectivo del sujeto es bajo, estará sumergido ante un estado psicológico de agotamiento y por tanto será incapaz de afrontar la tarea de manera óptima (Arsensio y Loria, 2014).

Tras la revisión literaria del estrés en el opositor, a través de este trabajo se pretende ampliar los conocimientos que hasta este momento se conocen sobre el nivel de estrés del opositor. A través de este estudio de trabajo de Fin de Máster, se da a conocer las diferentes respuestas que emiten los opositores ante situaciones potencialmente inductoras de estrés, mostrando aspectos que son tan conocidos en la vida del opositor, las dificultades que estos presentan en toda la preparación, los momentos difíciles que atraviesan y su manera de afrontar los diversos contratiempos en este largo proceso, para ello se han analizado dos variables clave en los opositores, por un lado los diferentes estilos de afrontamiento y por otro lado la variable de calificación de resultados de la oposición.

La finalidad de este trabajo debe servir para mejorar la preparación del opositor ante esta situación, aportando aspectos que ayuden a mejorar la calidad de vida de los opositores al cuerpo de maestros.

2. Conceptualización del estrés

2.1 Breve recorrido histórico

El término estrés es un concepto muy arraigado en la sociedad en la que convivimos, sin embargo tras sucesivas revisiones teóricas no se encuentra una definición unánime para este vocablo.

Para poder comprender mejor este término y poder profundizar en esta línea de investigación se va a realizar un breve recorrido de la mano de diversos autores.

La primera definición del concepto estrés se remonta en el siglo XIV, la palabra estrés estaba ligada a aquellas experiencias negativas dotadas de sufrimiento y desolación. Sin embargo, en el siglo XVII, este concepto da un giro inesperado gracias a los estudios del biólogo y físico R. Hooke asociando el término estrés a fenómenos físicos como fuerza y presión, conocido a nivel internacional como “strain”. A partir de ahí muchos físicos e ingenieros empezaron a manejar tres conceptos que marcarán un importante punto de inflexión para introducir el estrés tal y como se conocen la actualidad. Estos tres conceptos

se denominaron carga, distorsión y estrés (Lazarus, 1993) tal fue su repercusión que serían adoptados por distintos campos como la psicología, sociología, fisiología, donde influyeron notablemente, dotándole al concepto de carga la connotación de “estresor”, el cual era el responsable de inducir el estrés, donde el concepto de “distorsión” hacía referencia a la respuesta personal del individuo y el término “estrés” al estado de la persona.

A partir de aquí es cuando el concepto de estrés toma caminos diferentes, según el campo al cual haga referencia. Sin embargo, para conocer el concepto estrés se debe explicar las siguientes teorías: Teoría basada en la respuesta, en el estímulo y en la interacción.

2.1.1 Teoría basada en la respuesta

Una de las primeras definiciones que se encuentran sobre el estrés viene de la mano de Hans Selye (1960), quien definía el estrés como “El estado que se manifiesta por un síndrome específico, consistente en todos los cambios inespecíficos inducidos dentro de un sistema biológico. Así, el estrés tiene su forma y composición características, pero ninguna causa particular” (Citado en Belloch, Sandín, y Ramos, 2009) En esta teoría se entiende que para hacer frente a los estresores, ya sean externos o internos, el individuo se centra únicamente en las conductas fisiológicas es decir, en sus reacciones. Hans Selye ante esta teoría y para conocer cómo los individuos se enfrentan a los estresores, definió las características de respuesta al estrés, con el nombre de Síndrome general de Adaptación (Ver figura 1).

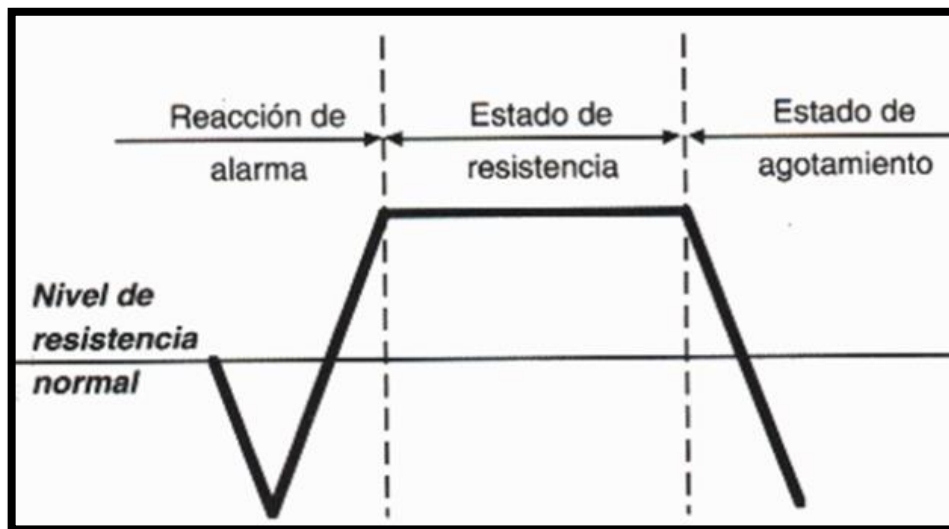


Figura 1. Síndrome general de adaptación. Hans Selye

Estas respuestas se centran en tres etapas:

1. Fase de alarma: En esta fase el individuo conoce la presencia de agentes estresores y su organismo entra en estado de alarma el cual se ve reflejado en conductas fisiológicas como intensidad cardíaca, aumenta el ritmo y frecuencia de respiración... En este momento el sujeto intentará restablecer el equilibrio interno de esta situación.
2. Fase de resistencia/ adaptación: Si en esta fase todavía el estímulo estresor persiste, el sujeto intentará apartarse de él o adaptarse a este estímulo. Si el sujeto se ve inmerso en una continua prolongación de esta fase, tendrá como consecuencia una serie de enfermedades provocadas por el estrés como pueden ser asma bronquial o úlceras.
3. Fase de desgaste o agotamiento: En esta última fase, el organismo no puede hacer frente al estresor, esto es debido al desgaste de las fases anteriores. Es por ello que si el estresor todavía persiste, el organismo se verá amenazado por no poder hacer frente a esta situación, llegando a acarrear en el individuo la muerte.

2.1.2 Teoría basada en el estímulo

Sin embargo, esta teoría recibió algunas críticas, debido a que las respuestas fisiológicas del individuo no eran suficientemente amplias para entender el estrés, es por ello que Holmes y Rahe (1967) consideran al estrés como una variable independiente denominada con el nombre de strain o carga, asociando al estrés con estímulos generados por el ambiente produciendo grandes cambios en el individuo y exigiendo la adaptación del sujeto en el contexto estresante. No obstante, el mismo estímulo estresor es probable que no muestre el mismo efecto en todos los individuos, ya que en esta teoría las diferencias individuales de los sujetos entran en juego.

Esta teoría se ajusta al enfoque psicosocial del estrés, ya que no solo el ambiente es la causa de estrés en el individuo, sino que las situaciones sociales que nos rodean también son estresores importantes, tal y como queda reflejado en la clasificación de Weitz (1970), (Citado en Berrio y Mazo, 2011) de las situaciones estresoras más comunes, entre las que se encuentran: Procesar la información velozmente, estímulos ambientales nocivos, percepción de amenaza, funciones fisiológicas alteradas, aislamientos y encierro y obstáculos para llegar a una meta, presión grupal y frustración. Otra clasificación se

encuentran en la escala de estresores de Holmes y Rahe (1967) en ella se encuentran una lista de 43 acontecimientos vitales, en donde los sujetos podrían ver alterado su nivel de estrés (ver anexo 1).

2.1.3 Teoría basada en la interacción

Lazarus y Folkman (1987) se desmarcan las teorías anteriores, para ellos el individuo es un ser activo durante el proceso de estrés, mientras que en los enfoques anteriores el sujeto se mostraba pasivo.

Para estos autores, el estrés parte de las relaciones entre el individuo y su entorno, siendo él mismo participe en la evaluación de dichas situaciones denominándolas como amenazantes. Es por ello, que dicha teoría se focaliza en el concepto de evaluación cognitiva, siendo un instrumento de medición cognitiva entre las relaciones de estrés y los estímulos, donde el individuo es el encargado de definir la situación como estresante. Los tres tipos de evaluación cognitiva que diseñaron fueron las siguientes:

1. Evaluación primaria: La persona evalúa lo que está sucediendo, este tipo de evaluación sería anticipatoria al estado de estrés que pudiera surgir y este se categorizaría como irrelevante, positiva o estresante.

2. Evaluación secundaria: Tras la evaluación de la situación, es necesario evaluar los recursos de afrontamiento que el individuo va a necesitar para llevar a cabo esta situación estresante. El nivel del estrés del sujeto aumentará cuando existan desconformidades entre la situación estresante y los recursos de afrontamiento del sujeto, sin embargo si consideran que estos recursos serán eficaces ante la situación, el estrés se verá reducido.

3. Reevaluación: El entorno cercano del sujeto será una fuente principal de apoyo, por lo que las estrategias de afrontamiento que el individuo utilice varían según el apoyo percibido.

2.2 Afrontamiento del estrés

2.2.1 Definición de afrontamiento

Lazarus y Folkman (1984) definieron el afrontamiento como un conjunto de respuestas emocionales, cognitivas y conductuales, que evalúan la situación estresante reduciendo la aparición de respuestas fisiológicas y emocionales y cuyo objetivo es

restablecer el equilibrio homeostático del sujeto. Para Lazarus y Folkman en 1986 (Citado en Mayordomo, 2013) el afrontamiento debe ser flexible, dinámico y adecuado a las necesidades de la actividad estresante, por lo que el sujeto ha de adaptarse de manera personal a esta nueva situación. Es por ello que el afrontamiento es un proceso individualizado y único, en el que entra en juego aspectos situacionales, características personales...

Existen tres aspectos que deben ser considerados relevantes ante una situación estresante. Por un lado, el afrontamiento se verá afectado dependiendo de si el sujeto ha experimentado resultados exitosos o por el contrario ante una situación estresante este resultado no ha obtenido el éxito deseado. El segundo aspecto a destacar es que el concepto de afrontamiento no es solo una respuesta innata y fisiológica, sino que se va aprendiendo con la experiencia. Y por último, necesita un esfuerzo y un trabajo de fondo para llegar a manejar la situación y por tanto restablecer el equilibrio de la persona.

En definitiva, los estresores del sujeto y los efectos que esto suponga en la salud, el bienestar psicológico, el funcionamiento cognitivo y socioafectivo, dependerán de la percepción que tengan los opositores y la manera de afrontar dichas situaciones. Si este afrontamiento muestra un resultado negativo, la perturbación emocional se verá mermada afectando a la salud del sujeto de manera negativa. Por consiguiente, si este es efectivo el sujeto no se verá afectado negativamente.

Un intento de analizar desde la perspectiva personal el afrontamiento son los denominados estilos de afrontamiento, estos estilos hacen referencia a las características personales que los sujetos utilizan en las diferentes situaciones estresantes, todo ello dará lugar al manejo de las estrategias de afrontamiento, dichas estrategias son los procesos cambiantes los cuales son utilizados ante situaciones potencialmente estresantes (Carver & Scheier, 1994)

2.2.2 Modelo transaccional de estrés y afrontamiento

Uno de los modelos más característico la literatura del estrés es el denominado modelo transaccional diseñado por Lazarus y Folkman (1984), estos autores distinguen entre dos formas de afrontamientos por un lado el afrontamiento centrado en el problema y en segundo lugar el afrontamiento centrado en las emociones.

En el estilo de afrontamiento centrado en el problema se incluyen aquellas conductas cognitivas, es decir las estrategias que el sujeto utiliza para conseguir de manera óptima la

resolución de la amenaza, entre las que se encuentran todas las referidas a la búsqueda de soluciones diversas para afrontar el problema.

En la categoría de afrontamiento centrado en las emociones hace referencia a los esfuerzos que los individuos realizan para reducir el nivel de malestar emocional referente a la situación estresante entre los que destacan el apoyo social, en la religión, concentración o desahogo de las emociones, la negación, evitación del problema...

3. Estrés académico

El concepto de estrés académico podría ser definido como el estrés que se produce ante situaciones de índole educativo, ya sean o no en contextos institucionales.

Durante varias décadas se han realizado numerosas investigaciones acerca de las situaciones estresantes a las que los individuos están sometidos. Sin embargo, hasta hace apenas dos décadas, no existían indagaciones del estrés producidas en el ámbito educativo. Es de la mano de Boyle, Borg, Falzon y Blagioni (1995), cuando se establece las primeras relaciones entre el estrés y el burnout en contextos académicos, a partir de esta época el foco de atención de las investigaciones del estrés académico se centrarán en el profesorado, dejando de un lado la participación del estudiante ante este constructo.

Tras varios estudios acerca del profesorado, Lumley y Provenzano (2003) observaron como el estrés podría llegar a dificultar el desarrollo de los procesos cognitivos como la atención y la concentración, a partir de este momento el alumnado se convierte en el centro de atención de los investigadores.

3.1 Fuentes del estrés en el contexto académico

¿Porque se produce el estrés en el contexto académico? El estudiante se ve inmerso ante una situación de constante exigencia, para afrontarla de manera óptima debe generar recursos nuevos que antes no disponía, esta nueva situación desafiante para él, le lleva a un estado de desequilibrio homeostático y es en ese momento cuando se produce una vivencia de estrés en el alumnado.

Jackson en 1968 (Citado en Cabanach et al. 2014) en sus primeras investigaciones acerca del estrés académico, destacó algunas situaciones generadoras de estrés, entre las que destacan: la cantidad de materia o el número de asignaturas, el desarrollo de una

capacidad de concentración y atención, la evaluación que realiza el profesor y la masificación de las aulas.

Siguiendo la misma línea, Abouserie, 1994 (Citado en Romero, 2008) diseñó un instrumento estandarizado cuya finalidad era la medición del estrés académico en los universitarios, la investigación halló una serie de estresores en los estudiantes entre los que destacaban: los exámenes y los resultados obtenidos, la preparación previa del examen, la sobrecarga del trabajo, la gran cantidad de contenidos a retener, los problemas económicos y la falta de tiempo de ocio con la familia y los amigos.

A todos los estresores mencionados, Muñez en 2004 (Citado en Cabanach, Souto-Gestaly y Franco, 2016) aportó otros estresores que tendrían especial relevancia en el opositor, como pueden ser: incertidumbre acerca de la valoración, incertidumbre sobre los criterios de evaluación, objetivos de la asignatura, concentración durante el periodo de la preparación del examen.

La mayoría de los estresores investigados por los autores podrían generar una fuente alta de estrés en los opositores al cuerpo de maestros. No obstante, existe una escasez de revisión literaria acerca de los efectos de estrés en un contexto de alta competencia y con periodos largos de preparación.

3.2 Efectos y consecuencias del estrés académico

Todos estos estresores producen en el estudiante una serie de efectos y consecuencias duraderas en el tiempo, entre los que se difieren dos niveles: efectos a corto plazo y efectos a largo plazo.

El efecto a corto plazo hace referencia a los resultados inmediatos que se manifiestan en el individuo ante situaciones potencialmente estresantes, que pueden diferenciarse en tres grupos, por un lado los efectos físicos entre los que destacan cansancio extremo y trastorno del sueño, en segundo lugar los efectos psicológicos, distinguiendo las emociones negativas como irritabilidad, ansiedad y enfado de las emociones positivas, y por último, pensamientos interferentes y conductuales relacionados con los hábitos nocivos para la salud como adicción a las drogas, tabaco o alcohol.

En cuanto a los efectos a largo plazo, estos hacen referencia a las consecuencias de los estresores en el individuo, entre los que se encuentran trastornos o alteraciones en la salud del opositor entre los que se encuentran depresión y cambios en el autoconcepto, autoestima y autoimagen del propio sujeto.

3.3. Variables moduladoras del estrés académico

La oposición es considerada por el individuo una situación estresante donde el nivel de homeostasis del sujeto se ve alterado, con el objetivo de minimizar el estrés generado ante una situación desafiante, el opositor debe utilizar unas estrategias de afrontamiento (Ver figura 2).

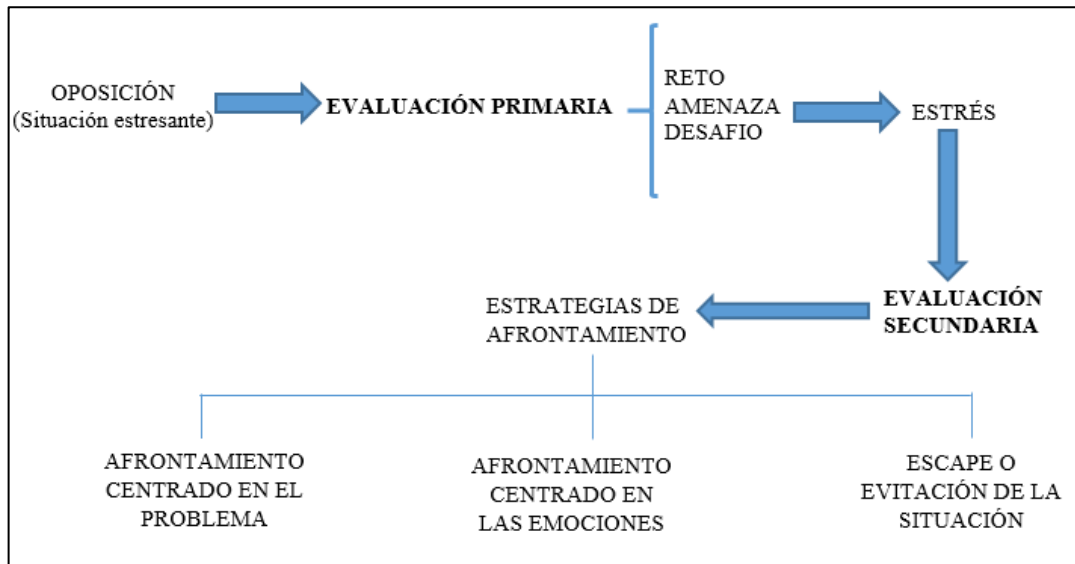


Figura 2. Esquema de estrés del opositor (elaboración propia)

Pero ¿Que variables moduladoras inciden el proceso de estrés académico?

Martín (2007) las clasifica en los siguientes tipos: **moderadores biológicos** como puede ser la edad y el sexo, **variables psicoeducativas** entre las que destacan el número de veces que el sujeto se ha presentado, plan de estudios y hábitos y el autoconcepto académico, las **variables psicosociales** las cuales hacen referencia a las estrategias de afrontamiento que son utilizadas para minimizar el estrés, entre las que destacan las características del estudiante y el apoyo social del entorno próximo, y por último las **variables socioeconómicas** como pueden ser las cargas familiares del opositor, el nivel socioeconómico...

Sin embargo, para Jesús de la Fuente (2014) ante situaciones potencialmente inductoras de estrés como es el caso de las oposiciones, el modo en el que el individuo maneje los estímulos influirá más que el impacto de los mismos estímulos estresores. De la Fuente, señala diversas características en torno al opositor que pueden incrementar la respuesta del estrés en los estudiantes, entre las que destacan:

Características del contexto de enseñanza- aprendizaje dentro de estas características cabe destacar dos situaciones potencialmente inductoras de estrés.

1. La incertidumbre o falta de relación esfuerzo-resultado, el esfuerzo realizado durante la preparación de la oposición no garantiza un resultado óptimo.
2. La percepción de que el sistema no es justo o fiable y los factores no controlables de la situación, se ven relegados en la creencia de los opositores, como por ejemplo la experiencia docente, la diversidad de los tribunales...

Características de la tarea o del aprendizaje a realizar entre las que se encuentran:

1. Las demandas de la situación, la oposición es una tarea compleja y requieren unas competencias complejas como por ejemplo hablar en público, redactar un tema en un tiempo determinado, pero en ocasiones los individuos no disponen de dichas competencias, y es necesario trabajar para obtener estas habilidades.
2. Dificultad de la tarea, cuando la realización de la tarea debe ejecutarse de manera sobresaliente para conseguir el objetivo a alcanzar del opositor. Es decir, no basta con aprobar el examen, sino que existen situaciones competitivas para conseguir la plaza.
3. Falta de enseñanza-reguladora, no existe un esquema específico del estudio de las oposiciones al cuerpo de maestros, donde el estudiante tenga unas pautas determinadas para conseguir sus logros y obtener ese nivel de competencia que es necesario.

Características de la persona ante la situación hace alusión al contexto personal mostrando el grado de habilidades que tiene el opositor para hacer frente a las oposiciones, el plan que establece el estudiante para opositar de manera adecuada.

