

Confesionario para opositores: "Si aprueba alguien te alegras, pero piensas cuándo serás tú"

Una academia de Zaragoza ha dedicado un espacio para dar apoyo psicológico a sus alumnos mientras preparan sus exámenes, que ha bautizado como 'opocabaña'.

EXCLUSIVO SUSCRIPTORES - B. ALQUÉZAR

NOTICIA ACTUALIZADA 9/3/2025 A LAS 22:00



Miguel Arbizu, fundador de Oposiciones Actur, Juan Ramón Ríquez, psicólogo, y Sara, una de las alumnas de la academia. **Francisco Jiménez**

Sara tiene 49 años y **después de pasar por diversos empleos, casarse y tener dos hijos se ha lanzado a preparar unas oposiciones.** Sara es un nombre ficticio porque prefiere no dar sus datos. [Su perfil encaja con el más repetido en las academias de oposiciones:](#) mujeres en busca de estabilidad laboral o que se

incorporan al mercado laboral tras pasar una etapa intensiva de cuidados.

La **"montaña rusa" emocional** que supone entrar en el proceso de estudiar y presentarse a exámenes, sobre todo cuando ya se ha perdido el hábito, confiesa que le llevó a **"pensar en tirar la toalla el primer mes"**. Sin embargo, en la academia