Todas estas variables y características que se han mencionado inciden de manera notable en el estrés del opositor pero ¿Cómo se ve reflejada la respuesta del estrés en los estudiantes?

A nivel cognitivo, los pensamientos asociados con el estrés son incrementados con mayor frecuencia, intensidad y más prolongados en el tiempo. Dichos pensamientos suele ser generalmente de carácter negativo (pensamientos interferentes) y esto provoca en el sujeto la incapacidad de realizar la tarea.

En cuanto a nivel fisiológico, la activación fisiológica y motora aumenta dando lugar a diversas respuestas como por ejemplo sudoración, sequedad de boca, palpitaciones....

4. La vida del opositor: Oposición al cuerpo de maestros de Aragón

4.1 Concurso de oposición al cuerpo de maestros de Aragón

Existen diversas oposiciones para optar a un puesto de funcionario en la comunidad de Aragón, no obstante cabe discernir entre oposición y concurso de oposición. El concepto oposición hace referencia a la realización de un examen para ingresar a un puesto de la administración pública, como puede ser Justicia, prisión, fuerzas y seguridad públicas y hacienda. Sin embargo, el término de concurso de oposición consta de dos fases, por un lado el examen y por otro lado los méritos que han adquirido los opositores a lo largo de su profesión o formación académica, como ocurre en las oposiciones al cuerpo de maestros de Aragón.

Tal y como se recoge en el Real Decreto 84/2018, de 23 de febrero, por el que se modifica el Real Decreto 276/2007, de 23 de febrero, por el que se aprueba el Reglamento de ingreso, accesos y adquisición de nuevas especialidades en los cuerpos docentes a que se refiere la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, los aspirantes al cuerpo de maestros de Aragón son valorados a través de un concurso de oposición, por un lado se encuentra la fase de concurso donde es puntuada la experiencia previa con un máximo de siete puntos, la formación académica con un máximo de cinco puntos y otros méritos con un máximo de dos puntos, todo este baremo viene especificado en la ORDEN ECD/110/2019, de 25 de febrero, por la que se convoca procedimiento selectivo de ingreso y acceso al Cuerpo de Profesores de Escuelas Oficiales de Idiomas, Cuerpo de Profesores de Música y Artes Escénicas, Cuerpo de Profesores de Artes Plásticas y Diseño y Cuerpo de Maestros, así como procedimiento para la adquisición de nuevas especialidades por el funcionariado de los citados Cuerpos.

Pero, para ser conscientes del estrés al que está sometido el opositor primero es necesario conocer las partes del examen de oposición al que se enfrenta el participante.

El examen de la oposición está elaborado por dos tipos de prueba, la primera una prueba de conocimientos donde el participante tendrá que demostrar los conocimientos pedagógicos propios de la especialidad por la que se esté examinando, todo ello será realizado a través del desarrollo de un tema, la respuestas a diez preguntas cortas sobre la legislación educativa vigente de la comunidad de Aragón y por último la resolución de un supuesto práctico educativo, donde el estudiante debe vincular la teoría con su práctica pedagógica, la segunda prueba valora la aptitud pedagógica del aspirante a través de la defensa de la programación didáctica anual que el opositor haya elaborado para un curso

en concreto. Dependiendo de la calificación que obtenga el estudiante en el examen de oposición al cuerpo de maestros de Aragón, la distribución en la lista de interinos variará, aquellos opositores que hayan obtenido más de un cuatro en el examen de conocimientos de la oposición se incorporarán en la lista 1 de maestros interinos de Aragón, sin embargo los opositores que aprueben tanto el examen de conocimientos como el de aptitud pedagógica se encontrarán mejor posicionados en dicha lista, mientras que los opositores que la calificación sea inferior a un cuatro se posicionarán en la lista 2. Esto quiere decir, que la situación de la lista en la que se encuentre el opositor es clave para el futuro laboral de los participantes, ya que los maestros interinos de la lista 1 tendrán la oportunidad de trabajar durante el curso escolar, adquiriendo puntos de experiencia para la baremación de las próximas oposiciones.

4.2 El estrés del opositor

4.2.1. Competencia del opositor para estudiar, aprender y rendir bajo situaciones estresantes

Para poder superar con éxito el concurso de oposición el participante debe poseer unas competencias adecuadas llegar a su objetivo. De la Fuente (2014) diseñó el modelo de competencia para estudiar, aprender y rendir bajo estrés. Para comenzar a explicar este modelo, es necesario en primer lugar conocer que es el concepto de competencia, este se podría definir como aquellos conocimientos, habilidades y actitudes que los individuos elaboran con el objetivo de afrontar de manera satisfactoria una situación evaluada como estresante. Según De la Fuente (2014) este modelo se sustenta bajo tres principios, que el opositor debe poner en práctica para reducir su fuente de estrés.

El primero de todos se centra en la competencia de saber, el opositor debe conocer todo lo relativo sobre el proceso de oposición al cuerpo de maestros, mostrando especial conocimiento en dos grandes bloques como son los hechos y los conceptos. El primero de ellos, los hechos hace referencia a todo aquello que engloba el proceso de oposición, los requisitos, las partes del examen, el número de plazas ofertadas... El segundo bloque los conceptos, engloba todo el temario y legislación a estudiar para enfrentarse a la oposición.

En la competencia de poder o saber hacer, el opositor necesita poseer diversas habilidades que serán de gran utilidad a lo largo del proceso de oposición. Por un lado, De la Fuente hace referencia a las habilidades específicas de estudios, que incluyen técnicas y

estrategias de memorización para afrontar el temario y la legislación vigente, en segundo lugar se encuentran las habilidades específicas para la oposición, las cuales se enfocan exclusivamente al examen de oposición, como por ejemplo el desarrollo de la escritura de un tema en un tiempo determinado, la resolución de un caso práctico, la práctica de la oratoria ante un tribunal... y por último para alcanzar con éxito esta competencia es necesario trabajar las habilidades de gestión de estrés en las que se incluyen ejercicio físico, actividades de relajación y actividades de respiración.

En tercer lugar, el principio de querer o saber ser y saber estar, este principio ayudará al opositor a obtener la motivación necesaria para lograr sus objetivos deseados. La motivación es la pieza fundamental para el proceso de aprendizaje, cuando un opositor está motivado es debido a que posee los siguientes requisitos, entre los que destacan actitudes y valores, es decir mostrar una autoexigencia en la tarea que está realizando así como una actitud competitiva, ya que las oposiciones al cuerpo de maestro es un proceso selectivo donde se compite contra otros opositores. Tanto las actitudes como los valores del opositor afectarán a la motivación, por lo tanto si el opositor muestra unas creencias y pensamientos positivos, el grado de motivación y el rendimiento serán elevados y viceversa. No obstante, la actitud y los valores que el sujeto presentan tienen que estar interconectados con los hábitos del opositor, es decir con las rutinas de trabajo y estudio diarias, las cuales ayudarán a los estudiantes a conseguir los objetivos a corto plazo y por consiguiente a que la motivación no se vea mermada durante el proceso de oposición

Una vez que el opositor tenga adquirido las competencias claves para estudiar las oposiciones al cuerpo de maestros, es necesario realizar una evaluación e intervención de las mismas para desarrollar una mejor en el proceso de aprendizaje de los opositores, dicha evaluación se basa en el modelo de las 3P de Biggs (Citado en De La Fuente, 2008) y consta de tres variables: variable presagio, variable proceso y variable producto.

- Variable presagio: La experiencia previa de estrés

Según la experiencia previa ante una situación de estrés, como es la oposición, el estudiante podrá encontrarse ante tres escenarios diferentes. En primer lugar, si el opositor no muestra experiencia previa, la percepción del estrés será más baja y por tanto será necesario que el estudiante trabaje las competencias que se requieren para poder enfrentarse al foco de estrés de manera positiva. El segundo escenario que puede tener lugar es que el opositor tenga varias experiencias fallidas tras diversas convocatorias, por lo que la percepción de estrés se mostrará elevada respecto a los estudiantes sin experiencia previa. Por último, se encuentra los opositores con bastante experiencia negativa previa

ante las oposiciones, en este grupo se encuentran los estudiantes los cuales no poseen las herramientas adecuadas para reducir su nivel de estrés y autorregularse emocionalmente es por ello que quedan bloqueados el día de la oposición debido al alto nivel de estrés al que se tienen que enfrentar.

- Variable proceso: La mejora de la competencia para estudiar y aprender bajo estrés

Anteriormente, se ha descrito una serie de competencias o principios dentro del Modelo de competencia para estudiar, aprender y rendir bajo estrés que los opositores deben trabajar en el proceso de oposición para que esta situación estresante se minimice. La variable proceso hace referencia a las competencias conceptuales, procedimentales y actitudinales que el opositor utiliza durante el proceso de preparación de la oposición, estas competencias le ayudara a la evaluación y la intervención del estímulo estresante.

- Variable producto: La vivencia del estrés

Los vivencia del estrés que experimentan los opositores no es única y repetible, si no que el índice de nivel de estrés dependerán de cada uno de sujetos afectando a diversos factores entre los que destacan factores cognitivos, fisiológicos y emocionales

En cuanto al estrés cognitivo se refiere, un índice alto en el proceso cognitivo, deteriorará las operaciones cognitivas propias del proceso cognitivo como son la memoria, la percepción, el pensamiento, la atención impidiendo al opositor focalizarse en el proceso de oposición de manera adecuada.

A nivel fisiológico, un elevado estrés en el opositor provocará un aumento en la frecuencia cardíaca y arterial del sujeto, si la situación estresante no puede ser controlada por el sujeto y su respuesta tiene un tiempo de duración prolongado en el tiempo, este estresor repercutirá en el sistema inmunológico del opositor.

El último factos es el denominado estrés emocional, si el estímulo estresor tiene una intensidad y duración prolongada en el tiempo, puede que el sujeto experimente irritabilidad, ansiedad y tristeza, ataques de pánico, sintomatología física como dolores de cabeza, de estómago y presión en el pecho, problemas de conciliación del sueño y en algunos ocasiones el estrés emocional derivará al sujeto a el consumo de drogas, tabaco o alcohol.

4.2.2 Gestión del estrés durante el proceso de preparación de la oposición

Una vez que el opositor ha realizado una evaluación del estrés, es necesario gestionarlo para poder afrontarlo de manera significativa, según De la Fuente (2014) el estudiante debe poseer una meta- habilidades o estrategias que les serán útiles para el control de las habilidades cognitivas, emocionales y actitudinales con el objetivo de evitar que estos factores se vean afectados.

Dentro de las habilidades cognitivas Ramos, Herrera y Ramírez (2010) clasificaron estos procesos cognitivos en básicos y superiores, en las habilidades cognitivas básicas se encuentran las estrategias de estudio y toma de apuntes, es decir aquellas estrategias que el opositor utiliza para realizar un estudio más eficaz como por ejemplo escribir los párrafos para memorizar, realizar flashcards, estudiar en voz alta. Sin embargo, existen otras habilidades cognitivas las cuales necesitan de una mejora para realizar un estudio óptimo, las denominadas habilidades cognitivas superiores, entre las que destacan pensamiento, lenguaje e inteligencia. No obstante, estas habilidades no son innatas en el sujeto, de acuerdo con Hernández 2001, (Citado en Ramos, Herrera y Ramírez 2010) existen tres momentos claves en el individuo para interiorizar estos procesos, el primer momento es el desconocimiento que muestra el estudiante ante esta habilidad, posteriormente este proceso se desarrollará en el sujeto a través de la práctica y repetición y por último el individuo interiorizará dicha habilidad y la llevará a cabo en las funciones necesarias. Tras evaluar dichos procesamiento, el opositor puede ser consciente de lo que es necesario cambiar en su proceso de aprendizaje para optimizarlo. Por ejemplo si el estudiante muestra problemas en la técnica de memorización, este puede cambiarlo por otras reglas nemotécnicas como el estudio por bloque, arrastre o el método pomodoro.

Las habilidades emocionales del opositor se podrían definir como aquellas tácticas que son utilizadas para invertir las emociones negativas en positivas (Kimbroug, 2008) (Citado en Segura, 2011). La mayoría de los opositores tienden a mostrar ansiedad en el proceso de evaluación por parte del tribunal, un porcentaje alto de ansiedad en los estudiantes lleva al opositor a un estado de alerta, pero si este porcentaje aumenta de manera considerable y constante, las emociones del opositor se verán alteradas de manera negativa, impidiendo seguir en el camino de la oposición. Para obtener unas habilidades emocionales optimas, el sujeto puede buscar el apoyo y comprensión de su entorno más

cercano, si estas emociones negativas transcurren el en tiempo, sería necesario la ayuda de un profesional para que esto no afectase a su autoconcepto.

Por último se encuentran las habilidades actitudinales, según Monereo (2007) un ser competente no se demuestra en realizar la tarea de manera óptima, sino también demuestra la capacidad de afrontar y resolver los problemas de forma adecuada, dentro de esta habilidad cabe destacar la confianza académica que el opositor recibe de su preparador o centro de oposición, la motivación de logro es decir la motivación intrínseca que posee el opositor para obtener los resultados deseados durante el proceso de estudio de la oposición, y la resiliencia es decir la capacidad que tiene el opositor para recuperarse de situaciones altamente estresantes en su vida.

ESTUDIO EMPIRICO

5. Objetivos

El presente trabajo tiene como objetivo general analizar el proceso de afrontamiento de los opositores ante situaciones potencialmente inductoras de estrés. En relación a este objetivo principal se desprende un objetivo más específico analizar como incide la variable de resultados de la oposición en el nivel de estrés en los opositores al cuerpo de maestros.

6. Método

6.1 Participantes

El estudio cuenta con la participación de 12 opositores (Ver figura 3), todas ellas mujeres con edades comprendidas entre los 24 y 32 años. Diez de los opositores se encuentran en la actualidad en activo en el mundo laboral, ejerciendo seis de los sujetos la profesión de docente en la escuela pública. Otra característica relevante que se encuentra en los opositores son las cargas familiares que acarrear durante el proceso de oposición, entre los que se hallan tres sujetos que sobrellevan cargas familiares durante la preparación de las mismas. Para poder participar en el estudio era necesario haber realizado la oposición al menos una vez, los participantes se han presentado a dichas pruebas de una a tres convocatorias, obteniendo resultados favorables ocho de los sujetos y por lo tanto estar situados en la lista 1 de maestros interinos, por el contrario cuatro de nuestros participantes obtuvieron resultados desfavorables, situándose en la lista 2 de la oposición.

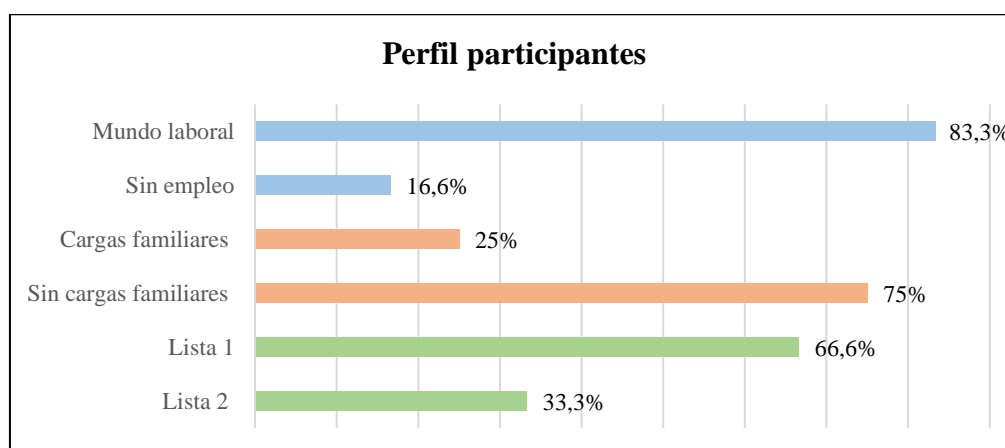


Figura 3. Perfil de los participantes en la investigación

6.2 Diseño

El diseño utilizado para esta investigación ha sido la metodología cualitativa, para ello se utiliza la entrevista como técnica de recogida de datos, utilizando el análisis de contenido.

6.3 Entrevista

La entrevista fue realizada en otoño del 2019, una vez transcurrido el proceso de oposición al cuerpo de maestros de Aragón, dicha entrevista consta de nueve preguntas abiertas referidas al estrés que los opositores soportan durante el proceso de oposición. Las preguntas se engloban en diversos bloques: Creencias del opositor, hábitos de estudio, entorno del opositor, miedos del opositor, otros factores que generan estrés (Ver tabla 1).

Tabla 1. Construcción en bloques de la entrevista

Bloques	Preguntas
Creencias del opositor	<p>Pregunta 1: ¿Podría considerarse que la percepción de un sistema justo en el proceso de oposición al cuerpo de maestros es un factor vinculante con el estrés?</p> <p>Pregunta 2: ¿Cómo crees que afecta el historial del opositor (Número de veces que se ha presentado, circunstancias personales del opositor, cargas familiares...) al estrés percibido?</p> <p>Pregunta 6: ¿La motivación podría ser un factor vinculado con el estrés?</p>
Hábitos de estudio	<p>Pregunta 4: ¿Cómo afecta los hábitos del opositor (Horario, tiempo de estudio, organización...) al nivel de estrés percibido ante el proceso de las oposiciones?</p>
Entorno del opositor	<p>Pregunta 3: ¿Consideras que el ambiente social (relaciones sociales) es un factor vinculante con el estrés del opositor?</p>
Miedos del opositor	<p>Pregunta 7: ¿Puede tener relación la incertidumbre ante el futuro del opositor con el estrés que este percibe?</p> <p>Pregunta 8: ¿El bloqueo mental durante el proceso de las oposiciones puede ser considerado como un estresor?</p> <p>Pregunta 5: ¿Consideras un estresor los miedos del opositor? ¿Por qué?</p>
Otros factores que generan estrés	<p>Pregunta 9: ¿Podrías decirme otros factores vinculados con el estrés y que todavía no han sido mencionados en esta entrevista?</p>

Siete de las entrevistas fueron realizadas de manera presencial, citando a los participantes de manera individual, en un lugar cómodo para ellos, la entrevista fue grabada para posteriormente transcribir los resultados. Sin embargo, debido a la situación de crisis sanitaria que acarrea nuestro país (COVID-19), cinco de las entrevistas tuvieron que ser realizadas de manera telemática usando la herramienta de Skype. Una vez recogida y transcripta toda la información se devolvió el trabajo de campo a cada uno de los participantes, para posibles cambios, pero ningún sujeto modificó la entrevista inicial.

6.3.1 Sistema de categorización

Después de realizar las entrevistas y tras revisar la información obtenida se lleva a cabo una categorización general de la información, con el objetivo de analizar el contenido de manera más óptima. Dichas categorías se clasifican en dos módulos (Ver figura 4): módulo psicosocial, son aquellas categorías donde la conducta humana del sujeto se ve afectada debido a la interacción de su entorno social y módulo psicológico hace referencia a las categorías donde se ve reflejada la propia conducta de los participantes del estudio.

Dentro del módulo psicosocial, se encuentran las siguientes categorías generales Apoyo social, self del opositor y limitaciones en el proceso de oposición. En cuanto al módulo psicológico aparecen las categorías generales denominadas creencias del opositor, emociones del opositor y focalización del proceso de oposición.

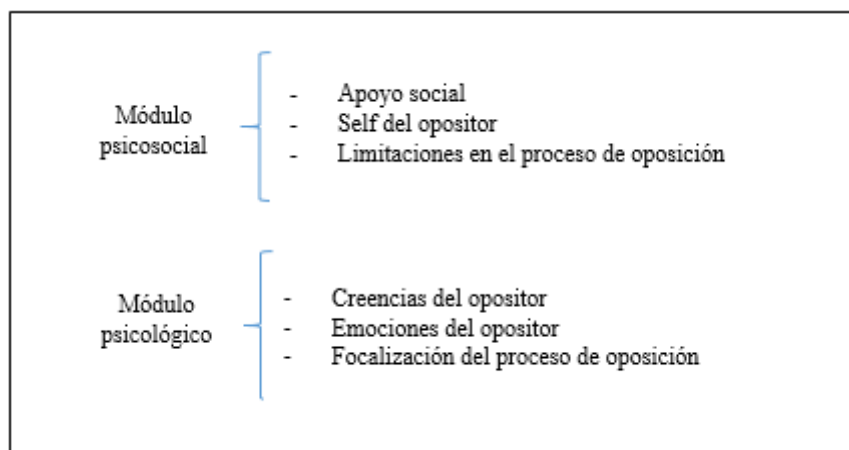


Figura 4. Módulos de las categorías generales

6.3.2 Categorías de la investigación

De las categorías generales expuestas anteriormente, subyacen otras subcategorías. Para poder llegar a entender, analizar e interpretar el análisis de contenidos de manera más óptima, es necesario conocer la definición de cada una de las categorías y subcategorías del estudio (Ver tabla 2).

Tabla 2. Definición de las categorías generales y subcategorías de la investigación

Categorías	Subcategorías
<p>Creencias del opositor (CO) Pensamientos, creencias y actitudes que el estudiante de oposición acarrea durante todo el proceso</p>	<p>Subjetividad del proceso (CO1) Percepciones y creencias que muestra el opositor durante el proceso de oposición</p> <p>Indefensión del temario (CO2) La existencia de un temario libre en el proceso de las oposiciones al cuerpo de maestros es un estresor para los opositores.</p> <p>Sobrecargas de tareas (CO3) Exceso de contenidos de la oposición, trabajo y cargas familiares al que el opositor se enfrenta día tras día.</p> <p>Recursos materiales (CO4) Se trata de los materiales esenciales que el opositor debe utilizar en el proceso de oposición.</p>
<p>Apoyo social (AS) Soporte emocional que el opositor busca en su entorno más cercano como familia, amigos y otros opositores.</p>	<p>Comprensión del entorno familiar (AS1) Capacidad de entendimiento de la situación de oposición por parte del entorno del opositor.</p> <p>Búsqueda de apoyo social (AS2) Búsqueda de respuestas del entorno del opositor para minimizar la situación de estrés que atraviesa el sujeto.</p> <p>Presión del contexto social (AS3) Presión procedente del entorno del opositor durante el proceso de oposición.</p> <p>Opositores (AS4) Comprensión y ayuda de otros opositores que han pasado por el mismo proceso.</p>
<p>Emociones del opositor (EO) Reacciones emocionales ante situaciones potencialmente generadoras de estrés a las que se enfrenta el sujeto.</p>	<p>Indefensión (EO1) Sentimiento de debilidad que el sujeto muestra ante el problema.</p> <p>Frustración y ansiedad (EO2) Sentimiento generado por el opositor cuando no cumple los objetivos establecidos.</p> <p>Resignación (EO3) Aceptación por parte del opositor ante una situación estresante.</p>

	<p>Miedos del opositor (EO4) Sentimiento de angustia que acarrea el sujeto ante una situación amenazante.</p>
<p>Focalización del proceso de oposición (FPO) Aspectos a los que el opositor muestra especial atención durante el transcurso de la oposición</p>	<p>Evitación (FPO1) Búsqueda de otras actividades para eludir el problema.</p> <p>Motivación (FPO2) Aspectos centrados en el proceso de estrés del opositor.</p> <p>Planificación (FPO3) Importancia de la planificación del estudio para alcanzar los objetivos previstos del opositor.</p> <p>Competencia (FPO4) Existencia de un nivel alto de competencia entre los opositores.</p> <p>Reevaluación positiva (FPO5) Estrategias de afrontamiento utilizadas por el sujeto para afrontar la situación estresante.</p> <p>Relativización del proceso (FPO6) Existencia de factores más importantes que la oposición: Familia, hijos, profesión...</p>
<p>Self del opositor (SO) Referentes que definen al sujeto en su realidad</p>	<p>Autoestima (SO1) Percepción, pensamientos y evaluación que el opositor posee de sí mismo.</p> <p>Autorrealización (SO2) Afán de sobresalir en el proceso de oposición.</p> <p>Autoconcepto (SO3) Opinión que el individuo tienen de sí mismo.</p> <p>Autoimagen (SO4) Imagen que el subconsciente del opositor se ha formado de sí mismo.</p>
<p>Limitaciones en el proceso del opositor (LPO) Dificultades que encuentra el opositor para avanzar en la planificación de la oposición</p>	<p>Desgaste psicosocial (LPO1) Presión al que el opositor se enfrenta con el paso de las convocatorias.</p> <p>Gestión estratégica del futuro (LPO2) Imposibilidad de plantearse un futuro laboral, económico...</p> <p>Orientación vital personal (LPO3) Imposibilidad de plantearse un futuro más personal: pareja, hijos...</p> <p>Ocio y tiempo libre (LPO4) Actividades lúdicas que el estudiante desempeña en el proceso de estudio de la oposición.</p>

6.3.3. Recategorización

Se ha realizado la recategorización de las categorías iniciales, por ello las subcategorías que contienen un mismo significado y se solapan con la misma definición se pueden agrupar categorías similares con el objetivo que sean mutuamente excluyentes (Ver figura 5).

En la categoría general de Creencias del opositor engloba una de las categorías específica denominada subjetividad del proceso, esta a su vez engloba diferentes categorías que mantienen relación con la subjetividad del proceso de oposición entre las que destacan criterios de evaluación inespecífico, diversidad ante los tribunales.

Por otro lado se ha realizado una recategorización dentro de la categoría general ‘Emociones del opositor’, concretamente en la categoría específica con el nombre de ‘miedos del opositor’ la cual engloba aspectos como miedo al bloqueo, miedo a decepcionar al entorno más cercano, miedo a no conocer el alcance del estudio, miedo al futuro

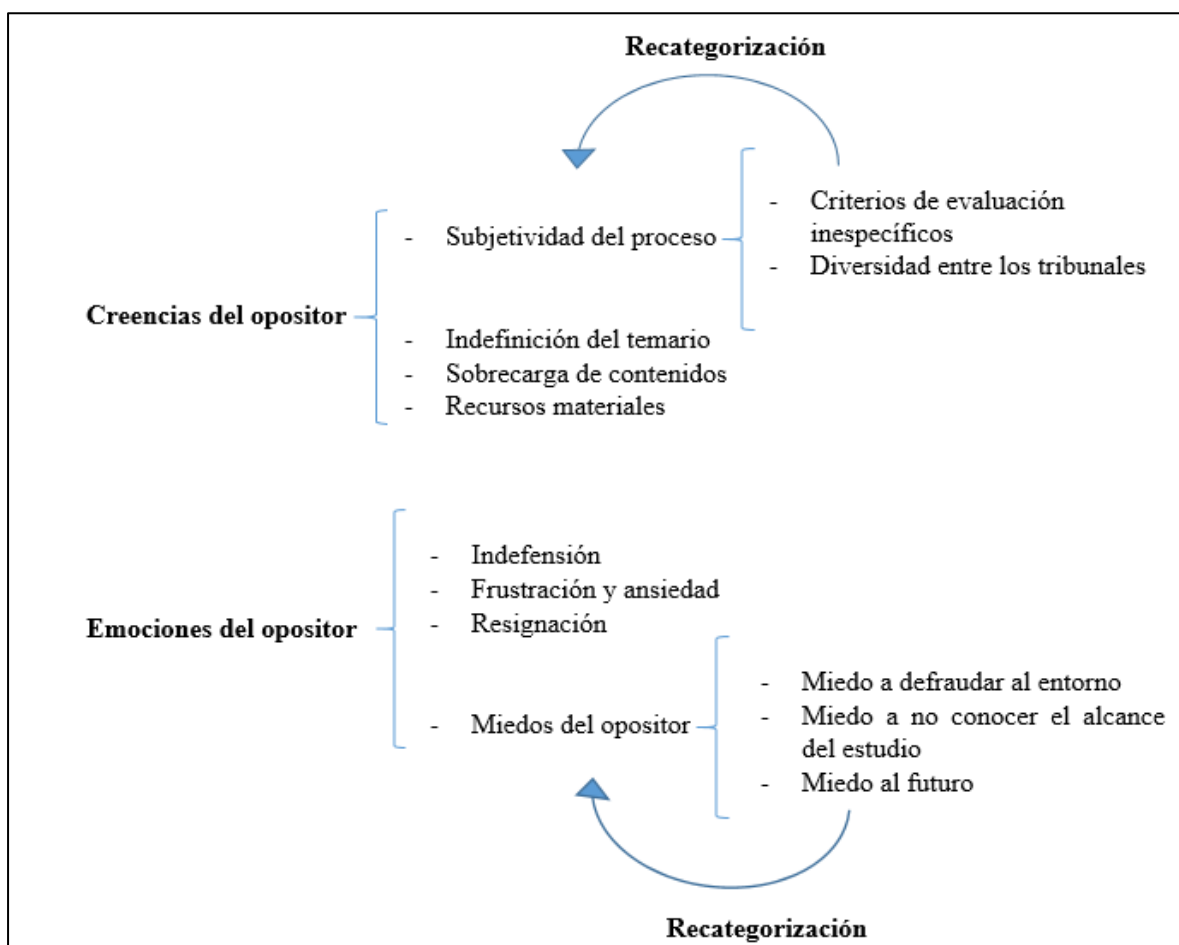


Figura 5. Recategorización de los contenidos

7. Resultados

7.1 Resultados generales

Después de realizar el análisis de contenidos, se han hallado los siguientes resultados (Ver figura 6). En primer lugar, a nivel general de categorías y respondiendo al objetivo principal del trabajo “Analizar el proceso de afrontamiento de los opositores ante situaciones potencialmente inductoras de estrés” se aprecia la focalización en el proceso de oposición (24.60%) como la primera respuesta que los sujetos emiten para controlar la situación y disminuir su nivel de estrés. En segundo lugar las emociones del opositor (21.46%) predominan ante situaciones potencialmente inductoras de estrés, sobretodo estas aparece cuando la situación de estrés no se encuentra bajo el control del opositor. En tercer lugar, destaca las limitaciones del proceso de oposición (16.23%) como respuesta ante la situación de estrés como es la oposición. Tras esto, la siguiente categoría predominante son las creencias del opositor (13.61%), los resultados avalan que el estrés percibido por los opositores es derivado de las propias creencias y actitudes que los mismos consideran del proceso de oposición. El apoyo social (13.08%) indica que el estrés de los opositores disminuye si estos reciben un apoyo positivo de su entorno social, pero por lo contrario si el apoyo es negativo este estrés se ve alterado. Por último, cabe destacar el self del opositor (10.99%) como una fuente potencialmente estresora en el proceso de oposición del estudiante, ya que si el concepto que tienen de sí mismo es peyorativo, esto se verá reflejado en un nivel alto de estrés.

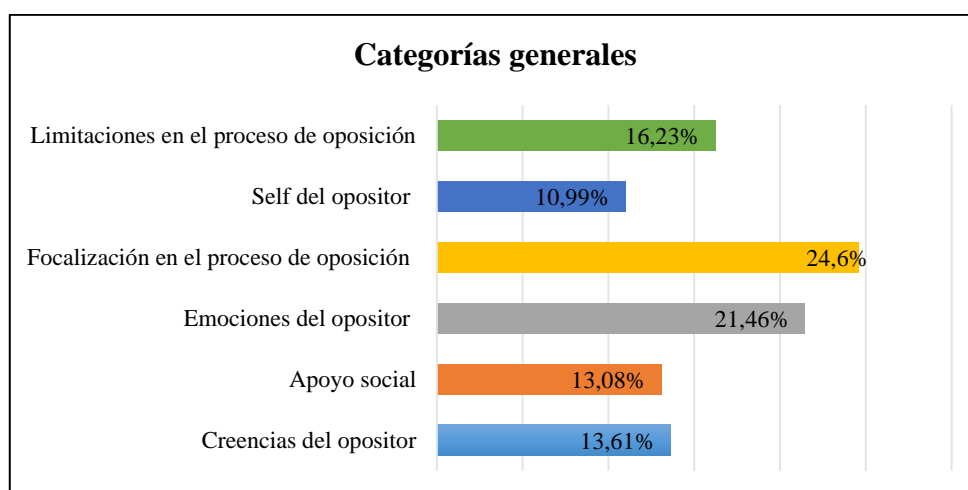


Figura 6. Resultados categorías generales

Tras conocer los estilos de afrontamiento que emiten los opositores ante situaciones potencialmente inductoras de estrés, se va a proceder a analizar como incide la variable de resultados de la oposición en el nivel de estrés en los opositores al cuerpo de maestros.

En cuanto a las “creencias del opositor” (CO) (Ver figura 7) se encuentran la subjetividad del proceso (80.76%) como un estresor que aumenta notablemente el nivel de estrés de los participantes, en segundo lugar se puede observar como la sobrecarga de tareas (11.53%) durante el proceso de oposición afecta de manera negativa al estrés del participante. Y por último, la categoría de indefensión del temario así como la categorías denominada recursos materiales (3.8%) sería el estresor menos relevante del opositor durante el proceso de oposición, ya que el nivel de estrés no se ve modificado por ninguna de estas dos categorías.

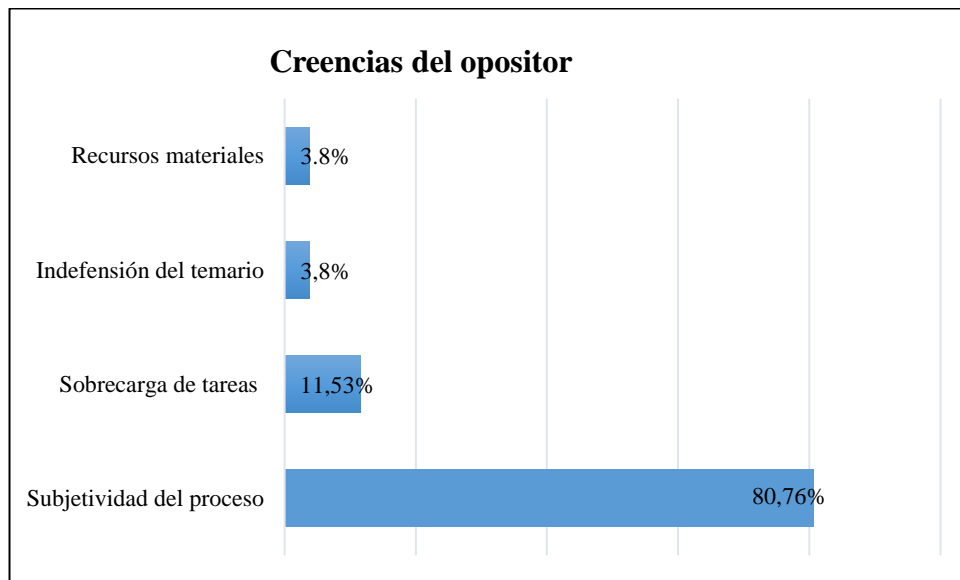


Figura 7. Resultados subcategorías creencias del opositor

En la categoría de “apoyo social” (AS) los resultados (Ver figura 8) muestran que la comprensión del entorno (52.38%) ayuda al opositor a disminuir el nivel de estrés del proceso al igual que la categoría opositores (14.28%), los estudiantes a las oposiciones ven reducido su nivel de estrés si reciben comprensión y apoyo por opositores que han pasado por su misma situación. Por el contrario, si el opositor se ve altamente desbordado por el nivel de estrés de la situación, este intentará disminuirlo a través de la *búsqueda de apoyo social* (19.04%) de su entorno más próximo. Sin embargo, aunque se haga referencia en esta categoría al apoyo social, y por consiguiente sea un estresor favorable a la situación del opositor, se haya una categoría con el nombre de presión del contexto social (14.28%)

en la que el nivel de estrés se ve aumentado notablemente debido a la presión que ejerce el entorno cercano.

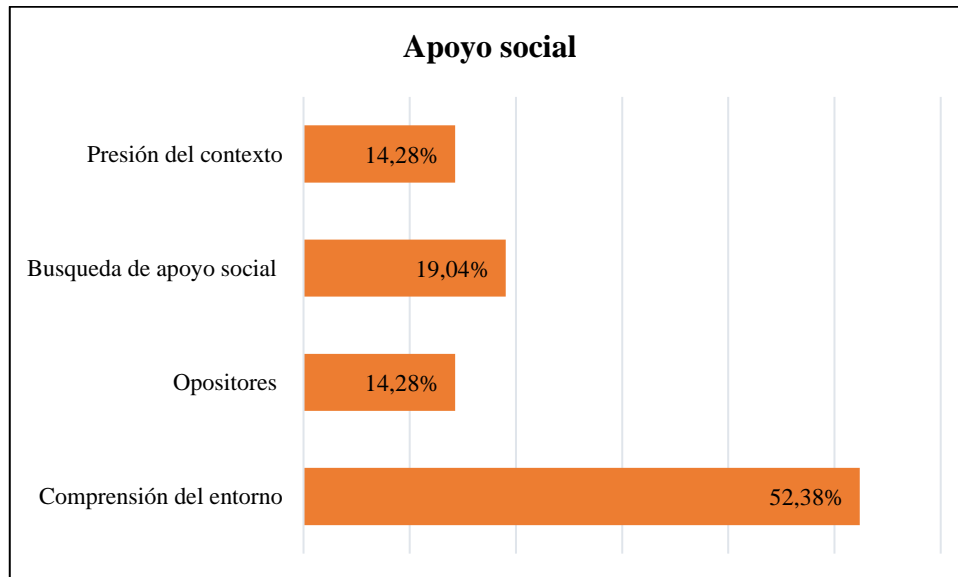


Figura 8. Resultados de las subcategorías apoyo social

En tercer lugar, en la categoría “emociones del opositor” (EO) los resultados (Ver figura 9) muestran que el estresor que potencia un alto nivel de estrés son los miedos del opositor (51.21%) entre ellos los factores que más destacan son: el miedo a quedarse en blanco el día del examen, tras un duro camino de estudio, la incertidumbre del futuro y el miedo a decepción del entorno. El segundo estresor que se encuentra es la frustración y la ansiedad (41.46%) que los opositores sufren tras varias convocatorias fallidas, este estresor aumentará notablemente el nivel de estrés en el proceso. Y por último la resignación (21%), la entereza del opositor hace que disminuya el nivel de estrés de los mismos. Sin embargo, no se han observado datos en cuanto a la categoría indefensión ante el proceso de oposición.

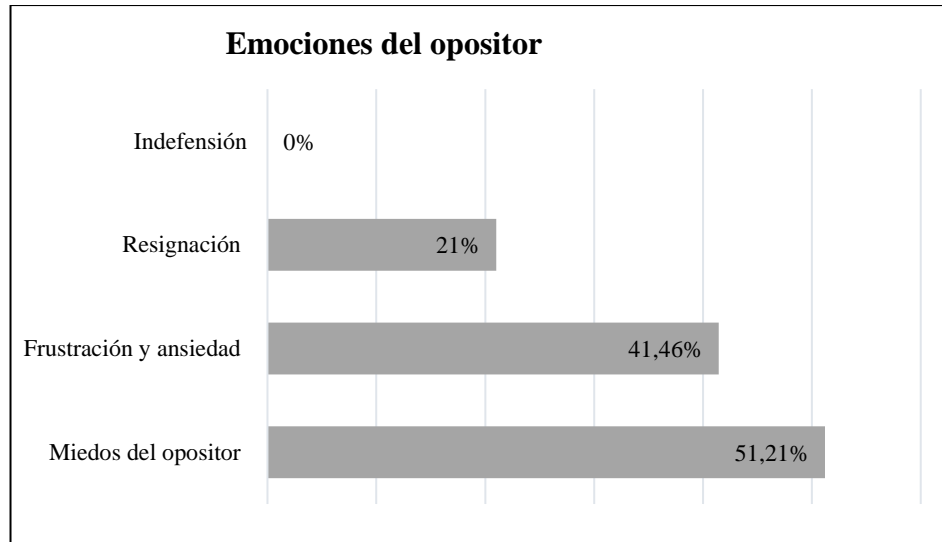


Figura 9. Resultados de las subcategorías emociones del opositor

En cuanto a la “focalización del proceso de oposición” (FPO), los opositores destacan (Ver figura 10) la planificación (31.91%) un estresor que les ayuda a disminuir el nivel de estrés que les provoca la oposición, llegando a la conclusión de que una buena planificación les ayuda a conseguir los objetivos marcados a corto plazo. La motivación (21.27%) es un estresor que se encuentra durante todo el proceso de preparación de oposiciones, sin embargo este puede ser favorable o desfavorable dependiendo del perfil del opositor. En cuanto a la relativización del proceso de oposición (21.27%), los opositores veían disminuido el nivel de estrés cuando eran conscientes de que existían diversas situaciones más importantes como por ejemplo problemas familiares, hijos, trabajo de la propia oposición. En cuanto a la competencia (14.89%) los estudiantes mostraban un nivel de estrés elevado, ya que es un factor que no puede ser controlado por ellos mismos y que depende de otras variables externas fuera de su alcance. La evitación de la situación (8.51%) disminuía el nivel de estrés de los participantes, ya que por un tiempo limitado dejaban de pensar en el problema. Por último, se encuentra la reevaluación positiva (2.12%) la cual se situará como un estresor favorable ante los opositores, ya que los sujetos experimentaban algo positivo ante la situación de estrés que acarreaban y convertían esa fuente de estrés en una fuente motivacional.

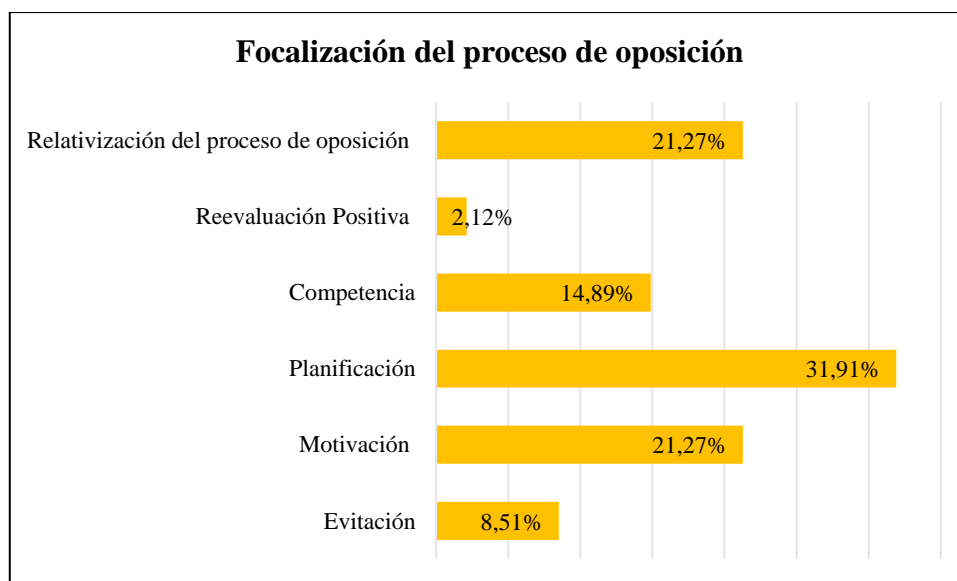


Figura 10. Resultados de las subcategorías focalización del proceso de oposición

En la categoría “self del opositor” (SO) los resultados (Ver figura 11) obtenidos en las diferentes categorías denominadas autoconcepto y autoimagen (28.57%) indican que son estresores que activan el nivel de estrés, a mayor o menor escala, dependiendo del concepto que el participante posee de sí mismo. En cuanto a la autorrealización (23.80%) se puede apreciar como un estresor positivo en cuanto a nivel de estrés del sujeto se refiere, ya que si este muestra una autorrealización positiva estará ligada a un nivel alto de motivación y por lo tanto la amenaza de la situación se verá minimizada, pero si por el contrario, en algunas ocasiones este concepto puede acarrear niveles estresantes ya que los resultados reflejan que a mayor grado de autorrealización, mayor estrés y presión por conseguir los objetivos a alcanzar. Y por último los resultados obtenidos de la categoría de autoestima (19.04%), muestran que a menor autoestima de los opositores acarrear mayor estrés durante el proceso.

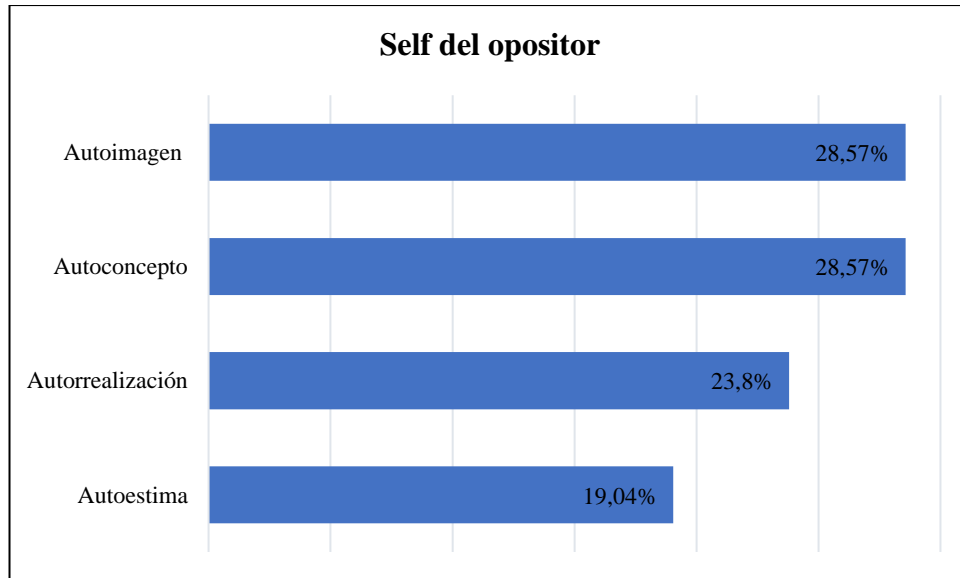


Figura 11. Resultados de las subcategorías self del opositor

Por último, los resultados obtenidos (Ver figura 12) en las “limitaciones en el proceso de oposición” (LPO) muestran la existencia de un estresor denominado ocio y tiempo libre (41.93%) donde el estrés percibido por los participantes se ve en aumento, ya que la preparación de las oposiciones les impide realizar actividades lúdicas y de ocio con su entorno más cercano. Tras ello, los opositores muestran un desgaste psicosocial (32.25%) importante, el cual les dificulta seguir con la preparación del proceso de oposición y por ende el estrés se ve reflejado. En cuanto a la gestión estratégica de futuro (16.12%) se considera un estresor elevado en los opositores y el cual se ve reflejado en el proceso de oposición, ya que no les permite planear un futuro laboral ni conciliar una estabilidad económica. Por último, orientación vital personal (12%) ejerce una fuerza de elevado estrés en los participantes, ya que les imposibilita el planteamiento de un futuro a nivel familiar y más personal.

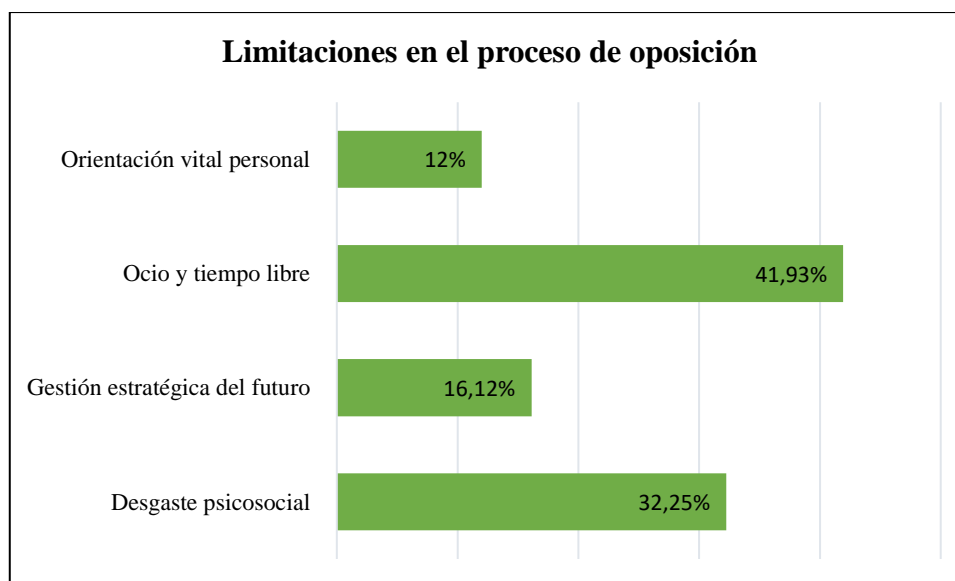


Figura 12. Resultados subcategorías limitaciones en el proceso de oposición

7.2 Resultados según la calificación de la oposición

Una vez finalizado y hallado los resultados que muestran los diversos estilos de afrontamiento que los sujetos adquieren ante situaciones potencialmente estresantes, se pretende profundizar más y conocer como esas respuestas que emiten los sujetos pueden ser altamente modificadas según las variables que se deseen estudiar. En este caso, se va a profundizar en la variable de la calificación obtenida en el examen de oposición y como esta puede llegar a acarrear diferentes estrategias de afrontamiento entre los opositores. Para ello, se ha realizado un análisis de contenidos según el resultado que los participantes obtuvieron en su última oposición, los sujetos que alcanzaron un resultado favorable han sido clasificados en la lista 1, mientras que los que su calificación fue desfavorable han sido asignados en la lista 2 (siguiendo el mismo patrón que se establece en las oposiciones al cuerpo de maestros en Aragón).

Los resultados generales del análisis de contenidos (Ver figura 13) indican que los sujetos que han pasado su examen de oposición de manera satisfactoria utilizan la focalización en el proceso de oposición (75.59%) como principal estilo de afrontamiento ante situaciones potencialmente peligrosas, siguiendo a este resultado se encuentra las creencias del opositor (69.23%) estos resultados revelan que los sujetos de la lista 1 muestran unos niveles de estrés elevados debido al efecto Pigmalión de los procesos de oposición. De esta categoría emergen las emociones del opositor (65.85%) donde los miedos de los opositores se ven inmersos en el estrés que este acarrea durante el proceso.

Sin embargo, el apoyo social (60%) a nivel general, ayuda a los participantes verán reducido su estrés ante el proceso de preparación de las oposiciones debido a la incesante búsqueda de apoyo del entorno que el opositor demanda a su contexto próximo, mientras que las limitaciones en el proceso de oposición (51.61%) indican que es un condicionante que alimenta el estrés del opositor.

En último lugar aparecen el self del opositor (47.61%) muestran que el concepto y las creencias que el opositor tiene de sí mismo es un claro estresor el cual puede elevar o minimizar el nivel de estrés de los participantes.

Por el contrario, los resultados obtenidos en el análisis de contenidos muestran que los sujetos que han pasado su examen de oposición de manera desfavorable utilizan estilos de afrontamientos diferentes a los candidatos anteriores, siendo la categoría denominada self del opositor (52.38%) la que más frecuencias de aparición ha obtenido, por ello se puede deducir que las creencias y opiniones que los opositores que obtuvieron resultados no favorables en la última convocatoria, son negativos y como consecuencia esto eleva el nivel de estrés de estos estudiantes. La segunda categoría que aparece es limitaciones en el proceso de oposición (45.16%) el opositor acarrea unos costes durante el proceso de oposición que aumentan el nivel de estrés que supone la oposición. Para poder disminuir el estrés que acarrea esta situación, utilizan una estrategia de afrontamiento denominada apoyo social (40%) en su entorno más cercano. Sin embargo, los resultados obtenidos en la categoría creencias del opositor (30.76%) revelan que es una fuente de estrés elevada para los participantes y esto puede verse mermado en los resultados de la oposición. En último lugar, se encuentran la focalización en el proceso de oposición (23.40%) el opositor ve la oposición como un reto y por lo tanto no centra su energía en focalizar esa amenaza para superarla.

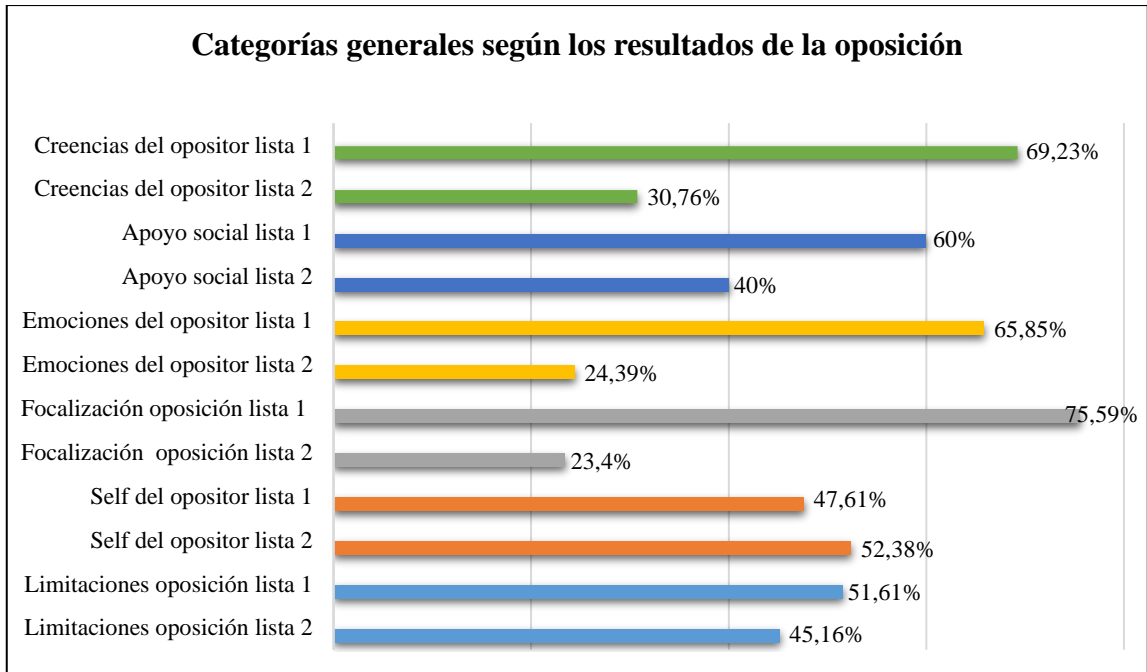


Figura 13. Resultados según la variable de calificación

A continuación y tal como se ha realizado en el apartado anterior, se va a analizar el matiz cualitativo de la frecuencia interna de las categorías generadas por los opositores al cuerpo de maestros según la variable de resultado de la oposición (Ver tabla 3).

Tabla 3. Comparación de los resultados de la variable calificación de oposición de los sujetos de la lista 1 y 2.

CATEGORÍAS	SUBCATEGORÍAS	SUJETOS LISTA 1	SUJETOS LISTA 2
Creencias del opositor (CO)	Subjetividad del proceso (CO1)	53,84%	26.90%
	Indefensión del temario (CO2)	3.84%	0%
	Sobrecargas de tareas (CO3)	7.69%	3.84%
	Recursos materiales (CO4)	3.84%	0%%
Apoyo social (AS)	Comprensión del entorno familiar (AS1)	28%	16%
	Búsqueda de apoyo social (AS2)	12%	4%
	Presión del contexto social (AS3).	4%	8%
	Opositores (AS4).	8%	8%
Emociones del opositor (EO)	Indefensión (EO1)	4.87%	2.43%
	Frustración y ansiedad (EO2)	31,70%	9.75%
	Resignación (EO3).	0 %	0%
	Miedos del opositor (EO4)	29.26%	21.95%
Focalización del proceso de oposición (FPO)	Evitación (FPO1)	6,38%	2.12%
	Motivación (FPO2)	14,89%	6.38%
	Planificación (FPO3).	25,53%	6.38%
	Competencia (FPO4)	12,72%	2.12%
	Reevaluación positiva (FPO5)	2.12%	0%
	Relativización del proceso (FPO6)	14,89%	6.38%
Self del opositor (SO)	Autoestima (SO1)	9.52%	9.52%
	Autorrealización (SO2)	19.04%	4.76%
	Autoconcepto (SO3).	9.52%	19.04%
	Autoimagen (SO4)	9.52%	23.80%
Limitaciones en el proceso del opositor (LPO)	Desgaste psicosocial (LPO1)	12,90%	19.35%
	Gestión estratégica del futuro (LPO2)	9,67%	6.45%
	Orientación vital personal (LPO3)	22,58%	19.53%
	Ocio y tiempo libre (LPO4)	9.67%	0%

7.2.1 Calificación del opositor: Sujetos lista 1

Los resultados obtenidos en un análisis de contenidos de las subcategorías (Véase tabla 3), de los sujetos que tuvieron una calificación favorable en la última convocatoria a las oposiciones de cuerpos de maestros, nos indican las siguientes respuestas:

En la categoría general con el nombre de “creencias del opositor” (CO), se puede observar que la respuesta con mayor frecuencia de aparición es la denominada subjetividad del proceso, los pensamientos generados por los participantes en torno al proceso de oposición, el criterio de evaluación y la evaluación de los miembros del tribunal ejerce en ellos un nivel alto de estrés. A esta categoría, le sigue la sobrecarga de tareas que conlleva la oposición, esto se resume en que el estudio de las oposiciones engloba diversos conceptos entre los que destacan el temario de oposición y las leyes educativas además de la realización de una programación didáctica, esto hace que los participantes muestren elevados niveles de estrés debido a la amenaza que esta situación les provoca al no poder manejarla de manera correcta.

En cuanto a la categoría “apoyo social” (AS) muestran que los estudiantes utilizan diversas estrategias para reducir su nivel de estrés ante esta situación, entre ellas destaca la comprensión del entorno familiar y la búsqueda de apoyo social, se puede observar que estos estudiantes apenas reciben presión negativa del contexto social, esto es un punto a favor para controlar el nivel de estrés de la preparación de la oposición.

En cuanto a la categoría “emociones del opositor” (EO) encontramos la frustración y la ansiedad como una respuesta potencialmente inductora de estrés, desconociendo el impacto que el estudio diario tendrá en el proceso de oposición. De esta subcategoría se desprende otra denominada los miedos del opositor, la cual es un aliciente para generar en el estudiante mayor nivel de estrés, entre los miedos del opositor destaca en primer lugar el miedo al bloqueo el día del examen, y miedo a defraudar a su entorno más cercano.

En los resultados de la categoría “focalización en el proceso de oposición” (FPO) se encuentra la planificación la principal estrategia de los opositores para reducir la sensación de estrés que conlleva este largo proceso de preparación, siguiendo esta línea se encuentra la motivación como una respuesta entre los participantes que reduce el estrés, esto podría deberse a que la buena planificación ayuda a los opositores a conseguir unas metas a corto plazo y esto genera una motivación intrínseca elevada. Por otro lado la relativización del proceso de oposición, es decir el ser conscientes de que a parte de la oposición existen

otros factores relevantes en su vida (familia, profesión, salud) les hace disminuir el nivel de estrés.

El mayor porcentaje de frecuencias obtenidas de las subcategorías de “self del opositor” (SO) es el denominado autorrealización, esto quiere decir que los opositores se proponen metas altas para alcanzar los mejores resultados en la oposición con el objetivo de conseguir una plaza, sin embargo estas metas en ocasiones pueden llegar a generar altos niveles de estrés si estos no consiguen los objetivos propuestos. Los porcentajes de frecuencias obtenidas en autoestima, autorrealización, autoimagen indican que los sujetos tienen un concepto positivo de sí mismos y por lo tanto este pensamiento, opinión y creencias de sí mismos se ajusta con su realidad no afectando al estrés percibido.

Por último, en la categoría “limitaciones en el proceso de oposición” (LPO) se encuentra una respuesta, denominada orientación vital personal que genera un alto grado de estrés en el día a día de los sujetos, esto es debido a que el tiempo de estudio en el proceso de oposición requiere de bastante tiempo y por lo tanto no pueden plantearse un futuro a corto plazo en pareja, familia, teniendo que posponerlos.

7.2.2 Calificación de la oposición: Sujetos lista 2

Los resultados extraídos de los sujetos que obtuvieron un resultado desfavorable en la última convocatoria al cuerpo de maestros de Aragón, indican que en el estilo de afrontamiento “creencias del opositor” (CO) la subcategoría subjetividad del proceso tiene un alto porcentaje de frecuencias de aparición en la entrevista, esto quiere decir que los pensamientos interferentes que los participantes tienen acerca del proceso de oposición tienen una especial relevancia con el estado de estrés. En cuanto al “apoyo social” (AS) se refiere, se encuentra la subcategoría denominada como comprensión del entorno familiar como la principal respuesta que los participantes emiten para reducir su nivel de estrés, sin embargo en muchas ocasiones y tal como revela el análisis de los contenidos el nivel de estrés de los sujetos se ve influido por la presión del contexto social a la que están sometidos. La categoría de “emociones del opositor” (EO) se encuentran los miedos del opositor como principal estilo de afrontamiento de estos sujetos, por lo que se muestra que esta respuesta emite en el opositor un estrés en su organismo.

La “focalización en el proceso de oposición” (FPO) indica que las estrategias de afrontamiento que los opositores utilizan para reducir el nivel de estrés de la situación

estresante son los siguientes, por un lado la planificación para conseguir los objetivos a alcanzar. En segundo lugar, se encuentran la motivación la cual es una fuente que reduce el nivel de estrés, y esto tendrá especial relación con la planificación, con una adecuada planificación se pueden alcanzar las pequeñas metas, y esa motivación que reciben de haber alcanzado esos objetivos a corto plazo se ve mermada en el estrés.

Por otro lado se han hallado resultados en la categoría de “self del opositor” (SO) que indican que tanto el autoconcepto como la autoimagen de estos sujetos que tienen hacia ellos mismos difiere de la realidad, por ello esas creencias y opiniones que tienen de sí mismos hacen que el equilibrio del organismo del sujeto se vea afectado provocando en él un alto nivel de estrés.

Por último en la categoría “limitaciones en el proceso de oposición” (LPO) muestran especial relevancia las subcategorías siguientes; desgaste psicosocial hace referencia al número de convocatorias que se ha presentado el sujeto a las oposiciones obteniendo resultados no favorables, es por ello que los participantes muestran un alto nivel de estrés ya que considera esta situación como un reto o amenaza, el cual no posee las suficientes herramientas para poder manejar la situación y por ende, el estrés que acarrea es elevado. Por otro lado, se encuentra la subcategoría denominada orientación vital personal donde el sujeto no puede tener la posibilidad de plantearse un futuro con su pareja o formar una familia, debido a la cantidad de tiempo que este le tiene que dedicar al estudio para conseguir la plaza.

8. Conclusión y Discusión

Los resultados obtenidos muestran que las estrategias de afrontamiento utilizadas por los participantes en el proceso de oposición se centran en primer lugar en la categoría denominada focalización en el proceso de oposición, esta estrategia se presenta con diversas técnicas para la mejora de estudio, entre las que destaca la planificación para conseguir objetivos a corto y largo plazo. Sin embargo, se puede observar como los sujetos que se preparan para realizar la oposición de maestros, muestran un índice elevado de estrés, ya que la categoría de emociones del opositor tiene un porcentaje elevado respecto a otras categorías, es por ello que utilizan estrategias de afrontamiento emocionales, buscando el apoyo social y comprensión del entorno más próximo. No obstante, el estudio de las oposiciones, impide a los participantes invertir parte de su tiempo en otras

actividades o en plantearse un futuro cercano tal y como se refleja en la categoría de limitación del proceso de oposición.

Por otro lado, a través de este estudio se puede apreciar que la variable de resultados de la oposición indican unas características diferentes entre los sujetos que han obtenido unas calificaciones favorables en el resultado del examen y los que obtuvieron una calificación desfavorable.

Se puede afirmar tras los resultados obtenidos, que los sujetos 1 muestran un nivel de estrés inferior al de los sujetos 2. En primer lugar, los sujetos 1 intentan paliar su alto nivel de estrés mediante la búsqueda de apoyo social y la comprensión del entorno, sin apenas recibir presión por parte del contexto social, mientras que los sujetos 2, están sometidos a un alto nivel de estrés por la presión que el contexto social ejerce en ellos. Por otro lado ambos grupos, utilizan la planificación como una estrategia de afrontamiento, es por ellos que les permite generar motivación durante el proceso.

El objetivo del presente trabajo se centra en analizar el proceso de afrontamiento de los opositores ante situaciones potencialmente inductoras de estrés, conforme a este objetivo de investigación se ha demostrado que el proceso de afrontamiento muestra un patrón parecido entre los sujetos del estudio, a rasgos generales se puede observar que la estrategia de afrontamiento más utilizada por los opositores para reducir el nivel de estrés que provoca la oposición es la focalización del proceso de oposición, sin embargo como se aprecia en los resultados, esta focalización genera en el opositor un estrés emocional elevado donde la ansiedad y la frustración por no conseguir los logros muestra especial influencia en el indicador de estrés de los participantes, para poder reducir esta amenaza utilizan en muchas ocasiones la estrategia de afrontamiento de búsqueda de apoyo y comprensión del entorno cercano.

En relación a este objetivo principal, la investigación se centra en analizar como incide la variable de resultados de la oposición en el nivel de estrés en los opositores al cuerpo de maestros. En esta ocasión, el patrón de estrategias de afrontamiento que adquieren los sujetos que han obtenido una calificación favorable versus los sujetos que han obtenido una calificación desfavorable, muestra un cambio significativo. La estrategia de afrontamiento de los sujetos de la lista 1 para afrontar una situación estresante se centra en la focalización del proceso, entre las que destacan la planificación para conseguir los objetivos marcados, sin embargo los sujetos de la lista 2 recurren al apoyo social para reducir el estímulo estresante, otro punto a destacar en la realización del estudio es que los

sujetos de la lista 1 muestran un porcentaje superior en la categoría autorrealización personal y afán por sobresalir en este proceso frente a los participantes de la lista 2. Sin embargo, los participantes de la lista 2, es decir aquellos que obtuvieron una calificación desfavorable en el examen de oposición muestran mayor porcentaje negativo en cuanto a la categoría de self del opositor, mostrando un concepto negativo de su autoimagen, autoconcepto y autoestima de sí mismos que difiere de la realidad.

Según los resultados obtenidos en el presente trabajo, la estrategia de afrontamiento a la que los opositores recurren para minimizar su nivel de estrés es la denominada Focalización del proceso de oposición, estos resultados muestran especial relación con los manifestaciones realizados por De la Fuente (2018) existiendo una interdependencia entre las habilidades cognitivas y las estrategias motivacionales, las cuales harán que el nivel de estrés se vea minimizado, los resultados del estudio realizado en el presente trabajo, muestra que los opositores utilizaban habilidades cognitivas como la planificación del estudio, para cumplir sus objetivos y por ende minimizar su nivel de estrés.

En este estudio, se puede apreciar como las variables moduladores del estrés académico indican en el opositor, concretamente este aspecto se ve reflejado en la variable de resultados de la oposición, se puede afirmar que los sujetos de la lista dos, muestran variables psicoeducativas del estudiante (hábitos de estudios, características personales y características psicológicas que inciden en un mayor nivel de estrés de estos sujetos en comparación con los sujetos de la lista 1, es decir los que obtuvieron unas calificaciones favorables en la última convocatoria (Can, 2001; Martín, 2007)

Sin embargo, no hay resultados concluyentes en el estudio entre la influencia variable sexo y edad en relación al nivel de estrés generado en el opositor, como se ve reflejado en el artículo de Can, 2011.

No obstante, este estudio aporta resultados novedosos que todavía no habían sido nombrados en la literatura sobre el estrés del opositor, en el presente estudio se refleja los miedos del opositor como una categoría (independientemente de la oposición de los sujetos en listas de interinos) que genera en el individuo una fuente de estrés elevada, entre los miedos del opositor, se encuentran aquellos que se generan por quedarse en blanco el día del examen, miedo a defraudar a tu entorno cercano, o miedo y ansiedad al futuro laboral. Por otro lado, las limitaciones en el proceso de la oposición es otra categoría la cual carece de estudio, aunque existen literatura acerca de la dificultad por conciliar familia y

actividades lúdicas y de ocio durante el tiempo de preparación de la oposición (De la Fuente, 2014) no existe aportaciones referidas a la imposibilidad de plantearse un futuro laboral y personal, aspecto que genera en el opositor un alto índice de estrés.

9. Limitaciones del estudio y líneas de trabajo futuras

En el presente trabajo de fin de máster, se ha intentado plasmar los conocimientos adquiridos a lo largo de la formación recibida en el Master Aprendizaje a lo largo de la vida: Iniciación a la investigación, es por ello que se ha realizado una pequeña investigación acerca del estrés de los opositores al cuerpo de maestros. Sin embargo, durante la realización del trabajo se pueden apreciar algunos sesgos característicos de la investigación cualitativa, como por ejemplo la existencia de un sesgo de selección referido al criterio de accesibilidad no aleatoria de los sujetos y la escasez de número de participantes, ya que al ser solo de 12 sujetos, los resultados no pueden generalizarse a toda la población de opositores. El siguiente sesgo es el denominado sesgo de fiabilidad en el sistema de categorización, es decir para conocer el grado de fiabilidad de las categorías analizadas, es necesario realizar una categorización temporal para conocer el grado de similitud de las mismas. Y por último, el sesgo retrospectivo de los participantes, el cual no permite establecer con claridad las relaciones causales entre el estrés y los resultados de la oposición.

En líneas de trabajo futuras, se podría realizar una investigación más exhaustiva y longitudinal en el tema propuesto, con el objetivo de minimizar todos los sesgos posibles, para ellos se podrían investigar otras variables que no se han desarrollado en el trabajo, entre las que destacarían: género, edad, experiencia las cuales aportarían resultados relevantes en el estudio repitiendo el estudio en diferentes momentos del proceso de oposición... Por otro lado, se podría realizar un estudio comparativo sobre cómo trabajan el estrés de los opositores las diferentes entidades o sistemas de preparación de oposición de Aragón, conociendo los aspectos y conceptos que son trabajados para que pueda servir de ayuda a futuros opositores.

10. Referencias

- Arsenio, W.F. y Loria, S. (2014). Coping with negative emotions: connections with adolescents' academic performance and stress. *The Journal of Genetic Psychology* 175 (1), 76-90.
- Belloch, A.; Sandin, B. y Ramos, F. (2009) Manual de psicología V. II. Madrid.
- Berrio, N. y Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología, Universidad de Antioquia* 3(2), 65-82.
- Boyle, G.J.; Borg, M. G.; Falzon, J. M., y Baglioni, A. Jr. (1995). A structural model of the dimensions of teacher stress. *British Journal of Educational psychology*, 65, 49- 67.
- Cabanach, R.; Santo, A.; Freire, R. y Ferradas, M.M. (2014). Relaciones entre autoestima y estresores percibidos en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology* 7(1), 43-57.
- Cabanach, R.; Souto- Gestaly, A. y Franco, V. (2016). Escala de estresores académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7, 41-50.
- Can, S. (2011). Effects of stress caused by the public personnel selection examination on the performance of physical education and other teacher trainees in Turkey. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 39(10), 1367-78.
- Cano, F.; García- Martínez, J.; Rodríguez, L. y Antuña, M.A. (2004). Dominios de la personalidad y afrontamiento del estrés asociado a la preparación de oposiciones. *Análisis y modificación de conducta*, 30(134), 875-904.
- Carver, C.S. y Scheider, M.F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 184-195.
- De la Fuente, J. y Amate- Romera, J. (2019). Unpleasant past experience as a determinant of cognitive, behavioral and physiological responses to academic stress in professional examination candidates. *Anales de psicología* 35 (3), 472-82.
- De la Fuente, J.; Amate- Romera, J. y Sander, P. (2008). Relación entre estrategias cognitivas, estrategias motivacionales y estrés académico en universitarios opositores. *Electronic journal of research in educational psychology*, 16(45), 345-65.

De la Fuente, J.; López, M.; Zapata, L.; Martínez-Vicente, J.M.; Vera, M.M.; Solinas, G. y Fadda, S. (2014). Competencia para Estudiar y Aprender en Contextos Estresantes: Fundamentos de la Utilidad e-Afrontamiento del Estrés Académico. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology* 12 (3), 717-746.

Fernández González, L. González Hernández, A y Trianes Torres, M.V. (2015). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, optimismo – pesimismo y autoestima en estudiantes universitarios. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology* 13(1), 111-130.

González Cabanach, R.; Souto-Gestal, A.; González-Doniz, L. y Franco Taboada, V. (2018). Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Educativa* 36(2), 421-433.

Hernández, M. (2014). La investigación cualitativa a través de entrevistas: su análisis mediante la Teoría Fundamentada. *Cuestiones pedagógicas* 24, 187-210.

Holmes, T.H. y Rahe, R.H. (1967). The social readjustment rating scales. *Journal of Psychosomatic Research* 11, 213-218.

Lazarus, R. S. (1993). “From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks”. *Annual Review of Psychology* 44, 1-21.

Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca, 1986.

Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality* 1, 147-169

Lumley, M. A., y Provenzano, K. M. (2003). Stress management through griten emocional disclosure improves academia performance among college students with physical symptoms. *Journal of Educational Psychology* 95 (3), 641- 649.

Martín Monzón, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología* 25(1) 87-99.

Mayordomo, T. (2013). *Afrontamiento, resiliencia y bienestar a lo largo del ciclo vital*. (Tesis doctoral) Universidad de Valencia, España.

Monereo, C. (2007). Competencias básicas. *Cuadernos de Pedagogía* 370, 10-18.

Naranjo Pereira, M. L. (2009): Una revisión sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. *Revista Educación* 33(2), 171-190.

ORDEN ECD/110/2019, de 25 de febrero, por la que se convoca procedimiento selectivo de ingreso y acceso al Cuerpo de Profesores de Escuelas Oficiales de Idiomas, Cuerpo de Profesores de Música y Artes Escénicas, Cuerpo de Profesores de Artes Plásticas y Diseño y Cuerpo de Maestros, así como procedimiento para la adquisición de nuevas especialidades por el funcionariado de los citados Cuerpos. Boletín oficial del estado Núm. 39, de 26 de febrero de 2019, pp. 5012 a 5075. Recuperado de <http://www.boa.aragon.es/cgi-bin/EBOA/BRSCGI?CMD=VEROBJ&MLKOB=1061605282626>

Ramos, A.I. Herrera J.A. y. Ramírez M.S. (2010). Desarrollo de habilidades cognitivas con aprendizaje móvil: un estudio de casos. *Revista Científica de Educomunicación* 34(17) 201-209.

Real Decreto 84/2018, de 23 de febrero, por el que se modifica el Real Decreto 276/2007, de 23 de febrero, por el que se aprueba el Reglamento de ingreso, accesos y adquisición de nuevas especialidades en los cuerpos docentes a que se refiere la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del estado. Num. 49, de 24 de febrero de 2018, pp. 21825 a 21828. Recuperado de <https://www.boe.es/boe/dias/2018/02/24/pdfs/BOE-A-2018-2614.pdf>

Romero, M. (2008). *Implicaciones de la respuesta de estrés sobre el proceso de estudio en estudiantes de Ciencias de la Salud*. (Tesis doctoral). Universidad de A Coruña.

Rosario, P.; Nuñez, J.C.; González-Pienda, J.A.; Almeida, L.; Soares, S. y Rubio, M. (2005) El aprendizaje escolar examinado desde la perspectiva del «Modelo 3P» de J. Biggs. *Psicothema*, 17(1), 20-30.

Segura, M. J. (2011). Un estudio comparativo de las habilidades emocionales y los estilos de Aprendizaje de estudiantes venezolanos de Bachillerato y formación técnica superior. *Revista Estilos de Aprendizaje* 8(8), 85-111.

Sucan, S. (2019) The relationship between hope and received stress in teacher candidates. *International Journal of Higher Education*, 8(2), 1-6.

Villavicencio, F.T. y Bernardo, A.B. (2013). Positive academic emotions moderate the relationship between self-regulation and academic achievement. *British Journal Education Psychology* 83(2), 329-340.

INDICE DE ANEXOS

Anexo número 1: Escala de estresores de Holmes y Rahe (1967).....	1
Anexo número 2: Transcripción de las entrevistas.....	2
Entrevistado número 1	2
Entrevistado número 4	9
Entrevistado número 5	13
Entrevistado número 6	15
Entrevistado número 7	17
Entrevistado número 8	19
Entrevistado número 9	22
Entrevistado número 10	24
Entrevistado número 11	26
Entrevistado número 12	28

11. Anexos

Anexo número 1: Escala de estresores de Holmes y Rahe (1967)

ACONTECIMIENTOS VITALES	VALOR DEL ESTRÉS
Muerte del cónyuge	100
Divorcio	73
Separación matrimonial	65
Encarcelación	63
Muerte de un familiar cercano	53
Lesión o enfermedad personal	50
Matrimonio	47
Despido del trabajo	47
Desempleo	45
Reconciliación matrimonial	45
Jubilación	44
Cambio de salud de un miembro de la familia	44
Drogadicción y/o alcoholismo	40
Embarazo	39
Dificultades o problemas sexuales	39
Incorporación de un nuevo miembro a la familia	39
Reajuste del negocio	38
Cambio de situación económica	37
Muerte de un amigo íntimo	36
Cambio en el tipo de trabajo	35
Mala relación con el cónyuge	35
Juicio por crédito o hipoteca	30
Cambio o responsabilidad en el trabajo	29
Hijo o hija que deja el hogar	29
Problemas legales	29
Logro personal notable	28
La esposa/ esposo comienza a dejar de trabajar	26
Comienzo o fin de la escolaridad	26
Cambio en las condiciones de vida	25
Revisión de hábitos personales	24
Problemas con el jefe	23
Cambio de turno o de condiciones laborales	20
Cambio de residencia	20
Cambio de colegio	20
Cambio de actividades de ocio	19
Cambio de actividad religiosa	19
Cambio de actividades sociales	18
Cambio de hábito de dormir	17
Cambio en el número de reuniones familiares	16

Cambio en hábitos de alimentación	15
Vacaciones	13
Navidades	12
Leves transgresiones de la ley	11

Anexo número 2: Transcripción de las entrevistas

Entrevistado número 1

Mi nombre es María Pilar actualmente estoy realizando el trabajo de fin de master del master de Aprendizaje a lo largo de la vida de la Universidad de Zaragoza. El tema de mi investigación se centra en el estrés de los opositores que se enfrentan al proceso de oposiciones del cuerpo de maestros. Para ello necesito de tu aportación la cual me ayudara a tener un punto de partida de la investigación. ¿Podrías contestarme a unas preguntas?

1. ¿Podría considerarse que la percepción de un sistema poco justo en el proceso de oposiciones al cuerpo de maestros es un factor vinculante con el estrés del opositor?

Si considero que el sistema poco justo está relacionado con el estrés porque te lleva a pensar en la gran cantidad de factores que te influyen y que no son variables que no están controladas por nosotros, entonces eso genera un estrés en el opositor.

2. ¿Cómo crees que afecta el historial del opositor (número de veces que se ha presentado circunstancias personales del opositor, cargas familiares...) al estrés percibido?

Yo diría que el historial del opositor algo de lo que... es uno de los factores que más influye porque principalmente hay que ser psicológicamente bastante fuerte y tener tolerancia a la frustración bastante fuerte porque es un proceso que consiste en insistir, insistir y persistir hasta que te la sacas... así que si que influye tu estado de ánimo y también las veces que te has presentado.. Porque si llevas 5 veces y no has sacado o eres muy fuerte o tiras la toalla.

3. ¿Consideras que el ambiente social (relaciones sociales) es un factor vinculante con el estrés del opositor?

El ambiente social sí que influye mucho y de... hecho es recomendable relacionarse con gente positiva y que te apoye y te deje tu espacio y que te entiendan por el proceso en

el que estás pasando, y mejor todavía si te relacionas con gente que ha pasado ese proceso porque será más empática.

4. ¿Cómo afecta los hábitos del opositor (horario, tiempo de estudio, organización...) al nivel de estrés percibido ante el proceso de las oposiciones?

Ehh los hábitos obviamente sí que influyen porque es mejor tener un horario bien organizado, desde que te levantas hasta que te acuestas, que si desayunas el tiempo que le dedicas de estudio a cada oposición, ehh el descanso... tus horas de ocio y de gimnasio... y luego también es recomendable un día a la semana de no estudiar... Así si todo eso se lleva bien cumplido yo creo que influye a que se tiene menos estrés porque si se tiene un horario poco estructurado tratas de abarcar muchas cosas y al final no haces nada.

5. ¿Consideras un estresor los miedos del opositor? ¿Porque?

Sí que es un factor estresante y de hecho la primera vez que te presentas es la peor y yo creo que es necesario pasar esa primera vez, porque yo por ejemplo personalmente que me he presentado dos veces la segunda vez siempre tienes ese miedo pero ya jobar te quitas el miedo a cosas más mínimas como por ejemplo, pondré bien el número, sabré abrir el sobre, o la forma de escribir y todas esas cosas... sí que influye la segunda vez vas ... sigues teniendo miedo aterrador pero vas más relajado.

6. ¿La motivación podría ser un factor vinculado con el estrés?

La motivación yo creo que no es un factor vinculado con el estrés porque si estas motivado, yo creo que eres capaz de...bueno a ver sí que hay un cierto factor de estrés pero esa motivación te lleva a decir que si puedo... Tener una actitud positiva. Y dentro de esta motivación yo creo que incluye saber no estresarse ser organizado y jobar pensar que se puede sacar.

7. ¿Puede tener relación la incertidumbre ante el futuro del opositor con el estrés que este percibe?

Claramente sí que tiene relación la incertidumbre del futuro... de que me deparará si todo el esfuerzo que estoy haciendo va a funcionar para tener estrés durante el proceso, porque durante la preparación de la oposición es un proceso super largo y tampoco sabes que si a la siguiente convocatoria te van a cambiar el temario, que si le va a gustar la forma en la que te expresa al que te corrige, todas esas incertidumbres si que te generan un estrés ...o vale apruebas y hasta dentro de x meses no te llaman... todas esas incertidumbres que están en el aire creo que generan un estrés alto.

8. ¿El bloqueo mental durante el proceso de las oposiciones puede ser considerado como un estresor?

El bloqueo mental puede ser considerado un estresor en las oposiciones porque te impide avanzar. A mí me ha pasado que tienes días que estas más bloqueadas y ese día no avanzas y es mejor dejarlo y continuar otro día que estés más fresca y con la mentalidad más positiva.

9. ¿Podrías decirme otros factores vinculados con el estrés y que todavía no han sido mencionados en esta entrevista?

Otros factores vinculados con el estrés en mi caso diría el deporte... porque soy una persona a la que le gusta mucho y no quería dejar de lado el hacer deporte por el hecho de invertir tantas horas por lo que me estresaba pensando “si ese día no hubiera ido a entrenar igual aprovechaba una hora más” en ese sentido me estresaba que no quería quitar de mi rutina ese horario de deporte.

Entrevistado número 2

Mi nombre es María Pilar actualmente estoy realizando el trabajo de fin de master del master de Aprendizaje a lo largo de la vida de la Universidad de Zaragoza. El tema de mi investigación se centra en el estrés de los opositores que se enfrentan al proceso de oposiciones del cuerpo de maestros. Para ello necesito de tu aportación la cual me ayudara a tener un punto de partida de la investigación.

1. ¿Podría considerarse que la percepción de un sistema poco justo en el proceso de oposiciones al cuerpo de maestros es un factor vinculante con el estrés del opositor?

Por supuesto considero que en un sistema que no sabes cómo te van a juzgar ósea no sabes los criterios ni cuales el tema valido,.. Ni tienes una preparación exacta como en otras oposiciones eso juega en tu contra... Porque no es un sistema objetivo es subjetivo entonces el estrés va en aumento cuanto más incertidumbre por esa subjetividad.

2. ¿Cómo crees que afecta el historial del opositor (número de veces que se ha presentado circunstancias personales del opositor, cargas familiares...) al estrés percibido?

Desde mi punto de vista creo que la primera vez vas como más obsesionado como si te jugaras la vida en ello... y luego ya cuando estas dentro del sistema lo ves todo con un poco más de perspectiva, te estresas igualmente porque una oposición es algo estresante pero no

dejar todo de lado como haces la primera vez que parece que lo das todo. Y en cuanto a los temas familiares está claro que es mucho más fácil dedicarte a una oposición cuando tienes todo el tiempo que cuando lo tienes que convalidar con trabajo, otros estudios u otras cargas familiares, sociales o lo que sea.

3. ¿Consideras que el ambiente social (relaciones sociales) es un factor vinculante con el estrés del opositor?

Está claro que si tienes un entorno que te apoya, y más aún que conoce el tema de las opos es más fácil manejar el estrés.. Pero también puede jugar en contra si por ejemplo te sientes presionado por ese ambiente... si crees que tienes que aprobar o sacar la plaza porque si no se van a sentir decepcionados por como lo has hecho... juega a favor ese apoyo pero también ese querer ehh sobresalir por ellos también te puede jugar en contra.

4. ¿Cómo afecta los hábitos del opositor (horario, tiempo de estudio, organización...) al nivel de estrés percibido ante el proceso de las oposiciones?

Está claro que en todo el proceso de oposición es muy importante llevar un hábito diario de estudio porque el cerebro se acostumbra y funciona mejor cuando tiene unos hábitos unas estructuras... pero también eso puede acarrear estrés y por algún casual o por algo que se escapa de tu control no puedes cumplir esos hábitos pues también parece que das el día por perdido cuando igual no es eso... Pero como sí que estamos obsesionados con la oposición nos puede jugar pues igual a favor para tener un buen habito y en contra cuando por x motivos no has podido cumplir ese horario.

5. ¿Consideras un estresor los miedos del opositor? ¿Porque?

Yo creo que ese miedo a lo desconocido a no saber cómo va a ser el examen que preguntas van a caer... Si el temario es el adecuado para el tribunal o no... No tener unos criterios fijos nos ocasiona aún más miedo y eso a su vez se refleja en el estrés.

6. ¿La motivación podría ser un factor vinculado con el estrés?

Está claro que la motivación es imprescindible en una oposición es imposible llevar un hábito de estudio y dedicar tanto trabajo si no estás motivado para ello. Entonces esa motivación te puede reducir el estrés... Pero también como hablaba antes del afán de sobresalir también puede ser un indicador de tener más estrés cuando tienes esa motivación más reducida.

7. ¿Puede tener relación la incertidumbre ante el futuro del opositor con el estrés que este percibe?

Está clarísimo que el principal problema de esta opo es la incertidumbre ya no solo en cuanto al proceso.. Si no también en cuanto luego que va a pasar cuando apruebes porque no sabes cómo van a moverse las listas , donde vas a acabar e incluso luego si trabajas el tema de que te tienes que ir corriendo de una semana para otro para ir a tu puesto de trabajo.

8. ¿El bloqueo mental durante el proceso de las oposiciones puede ser considerado como un estresor?

Está claro que el bloqueo siempre va a jugar en contra va a ser el causante del estrés tanto cuando estemos estudiando cómo incluso en el mismo momento del examen, ya que si vemos preguntas que no corresponden con lo que hemos estudiado ese momento nos puede llevar a un bloqueo que es más estresante y te cuesta más subsanar ehh mientras estas estudiando puedes hacer una pausa pero el día del examen tienes que intentar superar ese bloqueo a base de confianza para reducir ese estrés y volver a hacer el examen confiando en que puedes hacerlo llevas muchas horas de estudio y has trabajado duro.

9. ¿Podrías decirme otros factores vinculados con el estrés y que todavía no han sido mencionados en esta entrevista?

El resto de opositores porque igual con eso de que no hay un temario ni criterios fijos a seguir.. pues igual si comparas con otros opositores te generan dudas ya que no sabes si mi manera de estudiar será la correcta o no o por ejemplo cuando los ves trabajando y tú no y con gente de que nunca ha aprobado una oposición ves que empiezan a trabajar... pues esas cosas te generan más incertidumbre más cumulo de pensamientos negativos de decir porque alguien que no ha aprobado está trabajando y yo que he aprobado y he estudiado todavía no tengo la oportunidad... creo que es un sistema injusto y por lo tanto te genera estrés... todo alrededor de la oposición es generante de estrés.

Entrevistado número 3

Mi nombre es María Pilar actualmente estoy realizando el trabajo de fin de master del master de Aprendizaje a lo largo de la vida de la Universidad de Zaragoza. El tema de mi investigación se centra en el estrés de los opositores que se enfrentan al proceso de oposiciones del cuerpo de maestros. Para ello necesito de tu aportación la cual me ayudara a tener un punto de partida de la investigación.

1. ¿Podría considerarse que la percepción de un sistema poco justo en el proceso de oposiciones al cuerpo de maestros es un factor vinculante con el estrés del opositor?

Sí, porque al haber partes de desarrollar lo considero muy subjetivo a la hora de valorar, además dependiendo del tribunal que te toque no sabes si le va a gustar lo que escribes o no. Entonces bajo mi punto de vista esa incertidumbre es lo que más estrés genera.

2. ¿Cómo crees que afecta el historial del opositor (número de veces que se ha presentado circunstancias personales del opositor, cargas familiares...) al estrés percibido?

Afecta bastante y en algunos casos negativamente por que cuando vas por primera vez la motivación es plena pero cuando ya te has presentado varias veces y no lo consigues pues llega a ser frustrante y genera mucha ansiedad. Igual que tener familia dependiente o uno mismo es mucha responsabilidad ya que al fin y al cabo estas luchando por un trabajo y un futuro laboral estable por lo tanto el historial del opositor pues afecta al 100%.

3. ¿Consideras que el ambiente social (relaciones sociales) es un factor vinculante con el estrés del opositor?

Si totalmente,, un opositor necesita mucho apoyo moral, que te acompañen en el camino y que te animen a seguir por lo tanto es conveniente relacionarse con gente que te den ese respaldo, que entiendan que no siempre les puedes hacer caso, porque a veces pues no puedes salir todo lo que te gustaría ni juntarte con los amigos y por otro lado tampoco es bueno que por ejemplo usen la típica frase de “ bueno las plazas ya están dadas, estas estudiando para nada” porque eso es muy frustrante tú piensas que sí que lo puedes conseguir y entonces siendo que hay ideas que estas un poco más desanimada necesitas a gente que te diga “ venga tu puedes y una plaza lleva tu nombre”. Entonces en resumidas cuentas es totalmente influyente a la hora de estudiar una oposición las relaciones sociales.

4. ¿Cómo afecta los hábitos del opositor (horario, tiempo de estudio, organización...) al nivel de estrés percibido ante el proceso de las oposiciones?

En mi opinión sí que es un factor que influye mucho porque bueno cuando tu tomas la decisión de opositar tienes que tenerlo muy claro y que opositar requiere de mucho estudio conseguir una plaza requiere de muchas horas de estudio al cabo del día y al cabo de la semana entonces si primero no tienes habito de estudiar es muy difícil porque tienes

que ponerte, tienes que estar muy concentrado. Luego también pienso que es muy importante poner un horario en el día y decir bueno pues en este rato voy a estudiar y cumplirlo siempre, porque si no lo cumples pues les das vueltas “ tenía que haber estudiado y no lo he hecho...” entonces pues eso sí que al final te acaba generando estrés.

5. ¿Consideras un estresor los miedos del opositor? ¿Porque?

El miedo claro si que influye a la hora de opositar, es normal tener miedo porque muchas veces dejas de trabajar para dedicarte a estudiar para conseguir esa plaza y por lo tanto conseguir un trabajo fijo y estable. Entonces claro te entra ese miedo de decir bueno yo tenía un trabajo, lo he dejado que va a pasar si por lo que sea no lo consigo. O si no tenías el trabajo no has cogido otro por dedicarte a opositar. Siempre hay un poco de miedo por saber si lo vas a conseguir o no y que pasara si no lo consigues.

6. ¿La motivación podría ser un factor vinculado con el estrés?

Yo creo que la motivación no genera estrés como tal, el día que este motivado estudias muchísimo, las horas cunden mucho y por lo tanto todo va muy bien. Hay días que no está motivado el día no cunde tanto y entonces eso si que hace que estés más desanimado y un poco más estresado. Pero vamos que si es como la primera ocasión pues el estrés está más reducido.

7. ¿Puede tener relación la incertidumbre ante el futuro del opositor con el estrés que este percibe?

Si totalmente, la incertidumbre sobre todo en algunas oposiciones de no saber cómo te van a corregir como te van a evaluar eh eso genera mucha ansiedad porque a lo mejor estas estudiando muchísimo y llega el examen y no sabes que te piden que es lo que le gusta al tribunal. También por ejemplo si es un tipo test si vas a saberlo contestarla correctamente, si entiendes la pregunta... porque a veces las ponen un poco trampa. Y luego claro si apruebas ¿qué pasarás? ¿Dónde trabajarás? ¿Lo sabrás hacer? Si no apruebas que pasará porque claro has dedicado mucho tiempo y no sabes que ocurrirá pasada esa fecha o esas notas entonces la incertidumbre es algo que crea mucho estrés y mucha ansiedad.

8. ¿El bloqueo mental durante el proceso de las oposiciones puede ser considerado como un estresor?

Claro que influye totalmente no siempre estas animado ni motivado durante el estudio de la oposición y es verdad que muchas veces te desanimas te estresas te bloqueas,

y en el momento del bloqueo hay que procurar buscar cosas que te motiven o motivos por los que estas estudiando y por lo que sabes que lo puedes conseguir para desbloquearte y decir venga yo puedo y lo puedo conseguir y una plaza es para mí.

9. ¿Podrías decirme otros factores vinculados con el estrés y que todavía no han sido mencionados en esta entrevista?

Bueno pues yo creo que otro factor que también influye mucho cuando estas opositando es hablar con otros opositores. O si estas preparándote en alguna academia /preparador cuando escuchas hablar a los demás en vez de tomártelo como una retroalimentación bueno a ver lo que puedo aprender.. Muchas veces te comparas y dices bueno si yo estoy estudiando tanto como es que no se tanto como el de al lado. Te comparas y siempre te parece que eres menos que el de al lado y por lo tanto eso te estresas muchos entonces hay que evitar las comparaciones para evitar el estrés y la ansiedad.

Entrevistado número 4

Mi nombre es María Pilar actualmente estoy realizando el trabajo de fin de master del master de Aprendizaje a lo largo de la vida de la Universidad de Zaragoza. El tema de mi investigación se centra en el estrés de los opositores que se enfrentan al proceso de oposiciones del cuerpo de maestros. Para ello necesito de tu aportación la cual me ayudara a tener un punto de partida de la investigación.

1. ¿Podría considerarse que la percepción de un sistema poco justo en el proceso de oposiciones al cuerpo de maestros es un factor vinculante con el estrés del opositor?

Yo creo que si podría vincularse porque quieras o no estresado vas pero por otra parte ahora por ejemplo después o antes de hacer un examen que no tienes esos nervios tu sabes que no es un proceso justo, porque cuenta mucho experiencia que igual tampoco o sea si eres nuevo evidentemente no puedes competir con los que tienen muchísimas más experiencias. O no es lo mismo una persona que tiene un tribunal súper bondadoso a otra persona que no lo tiene tanto, entonces quieras que no vale tú vas estresado y piensas que es un proceso injusto. Y luego además al no existir unos elementos de los que te examinan exactos de que te enseñen lo que es la percepción para realizar ese examen pues es que entonces el tema de tener por ejemplo un diez o una nota perfecta también es muy subjetivo, porque para un tribunal cualquiera de los que examina o de los examinados puede ser un tipo de programación o de tema de diez y mientras tanto ese mismo

contenido para otro tribunal u otro alumno de los que se examina puede ser un tema y una programación que no sea perfecta.

2. ¿Cómo crees que afecta el historial del opositor (número de veces que se ha presentado circunstancias personales del opositor, cargas familiares...) al estrés percibido?

Todos estos elementos influyen negativamente, porque si es la segunda vez que realizar el examen tal vez no tengas todavía mucha frustración e incluso vayas con un sentimiento más de autoconfianza y de seguridad de lo que ibas al primer examen porque ya sabes de lo que va. Pero a la larga a partir de la tercera y cuarta oposición es mucho tiempo porque son años y años de preparación es veces y veces de presentarte es mucho tiempo que quitas a otras cosas como pueden ser la familia, los hijos, planes con amigos, es mucho tiempo que dedicas es mucho tiempo de presentarte a un examen y de no conseguir tu objetivo y es muy frustrante y a nivel personal desgasta mucho. Luego aparte del número de veces que te presentas los otros elementos no es lo mismo una persona que puede dedicar todo su tiempo al estudio que una persona que ya tienen que ir a trabajar cuidar a unos hijos o a unos abuelos o yo que se o si tiene problemas de salud y requiere más descanso es que eso no es lo mismo también influye negativamente, son situaciones de desigualdad. luego también por ejemplo ya fuera de todo esto otro elemento tampoco es lo mismo que a lo mejor una persona que está estudiando que a otra personas que está estudiando y a la vez está trabajando en enseñanza, que perfectamente puede estar preparando una programación y un temario y a la misma vez puede estar llevándolo a la práctica en el mismo aula de manera que ve que lo que ella propone es realista o no e incluso hay gente que tienen compañeros que les realizan correcciones propuestas de mejora etc, sin embargo hay otras personas que están trabajando y demás y tienen peor relación con sus compañeros y no tienen propuestas de mejoras. Y luego está la gente que tiene todo el tiempo del mundo para estudiar pero no tienen un aula donde llevarlo a cabo.

3. ¿Consideras que el ambiente social (relaciones sociales) es un factor vinculante con el estrés del opositor?

Pues yo creo que tienen influencia pero no sé si negativa o positiva porque las relaciones sociales puede ser la familia que te apoye mucho y los amigos o la pareja y te puede servir como refuerzo para ir más relajado, pero también puede afectar negativamente porque también puedes tener amigos que te vienen minando la moral diciéndote que sí que vas muy animado pero que luego no es así que es muy difícil o al revés gente que dice que

lo lleva genial y tú que ese día te ha cundido el estudio menos y te frustras, o te empiezas a comparar con el amigo y ver que el otro parece que va muy bien y tu vayas a ir muy mal y cosas así

4. ¿Cómo afecta los hábitos del opositor (horario, tiempo de estudio, organización...) al nivel de estrés percibido ante el proceso de las oposiciones?

Yo creo que los hábitos pueden afectar directamente porque si tú mismo eres consciente de que no tienes buenos hábitos o no estas dedicando todo el tiempo de estudio y preparación que deberías estar dedicando pues igual si vas con esa idea al examen pues ya como que vas con una idea de que te va a ir mal y entonces es más probable que realmente te vaya mal. Pero por otro lado también hay gente que sabe que ha ido muy preparada y con buenos hábitos del examen y va al examen le puede pasar de que borde el examen o de que piense que ha bordado el examen y luego no sea así y le pongan una nota que no se correspondan con sus buenos hábitos de estudio o hay gente que tienen mucho como decirlo tienen mucha preparación previa, tiene buenos hábitos de estudio y sin embargo se pone malo el día del examen o al revés tienen muy buenos hábitos de estudio y tiene una baja autoestima, o una concepción de que le va a ir un poco mal o lo lleva peor de lo que lo lleva y realmente le va mal entonces influir influyen pero no sabría realmente decir si negativamente o positivamente pero si que hay influencia.

5. ¿Consideras un estresor los miedos del opositor? ¿Porque?

Sí que lo considero un estresor el ir ya con miedo porque pues bueno lo que comentaba antes que puedes ir muy bien preparado o pensar que en comparación con otros tu no vas tanto o que otros van más o que se van a portar fatal los del tribunal contigo y ya solo por ese miedo seguramente a lo mejor ya que baje un poco la capacidad que tú tienes de desenvoltura a la hora de realizarlo porque ya vas con la idea de para qué.. o puedes haber hecho muy bien una parte del examen y tu pensar que no te ha salido tan bien como esperabas y como es algo que depende de la nota del resto de la gente y no tanto de tu propio esfuerzo pues luego tú mismo ir diciendo va me ha salido el examen fatal, aunque te haya salido de diez, pero tú pensar que te ha ido mal que los demás le han ido mejor y de repente cuando llegas a la segunda parte como ya te ha ido la primera según tu mal pues ya no te esfuerza tanto lo das por perdido y a lo mejor cuando ves las notas dices ostras pues si no hubiera pensado eso a lo mejor me hubiera ido un poco mejor porque el resto de la gente no tiene una nota tan alta como yo en la primera parte, pero claro en la segunda ya te has relajado por pensar eso por tener ese miedo y ya pues no hay vuelta atrás. Entonces

si luego el miedo pues si porque hay muchas circunstancias en el aire que tú no puedes controlar y que pues... Igual tienes suerte y no te influyen mucho pero igual te tocan algunas de estas negativas y pues muy bien que vayas pues se te cargan en el examen o no te sale tan bien como esperas o apruebas pero sin plaza... entonces sí que influye el miedo y negativamente además. Luego puede ser positivamente porque hay gente que con el miedo de que hay mucha competencia, que la oposición tarda varios años en salir... entonces eso influye negativamente.... Bueno más que miedo eso sería presión... entonces si claramente el miedo influye negativamente.

6. ¿La motivación podría ser un factor vinculado con el estrés?

Yo creo que la motivación sí que está vinculada con el estrés de en la oposición... pero no sabría decir si afecta positivamente o negativamente...ósea el estar motivado te puede servir como para ejercerte una presión más o menos entre comillas positiva... para tu darlo todo verte en el lugar de como un examen que tienes que hacer súper duro verlo como una oportunidad, verlo como no es un reto... y bueno pues yo aquí creo que la motivación reduciría un poco el estrés... Pero por ejemplo no lo reduciría al cien por cien te por el componente del miedo porque puedes ser la persona más motivada del mundo con esto de la oposición... pero como hay muchos elementos que tú no puedes controlar como son pues eso.. la opinión del tribunal o tu propia suerte ese día o lo que van a hacer el resto de tus compañeros... como son cosas que no puedes controlar y que tienen un peso bastante importante en cómo vaya a ser tu nota... porque al fin y a cuentas pues lo que decíamos no hay un patrón fijo que diga esto es lo ideal o lo mejor, esta es la nota 10... pues realmente el componente miedo no lo puedes eliminar... entonces yo creo que la motivación reduce un poco el estrés pero no lo puede eliminar del todo.

7. ¿Puede tener relación la incertidumbre ante el futuro del opositor con el estrés que este percibe?

Totalmente, yo creo que es lo que causa todo el estrés... por muy bien que tú te pienses que lleves el examen o muy controlado te creas que llevas la situación.. Es imposible saber que vas 1000 % bien a ese examen porque hay mucha subjetividad.. es que no hay un patrón fijo y no sabes lo que van a hacer tus compañeros, las creencias del tribunal... entonces claro la subjetividad es lo que más estrés te puede generar, ya que todo está en el aire no es un proceso objetivo.

8. ¿El bloqueo mental durante el proceso de las oposiciones puede ser considerado como un estresor?

Si bueno.. Más que el bloqueo mental como un factor estresor.. El miedo al bloqueo mental porque bueno el bloqueo mental te puede pasar en un momento determinado pero hasta que no llega no sabes que te va ocurrir o eso es lo que yo creo, sin embargo el miedo a que te ocurra sí que te genera estrés.

9. ¿Podrías decirme otros factores vinculados con el estrés y que todavía no han sido mencionados en esta entrevista?

A parte de los ya mencionados yo creo que también está el simple hecho de saber que no es un proceso justo, porque en una prueba momentánea en un momento concreto el cual tu no lo eliges, yo creo que es imposible que mida tu competencia como buen docente... es decir hay gente que es muy buena, se le da muy bien estudiar memorizar y luego escupir en el examen para luego se le olvida lo que es enseñar o lo que le han enseñado anteriormente para hacerlo bien... Entonces yo creo que otro factor estresante es eso el saber que por muy buen maestros seas o que se te de tu experiencia en el aula, en ese examen no te están valorando eso... Porque para valorarte eso tendrían que evaluar un proceso que lleva mucho tiempo que no sería de un día dos días, en el aula sería de incluso semana meses o incluso años... el saber que no es proceso justo ni objetivo ósea que es un examen que teóricamente muestra... hay gente que lo tiene como necesario para ser un buen maestro y tener una plaza fija pero realmente yo creo que todos que opositamos y todo los que lo han pasado saben que esto no es así.

Entrevistado número 5

Mi nombre es María Pilar actualmente estoy realizando el trabajo de fin de master del master de Aprendizaje a lo largo de la vida de la Universidad de Zaragoza. El tema de mi investigación se centra en el estrés de los opositores que se enfrentan al proceso de oposiciones del cuerpo de maestros. Para ello necesito de tu aportación la cual me ayudara a tener un punto de partida de la investigación.

1. ¿Podría considerarse que la percepción de un sistema poco justo en el proceso de oposiciones al cuerpo de maestros es un factor vinculante con el estrés del opositor?

El estrés del opositor puede ser un factor pero no creo que sea vinculante para considerar una oposición injusta. Son otros factores los que la hacen así, como por ejemplo el sistema de calificación, el tribunal que te toque... etc.

2. ¿Cómo crees que afecta el historial del opositor (número de veces que se ha presentado circunstancias personales del opositor, cargas familiares...) al estrés percibido?

Está claro que el día a día de un opositor puede influir en su estado anímico, pueden ocurrir problemas que afecten en mayor o menor medida al estado del opositor, poniéndolo más nervioso, estresado o todo lo contrario. Sin embargo creo que la experiencia y el no presentarte por primera vez a un examen hacen que el estado de ansiedad y estrés del opositor baje, y tengas mayor seguridad ante la prueba a la que te examines.

3. ¿Consideras que el ambiente social (relaciones sociales) es un factor vinculante con el estrés del opositor?

Si, considero que el ambiente social en el que el opositor convive puede influir en el estrés.

4. ¿Cómo afecta los hábitos del opositor (horario, tiempo de estudio, organización...) al nivel de estrés percibido ante el proceso de las oposiciones?

Creo que tener unos hábitos adquiridos ante el proceso de oposición ayuda a mantenerte calmado y controlar la situación, y no al contrario.

5. ¿Consideras un estresor los miedos del opositor? ¿Porque?

Si, considero que el miedo del opositor puede llegar a ser estresante en el proceso de oposición, ya que son muchos los miedos e incertidumbres por los que el opositor pasa en este proceso. Miedo a bloquearse, a no superar sus metas...

6. ¿La motivación podría ser un factor vinculado con el estrés?

Creo que la motivación es la clave de todo, si tu motivación es positiva calmará tu estrés, ya que interiormente te estarás motivando a seguir adelante en el proceso y trazarás planes para llegar a tu objetivo. En cambio si lo que tu mente genera es negatividad, el estrés aumentará y la motivación descenderá

7. ¿Puede tener relación la incertidumbre ante el futuro del opositor con el estrés que este percibe?

Sí, creo que sí, la incertidumbre del opositor ante un proceso de oposición en el que no sabes si aprobaras o no, donde trabajarás si tu vida cotidiana se verá afectada por la nota que saques, los destinos que te puedan tocar, son cosas que aumentan el estrés en un proceso así.

8. ¿El bloqueo mental durante el proceso de las oposiciones puede ser considerado como un estresor?

Puede que sí, aún que creo que si te has estado preparando para un proceso de oposición, el bloqueo mental no tendría que salir a la luz un día así. Ya que aunque estés en un estado de nerviosismo elevado siempre aparecerá algo, ya sea lo mínimo, de lo que tirar para poder salir del paso.

9. ¿Podrías decirme otros factores vinculados con el estrés y que todavía no han sido mencionados en esta entrevista?

Otros factores relacionados con el estrés podría ser la subjetividad de las pruebas, el tiempo disponible para la realización de las mismas y también el tipo de pruebas ya que en las oposiciones al cuerpo de maestros el opositor debe pasar dos pruebas una escrita que no genera tanto estrés y otra prueba oral, que es la defensa de la programación y las unidades didácticas, que en esta el estrés es elevado.

Entrevistado número 6

Mi nombre es María Pilar actualmente estoy realizando el trabajo de fin de master del master de Aprendizaje a lo largo de la vida de la Universidad de Zaragoza. El tema de mi investigación se centra en el estrés de los opositores que se enfrentan al proceso de oposiciones del cuerpo de maestros. Para ello necesito de tu aportación la cual me ayudara a tener un punto de partida de la investigación.

1. ¿Podría considerarse que la percepción de un sistema poco justo en el proceso de oposiciones al cuerpo de maestros es un factor vinculante con el estrés del opositor?

Desde mi punto de vista pienso que el sistema de oposición al cuerpo de maestros es muy injusto, ya que en otros cuerpos de oposiciones es el mismo test, y todo el mundo pasa a ser corregido con los mismos parámetros, aquí es todo muy subjetivo y depende del tribunal, el tema que tengas, y muchos más factores lo que determina que seas el mejor así que se produce mucho estrés y mucha angustia durante el curso académico, y si además estas trabajando te supone mucho esfuerzo y poco tiempo de estudio al que dedicar.

2. ¿Cómo crees que afecta el historial del opositor (número de veces que se ha presentado circunstancias personales del opositor, cargas familiares...) al estrés percibido?

Pues pienso que depende del contexto familiar y la situación, edad, el número de oposiciones que te has presentado. Me pongo en el lugar de la gente que tiene un cargo familiar al que dedicar que ese año de oposición es muy estresante, ya que conlleva mucho esfuerzo y nerviosismo a lo largo del año.

3. ¿Consideras que el ambiente social (relaciones sociales) es un factor vinculante con el estrés del opositor?

Desde mi punto de vista el ambiente social afecta a la oposición ya que depende del contexto en el que te encuentras afectará de manera notable al estrés, además durante el proceso de la oposición dedicas mucho tiempo al estudio, y esto influye en tus relaciones sociales ya sea a nivel familiar, amigos o pareja...

4. ¿Cómo afecta los hábitos del opositor (horario, tiempo de estudio, organización...) al nivel de estrés percibido ante el proceso de las oposiciones?

Los hábitos que tienes en tu vida diaria tanto como rutinas y hábitos de estudio afectan mucho a nivel de oposición, ya que si tienes el tiempo suficiente de estudio, ejercicio y actividades que te desestresen y te relajen será menos estresante este proceso, con estos hábitos puedes garantizar el éxito en las oposiciones.

5. ¿Consideras un estresor los miedos del opositor? ¿Porque?

Los miedos los considero tanto buenos como malos, ya que los miedos impiden realizar las oposiciones, ya que estos miedos te pueden acarrear en ti una inseguridad y esto se ve reflejado en este proceso.

6. ¿La motivación podría ser un factor vinculado con el estrés?

La motivación es relevante durante todo el proceso, ya que si estas desmotivado o más apático te apetece estudiar menos, te cuesta retener conceptos tienes pensamientos negativos y si estas motivado te lleva a pensar positivo para que te lleve afrontar con éxito el proceso de oposición

7. ¿Puede tener relación la incertidumbre ante el futuro del opositor con el estrés que este percibe?

La incertidumbre te acompaña durante la preparación del proceso, porque no sabes cómo vas a llegar es una carrera de fondo, que no consiste en ganar si no llegar al final y ser el mejor... por lo que afecta al pensamiento, le damos vueltas a la cabeza, pensemos de manera negativa.

8. ¿El bloqueo mental durante el proceso de las oposiciones puede ser considerado como un estresor?

Desde mi punto de vista afecta en el sistema de oposición ya que te impide desenvolverte en él, retener conceptos, centrarte estudiando, mantenerte sentado, ya que la cabeza se te sobrecarga por lo que esto te impide estudiar y te afecta a la hora de desarrollar el examen.

9. ¿Podrías decirme otros factores vinculados con el estrés y que todavía no han sido mencionados en esta entrevista?

Otro factor relacionado con el estrés puede ser el escaso tiempo libre ya que esto puede verse afectado en las relaciones sociales.

Entrevistado número 7

Mi nombre es María Pilar actualmente estoy realizando el trabajo de fin de master del master de Aprendizaje a lo largo de la vida de la Universidad de Zaragoza. El tema de mi investigación se centra en el estrés de los opositores que se enfrentan al proceso de oposiciones del cuerpo de maestros. Para ello necesito de tu aportación, la cual me ayudara a tener un punto de partida de la investigación. ¿Podrías contestarme a unas preguntas?

1. ¿Podría considerarse que la percepción de un sistema poco justo en el proceso de oposiciones al cuerpo de maestros es un factor vinculante con el estrés del opositor?

Sí, en mi caso antes de presentarme a las pruebas de oposición me estresó mucho el hecho de pensar que pese al esfuerzo que hiciera por sacar buenas notas siempre habría por delante de mis opositores que solo se presentaban a firmar y aun así solo por la experiencia comenzarían a trabajar en septiembre. En ese aspecto, estaba un poco desmotivada pero asumí que el primer año de todo opositor es así.

2. ¿Cómo crees que afecta el historial del opositor (número de veces que se ha presentado circunstancias personales del opositor, cargas familiares...) al estrés percibido?

Sin duda, el estado psicológico de cualquier persona, y en este caso de nosotros, como opositores es muy importante. Resulta obvio que si existe algún problema personal en tu vida, una oposición de tal importancia agrava tu estado de estrés. Te sientes sin motivación y sin ganas para estudiar porque no puedes desconectar de lo que verdaderamente te preocupa.

3. ¿Consideras que el ambiente social (relaciones sociales) es un factor vinculante con el estrés del opositor?

Por supuesto, el ambiente social puede ser muy positivo ya que nos ayuda a evadirnos de nuestras preocupaciones o ayudarnos a afrontarlas mejor. En mi caso, cuando me estresaba con el proceso de estudio de las oposiciones, me desahogaba con amigos o familia y sentía que no era tan grave como yo creía. Mucha gente está en mi misma situación.

Además, también afectó de manera positiva en mi proceso de oposición realizar actividades deportivas con amigos, salir a tomar algo o simplemente estudiar conjuntamente con otros opositores.

4. ¿Cómo afecta los hábitos del opositor (horario, tiempo de estudio, organización...) al nivel de estrés percibido ante el proceso de las oposiciones?

En mi caso, no suelo tener unos hábitos muy fijados. No seguía una organización a raja tabla porque si un día no la cumplía me generaba más estrés. Yo fui estudiando y pero sin duda el mes que más me organice fue el de la oposición.

Lo que más me estresó es sentir que iba a contrarreloj y que iba a tener que decidir qué no estudiar para la oposición.

5. ¿Consideras un estresor los miedos del opositor? ¿Porque?

Sí, sin duda. Pero el miedo es libre y nosotros podemos decidir qué nos afecta y qué no. Los miedos afectan porque nos imaginamos que pasará en el futuro antes de que ocurra y eso genera ansiedad en el presente. Y por tanto, nos condiciona.

6. ¿La motivación podría ser un factor vinculado con el estrés?

Sí, por supuesto. Concretamente, la desmotivación. Ya que si no tienes ganas de hacer nada al final acabas generando estrés en el futuro por no haber hecho nada anteriormente.

7. ¿Puede tener relación la incertidumbre ante el futuro del opositor con el estrés que este percibe?

Sí, me parece la relación más importante. No saber qué va a pasar genera muchas dudas. Y hace que te plantees tus propias situaciones ficticias, y normalmente siempre nos ponemos en lo peor.

8. ¿El bloqueo mental durante el proceso de las oposiciones puede ser considerado como un estresor?

Efectivamente, el no poder avanzar, al menos en mi caso, es una de las cosas que peor llevé. Porque el tiempo era vital para avanzar y seguir estudiando. El tiempo que no tenía que trabajar debía invertirlo en estudiar y si no lo hacía me sentía fatal y me cambiaba el ánimo. Era muy frustrante.

9. ¿Podrías decirme otros factores vinculados con el estrés y que todavía no han sido mencionados en esta entrevista?

En mi caso personal fueron los siguientes: El tener que desplazarme a otra ciudad para opositar el mismo día de las pruebas y compararme con otras personas en la academia (porque iban mejor preparadas).

Entrevistado número 8

Mi nombre es María Pilar actualmente estoy realizando el trabajo de fin de master del master de Aprendizaje a lo largo de la vida de la Universidad de Zaragoza. El tema de mi investigación se centra en el estrés de los opositores que se enfrentan al proceso de oposiciones del cuerpo de maestros. Para ello necesito de tu aportación, la cual me ayudara a tener un punto de partida de la investigación. ¿Podrías contestarme a unas preguntas?

1. ¿Podría considerarse que la percepción de un sistema poco justo en el proceso de oposiciones al cuerpo de maestros es un factor vinculante con el estrés del opositor?

Uno de los factores estresantes de esta oposición es el no saber cómo mejorar tu estudio, tus temas, o tu programación. Ya que no existe mucha precisión al respecto. No se sabe con exactitud cuanta teoría y cuanta practica debe haber en el desarrollo del tema, y al final te ponen una calificación y los aspirantes no sabemos porque nos han puesto esa nota, cuales son los aspectos que están bien y cuáles no. Al final todo depende del tribunal y de lo que ellos consideran que esta bien o no.

2. ¿Cómo crees que afecta el historial del opositor (número de veces que se ha presentado circunstancias personales del opositor, cargas familiares...) al estrés percibido?

Creo que la primera vez que te presentas a la oposición el estrés es menor que las siguientes veces, ya que ves que el tiempo va pasando, te haces mayor y que tienen más presión para hacerlo bien y poder conseguir una plaza. A esto se le puede añadir la

ansiedad por decidir si centrarte 100% solo a estudiar o compaginar el trabajo con el estudio, puesto que a veces es imposible tener ahorros económicos para permitir centrarte solo en el estudio. Y no todos los opositores tienen la suerte de poder trabajar como interinos, que puede considerarse una ventaja para el opositor, ya que puedes aprender mucho trabajando como maestra.

En mi caso, el estar preparándome las oposiciones me ha llevado a no querer tener hijos/as por el momento, ya que considero que puede limitar mi preparación para poder sacar adelante la oposición. Aspecto que puede llegar a ser estresante, porque estas organizando tu vida en función de una oposición y no en función de otros aspectos.

3. ¿Consideras que el ambiente social (relaciones sociales) es un factor vinculante con el estrés del opositor?

Para afrontar una oposición es muy importante el apoyo de los que te rodean. Por ello creo que es importante que tu familia y amigos entiendan lo duro que es este proceso y que te apoyen. A veces unas palabras de estas personas, diciéndote que al final lo conseguirás, es lo que te hace tener fuerzas para continuar. Pero a veces pueden hacerte sentir presionada y agobiada, porque parece que estas decepcionando a todas esas personas que te han estado apoyando durante todo el proceso.

Pero especialmente el tener contacto con otros opositores, puede ayudarte a sentirte más comprendido/a, ya que hasta que no pasas por este proceso, no puedes llegar a entender lo duro que es. Y a veces necesitas poder hablar con alguien que haya pasado por este mismo proceso para sentirte comprendida.

4. ¿Cómo afecta los hábitos del opositor (horario, tiempo de estudio, organización...) al nivel de estrés percibido ante el proceso de las oposiciones?

Creo que los hábitos del opositor pueden ser muy estresantes, porque sientes que estas dedicando muchas horas a estudiar, pero no sabes si el resultado de ese estudio va a ser lo suficientemente bueno como para aprobar y conseguir la plaza.

Te hace pensar si merece la pena todo ese esfuerzo, porque estas dejando a un lado otras actividades de ocio, de relacionarte con tus amigos, etc.

Especialmente si compaginas el estudio con un trabajo, al final el tiempo libre se ve muy limitado.

5. ¿Consideras un estresor los miedos del opositor? ¿Porque?

Absolutamente, este proceso da miedo. Te hace sentir insegura en todo momento, ¿Estaré estudiando suficiente? ¿Me acordare de todo lo que he estudiado el día del examen? Y lo peor de todo, la inseguridad de saber si lo que estas estudiando, por ejemplo los temas, están bien. Porque igual estas esforzándote mucho en estudiar unos temas que no dan la talla para tu tribunal, y lo mismo con el desarrollo de la programación.

También da mucho miedo enfrentarte a gente que tienen mucha más experiencia que tú. Personalmente yo me considero una maestra con muy poca experiencia, porque tan apenas he ejercido. Y creo que eso hace que me sienta muy insegura a la hora de plantear un caso práctico, poner ejemplos prácticos en los temas y especialmente en la elaboración de la programación.

6. ¿La motivación podría ser un factor vinculado con el estrés?

Creo que sí. Pero en el sentido de que cuanto más motivado estas, cuantas más ganas tienen de conseguir pasar la oposición, más estrés tienes. El propio opositor es el que se exige un buen nivel de estudio, que puede llevar a estrés. Anteponiendo el estudio antes que cualquier otra cosa, porque te exiges hacerlo lo mejor posible.

7. ¿Puede tener relación la incertidumbre ante el futuro del opositor con el estrés que este percibe?

El opositor no sabe qué va a pasar después de la oposición. Puedes o no conseguir una plaza, cosa que es muy difícil. Pero además, no sabes si vas a entrar en lista de interinos, si vas a trabajar ese año de profesor. No sabes si encontraras trabajo de otra cosa si no trabajas como interino. No sabes cuánto tiempo te van a durar tus ahorros.

Por lo que son muchas incertidumbres, que pueden afectar al estrés del opositor.

8. ¿El bloqueo mental durante el proceso de las oposiciones puede ser considerado como un estresor?

Yo creo que sí. El estrés puede afectar de muchas maneras a las personas, aunque mi opinión personal es que el bloqueo puede estar más vinculado al estrés de una persona que no ha tenido tiempo suficiente para estudiar, o que no ha estudiado mucho, y por ello le sucede esto. Aunque puede que la presión de hacer un buen examen, como se ha mencionado anteriormente, pueda llegar a provocar un bloqueo mental.

9. ¿Podrías decirme otros factores vinculados con el estrés y que todavía no han sido mencionados en esta entrevista?

Son aspectos que he ido mencionando en las respuestas anteriores, pero desde mi punto de vista el factor más estresante es la propia presión que uno mismo tiene. El centrarte tanto en el objetivo de sacar buena nota y no pensar en nada más. Creo que hace que el estrés sea continuo porque te exiges demasiado, sabiendo que este proceso depende de muchos factores que quedan fuera de nuestro alcance. Como se planteaba en la primera pregunta, no podemos llegar a saber cómo hacer una oposición e manera perfecta (como se redacta un tema perfecto, como se realiza un caso perfecto y como se desarrolla una programación perfecta).

Y por otro lado, la experiencia, como nombraba en la pregunta 6. Creo que es un factor, que puede conllevar estrés. Los maestros con poca experiencia pueden sentirse inseguros, porque consideran que tienen menos conocimientos o menos recursos, para hacer frente a la oposición.

Entrevistado número 9

Mi nombre es María Pilar actualmente estoy realizando el trabajo de fin de master del master de Aprendizaje a lo largo de la vida de la Universidad de Zaragoza. El tema de mi investigación se centra en el estrés de los opositores que se enfrentan al proceso de oposiciones del cuerpo de maestros. Para ello necesito de tu aportación, la cual me ayudara a tener un punto de partida de la investigación. ¿Podrías contestarme a unas preguntas?

1. ¿Podría considerarse que la percepción de un sistema poco justo en el proceso de oposiciones al cuerpo de maestros es un factor vinculante con el estrés del opositor?

Sí, porque para lo que un tribunal puede ser una nota para otro puede ser otra totalmente diferente. Aunque haya unos criterios generales de evaluación para evaluar a todos los opositores. El criterio de cada persona que compone cada tribunal es diferente.

2. ¿Cómo crees que afecta el historial del opositor (número de veces que se ha presentado circunstancias personales del opositor, cargas familiares...) al estrés percibido?

En mi opinión creo que las primeras veces que un opositor se presenta a las oposiciones está motivado por aprobar y conseguir la plaza. A medida que van pasando las convocatorias y no consigue los objetivos que se propone el opositor se desmoraliza y ya no presta el mismo interés en sus estudios.

3. ¿Consideras que el ambiente social (relaciones sociales) es un factor vinculante con el estrés del opositor?

Sí, puesto que cuando tienes que invertir muchas horas de estudio para conseguir aprobar la oposición, durante ese año apenas puedes hacer planes con tus amigos y familia y baja mucho la motivación y aumenta el estrés al estudiante el saber que tu entorno social está haciendo planes que a ti te gustaría hacer con ellos y no puedes.

4. ¿Cómo afecta los hábitos del opositor (horario, tiempo de estudio, organización...) al nivel de estrés percibido ante el proceso de las oposiciones?

Desde mi punto de vista la buena organización es una pieza fundamental en las oposiciones, organizar los tiempos de estudio y descanso es fundamental para no aumentar el estrés. Un opositor mal organizado tiene mucho más estrés porque ve que le falta el tiempo para todo lo que todavía le queda por estudiar.

5. ¿Consideras un estresor los miedos del opositor? ¿Porque?

La primera vez que te presentas a las oposiciones considero que el opositor tiene más estrés puesto que se enfrenta a algo que hasta entonces es desconocido. Cuando el opositor se enfrenta de manera reiterada, pienso que el estrés baja ya que se mueve en un ambiente que ya es conocido para él.

6. ¿La motivación podría ser un factor vinculado con el estrés?

No, desde mi experiencia personal pienso que cuando más motivada he estado más he avanzado en mi trabajo por lo que mi autoestima ha subido pensando que podía conseguirlo y eso hacía que mi estrés fuese más bajo.

7. ¿Puede tener relación la incertidumbre ante el futuro del opositor con el estrés que este percibe?

Sí, ya que muchas veces inviertes un gran esfuerzo y nadie te asegura que apruebes la oposición. Y en el caso de aprobarla, no sabes en que momento vas a empezar a trabajar. Además, aunque apruebes la oposición si no consigues la plaza tienes que seguir presentándote a las convocatorias hasta conseguirla. Es un proceso concurso-oposición muy largo y creo que eso puede aumentar el estrés.

8. ¿El bloqueo mental durante el proceso de las oposiciones puede ser considerado como un estresor?

Sí, considero que cuando eso pasa te pones mucho más nervioso intentando recordar las cosas para salir de ese bloqueo mental y aumenta el estrés.

9. ¿Podrías decirme otros factores vinculados con el estrés y que todavía no han sido mencionados en esta entrevista?

Otros factores son combinar el trabajo con el estudio de la oposición puesto que dispones de menos tiempo y estas mucho más cansado para estudiar. Al estar cansado retienes menos y eso hace que aumente el estrés. Y otro factor puede ser el tener hijos/as ya que también dispones de menos tiempo porque tienes que atenderles y es una sobrecarga añadida al estudio de la oposición que aumenta el estrés que otro opositor que no tenga familia a su cargo no tiene.

Entrevistado número 10

Mi nombre es María Pilar actualmente estoy realizando el trabajo de fin de master del master de Aprendizaje a lo largo de la vida de la Universidad de Zaragoza. El tema de mi investigación se centra en el estrés de los opositores que se enfrentan al proceso de oposiciones del cuerpo de maestros. Para ello necesito de tu aportación, la cual me ayudara a tener un punto de partida de la investigación. ¿Podrías contestarme a unas preguntas?

1. ¿Podría considerarse que la percepción de un sistema poco justo en el proceso de oposiciones al cuerpo de maestros es un factor vinculante con el estrés del opositor?

Claro que sí, ya que cuando tienes poca experiencia como docente tienes la autoexigencia de sacar buena nota en el examen, ya que es lo único que puede beneficiar- aun así eso tampoco significa que vayas a aprobar una oposición frente a uno que tiene mucha experiencia docente y aprueba justo. No es sólo el aprobar y sacar plaza, sino que hay opositores que con su experiencia docente, entiendo que duradera en los años, se presentan a la oposición y entregan un folio en blanco. Es algo molesto cuando has estudiado mucho, simplemente para poder trabajar al curso que viene

2. ¿Cómo crees que afecta el historial del opositor (número de veces que se ha presentado circunstancias personales del opositor, cargas familiares...) al estrés percibido?

Si te has presentado otras veces, has estudiado, y no te sale un tema a explicar, es muy frustrante. Cada año que empiezas a estudiar tienes que intentar olvidarte de la mala suerte que tuviste en oposiciones anteriores. Existe un factor suerte muy alto. Es más, si te sale un tema que te has estudiado al detalle tampoco implica que vayas a aprobar porque son los propios componentes del tribunal quienes fijan los criterios de calificación del tema

(entendiendo que a todos por igual) A lo que voy, que presentas un tema sin saber cómo se te va a calificar.

3. ¿Consideras que el ambiente social (relaciones sociales) es un factor vinculante con el estrés del opositor?

Claro, si tienes amistades que están estudiando lo mismo, te ayudará bastante. Ya que existe esa complicidad de emociones y estrés que pueden ser compartidas, y por tanto más llevaderas. También influyen bastante si tu familia y/o pareja te apoya.

4. ¿Cómo afecta los hábitos del opositor (horario, tiempo de estudio, organización...) al nivel de estrés percibido ante el proceso de las oposiciones?

El simple hecho de crearte un planning de estudio ayuda mucho para seguir horarios, y estudio al día. Por otro lado, el día que no lo puedes cumplir, ya sea por problemas personales o carga de trabajo, también te genera estrés o mala consciencia por no estudiar lo planeado. Esto ocurre sólo cuando eres autoexigente y te propones una meta, es el caso de aprobar unas oposiciones.

5. ¿Consideras un estresor los miedos del opositor? ¿Porque?

Mmm... En mi caso, entiendo como miedo al que te salgan 5 temas que no has estudiado y echar a perder un año de tu vida. Ya sea, porque no puedes plantearte tu vida para iniciar un futuro en pareja o bien, que no realizas otras actividades: aprender idiomas, cursos... etc., por dar todo en el estudio.

6. ¿La motivación podría ser un factor vinculado con el estrés?

Veo muy importante tener motivación y creer que lo puedes conseguir. Para conseguirlo, tienes que estudiar mucho y ser exigente con tu plan de estudio. Así que, sí, la motivación está muy vinculado al estrés generado.

7. ¿Puede tener relación la incertidumbre ante el futuro del opositor con el estrés que percibe?

100% No sabes si te va a salir bien en el examen. Si te sale bien, no sabe si el tribunal te va a calificar como tú crees. Y el no saber dónde vas a trabajar en los próximos años.

8. ¿El boqueo mental durante el proceso de las oposiciones puede ser considerado como un estresor?

Sí, puedes tener bloqueo mental y quedarte en blanco. Son muchísimos temas a estudiar de forma memorística. Hay que llevar la memoria a largo plazo muy bien entrenada.

9. ¿Podrías decirme otros factores vinculados con el estrés y que todavía no han sido mencionados en esta entrevista?

Uno de los factores que están muy vinculados con el estrés, es desconocer los criterios de calificación de los temas. No existen y no son públicos. Los crean componentes del tribunal cada uno los suyos.

Entrevistado número 11

Mi nombre es María Pilar actualmente estoy realizando el trabajo de fin de master del master de Aprendizaje a lo largo de la vida de la Universidad de Zaragoza. El tema de mi investigación se centra en el estrés de los opositores que se enfrentan al proceso de oposiciones del cuerpo de maestros. Para ello necesito de tu aportación, la cual me ayudara a tener un punto de partida de la investigación. ¿Podrías contestarme a unas preguntas?

1. ¿Podría considerarse que la percepción de un sistema poco justo en el proceso de oposiciones al cuerpo de maestros es un factor vinculante con el estrés del opositor?

Sí, este factor importa ya que requiere mucho estudio, y preparación durante un largo periodo de tiempo que si hay factores que no dependen del propio opositor puede crear ansiedad, depresión y hasta abandono del estudio. Por otro lado, en las oposiciones existe un factor de suerte y que el opositor tenga gran capacidad memorística, que esto no implica que tengas conocimientos de ellos. Además, un factor de estrés importante es la diferencia de dificultades- especialmente en los exámenes prácticos existente entre comunidades autónomas. En algunas de ellas, los problemas prácticos no llegan a nivel de primero de carrera y en otras, supone un nivel de tercero.

2. ¿Cómo crees que afecta el historial del opositor (número de veces que se ha presentado circunstancias personales del opositor, cargas familiares...) al estrés percibido?

Cuando una persona decide opositar es necesario un apoyo de familia y amigos que intentan facilitar el proceso de estudio y concentración. Esto es difícil, porque es una carrera de largo fondo, que difícilmente supone un año. La gente de alrededor tiene que tener mucha paciencia y entender tu situación. La prioridad de un opositor es estudiar y

tener marcada una clara planificación semanal. Tener cargas familiares, problemas personales perjudica mucho esa planificación, el avance en el estudio sería ínfimo, los días pasan y aumenta el estrés cuando te das cuenta de que no has estudiado lo que querías y se acerca el día de la oposición.

3. ¿Consideras que el ambiente social (relaciones sociales) es un factor vinculante con el estrés del opositor?

Por supuesto, un opositor tienen que priorizar el estudio la mayoría de las veces. Y esto es una decisión muy difícil. Los amigos deben entender la situación de cualquier opositor y que las salidas de diversión deben disminuir para evitar desconcentración y desorganización en la planificación.

Los amigos deben entender la situación del opositor y acomodarse a la planificación de su estudio y evitar discusiones que pueden generar estrés y perjudicar por tanto al estudio.

4. ¿Cómo afecta los hábitos del opositor (horario, tiempo de estudio, organización...) al nivel de estrés percibido ante el proceso de las oposiciones?

Es necesario planificar el estudio semanalmente y crearse un horario que muestre la organización del año entero. Y aquí es importante ser honestos y no planificar más de lo que realmente puedes estudiar. Esto puede ir generando estrés si el opositor no va alcanzando las metas que el mismo se ha propuesto. Por otro lado hay que ser estricto en cumplir con los horarios de estudio para estar lo más centrado posible.

5. ¿Consideras un estresor los miedos del opositor? ¿Porque?

Sí, hay bastante material por internet que facilita el estudio y en cualquier oposición de educación hay que realizar una programación didáctica por lo que sería imprescindible tener en casa internet, ordenador propio para poder utilizar cuando se necesite y libros para consultar en cualquier momento.

Si no se tiene los medios imprescindibles sería necesario ir a bibliotecas con horarios restringidos y ya habría más factores que no dependen del propio opositor como que los ordenadores estén ocupados, que no haya libros que te interesen o disponibles o incluso que la biblioteca este cerrada. Esto supone un cambio en la planificación y puede generar estrés.

6. ¿La motivación podría ser un factor vinculado con el estrés?

Tener las metas claras es imprescindible para estudiar cualquier oposición se necesita mucha motivación para levantarse cada día para estudiar y si no es algo vocacional y aprobar una oposición no supone una gran meta puede suponer estrés, además de abandono al cabo del tiempo.

7. ¿Puede tener relación la incertidumbre ante el futuro del opositor con el estrés que percibe?

Sí, ya que no es lo mismo estudiar durante un año sabiendo que realmente va haber oposiciones como otro que no es evidente que se convoquen. Si desde el principio el interino sabe que hay oposiciones se puede planificar con mucho tiempo, hasta reducirse la jornada laboral para dedicarse más al estudio si hay incertidumbre, al opositor le cuesta estudiar más ya que no hay una fecha concreta y puede perder el hábito de estudio. Si hay un año de incertidumbre, no supone estrés, pero año tras año, el opositor va agotando sus fuerzas y puede suponer estrés.

8. ¿El boqueo mental durante el proceso de las oposiciones puede ser considerado como un estresor?

Sí, los contenidos de las oposiciones son muy amplios, y durante meses y años estudiando, puedes no acordarte de lo que estudiaste el día anterior. Esto puede implicar frustración del propio opositor y un generador claro de estrés.

9. ¿Podrías decirme otros factores vinculados con el estrés y que todavía no han sido mencionados en esta entrevista?

Otro factor que genere estrés es el ambiente de trabajo, en el instituto. La relación profesor- profesor y profesor- alumnos tiene que ser la más favorecedora posible para evitar que te lleves el estrés del trabajo al estudio y perjudique la planificación.

Otro factor estresante es el cambio de temas teóricos o la programación didáctica que proponen los sindicatos a última hora en Marzo. Con esto no digo que no se cambien o no se necesiten cambiar ya que muchos son obsoletos, pero considero que cualquier cambio que se haga se puede hacer con mucha más antelación ya que la realización de cada tema o la propia programación supone mucho esfuerzo, mucha búsqueda de información por parte del opositor y es tirar mucho trabajo.

Entrevistado número 12

Mi nombre es María Pilar actualmente estoy realizando el trabajo de fin de master del master de Aprendizaje a lo largo de la vida de la Universidad de Zaragoza. El tema de

mi investigación se centra en el estrés de los opositores que se enfrentan al proceso de oposiciones del cuerpo de maestros. Para ello necesito de tu aportación, la cual me ayudara a tener un punto de partida de la investigación. ¿Podrías contestarme a unas preguntas?

1. ¿Podría considerarse que la percepción de un sistema poco justo en el proceso de oposiciones al cuerpo de maestros es un factor vinculante con el estrés del opositor?

Todos los que tenemos intención de presentarnos a oposiciones o lo hemos hecho, procuramos hablar antes con gente que ya ha pasado por ahí, ellos son los que te hacen percibir el sistema como no justo, el efecto Pigmalión de las oposiciones, vas ya con la idea preconcebida de que no van a ser justas y mientras estudias todo ese año, o incluso, los dos anteriores ese pensamiento va creciendo y tomando fuerza, abriéndose paso entre los miedos porque “ después de todo lo que he estudiado no va a servir de nada porque es un sistema injusto” Así que sí, va generando estrés que crece cuanto más se acerca el día y se mantiene durante todo el proceso de exámenes.

2. ¿Cómo crees que afecta el historial del opositor (número de veces que se ha presentado circunstancias personales del opositor, cargas familiares...) al estrés percibido?

Cuantas más veces te presentes sin aprobar o sin plaza obviamente más estrés se va a generar sobre todo si tienes una familia a tu cargo. Si has sacado la carrera a los 21 y al año siguiente opositar sin cargas familiares será una oposición más relajada. Cuando lleves 10 veces y con dos niños en casa, la cosa se complica ya no solo por la presión de tener una familia a cargo, sino porque es mucho más complicado sacar tiempo para poder estudiar, suponiendo que estés trabajando de interino, junto con los compromisos de casa y familia... cuantas más responsabilidades y edad tengas mucha más presión y estrés vas a cargar a tus espaldas.

3. ¿Consideras que el ambiente social (relaciones sociales) es un factor vinculante con el estrés del opositor?

Generalmente sí, siempre hay gente que todo su entorno le apoyo 100 % te da ánimos, etc. beneficiándole en la medida que no le generen estrés, pero por lo que he podido vivir no va a faltar que te pregunten constantemente por como lo llevas, el que te de lecciones de como estudiar cuando el o ella no lo ha hecho nunca, el que te cuente la historia de un conocido que se ha presentado 1000 veces, y el que te explique que conoce a uno/a que sin estudiar aprobó a la primera... todo esto va haciendo peso, y sobre todo, en

las noches ayuda a que le des vueltas a la cabeza y te replantees lo que estas haciendo, pensando que pierdes el tiempo y por ende vaya aumentando el estrés de forma exponencial.

4. ¿Cómo afecta los hábitos del opositor (horario, tiempo de estudio, organización...) al nivel de estrés percibido ante el proceso de las oposiciones?

Tanto los niños como la mayoría de los adultos funcionan mejor con rutinas, estas nos ayudan a centrarnos y a mantener la cabeza puesta en objetivos que perseguimos porque te ahorran mucho tiempo de improvisación, por lo cual en la mayoría de los casos va a ayudar a relajar el nivel de estrés. Digo en la mayoría porque, como es mi caso, hay gente que prefiere improvisar no aguanta unos horarios fijos de estudio, o simplemente en su día a día desde pequeño no ha vivido eso por lo que unos hábitos muy cerrados pueden causar monotonía y sino tanto estrés, provoca que te aburras y lo dejes.

5. ¿Consideras un estresor los miedos del opositor? ¿Porque?

Sí, porque van dejando su pequeña huella y aunque intentes eliminarlos siempre queda algún resquicio. El proceso de oposición implica mucho más allá que estudiar para el examen, supone un coste económico, un desgaste de la vida personal y social... Todo esto hace que esos miedos vayan creciendo y son tantos de diferentes naturaleza y se concentran todos en un solo día, así que es muy complicado que no te generen nervios, estrés... somos humanos y como tal los miedos forman parte de nuestra realidad.

6. ¿La motivación podría ser un factor vinculado con el estrés?

Por supuesto, la motivación en todos los ámbitos de la vida es un factor que se vincula al estrés, pero un factor positivo, es decir lo reduce. No es igual presentarte a un examen, a una entrevista de trabajo, etc... Con esas ganas, esa ilusión palpable. Aquí esa motivación te llevará probablemente al éxito, que presentarte después de 300 veces y todas fallidas, está claro que ahí la motivación, las ganas, la energía ha bajado porque tus expectativas están truncadas, dejando paso libre al estrés y a los miedos.

7. ¿Puede tener relación la incertidumbre ante el futuro del opositor con el estrés que percibe?

Claro porque las oposiciones suponen un largo camino de horas y horas de estudio, horas que has quitado de otros ámbitos. Si a eso le sumas que no sabes si vas a tener un buen día para el examen, si el tribunal que te toque te va a favorecer con respecto a tus ideas, si vas a aprobar sin plaza y de que apruebes depende que el curso siguiente

trabajos... toda esa incertidumbre produce estrés y no solo eso, puede llegar a generar cuadros de ansiedad.

8. ¿El boqueo mental durante el proceso de las oposiciones puede ser considerado como un estresor?

Sí, creo que no hay nada peor que bloquearte y quedarte en blanco ante algo que llevas tanto tiempo preparando. Además, el mismo estrés hace que no puedas salir del bloqueo y este a su vez nos devuelve más nervios. Es decir, entrar en un bucle del que es muy complicado salir

9. ¿Podrías decirme otros factores vinculados con el estrés y que todavía no han sido mencionados en esta entrevista?

La soledad, ya que vivimos en una sociedad de la calle, nos gusta salir y compartir el tiempo con amistades y familia más que en otros países, el buen tiempo nos ayuda a ser así, el estar tantas horas encerradas estudiando en soledad, porque aunque estudies en una biblioteca es un proceso solitario.

Otro factor podría ser el proceso competitivo (con uno mismo o con los demás) que origina la oposición, siempre quieres ir más allá, dar un paso, sacar mejor resultado que la otra vez o que alguien que conoces, cosas que por un lado motivan y por otro crean mucho estrés.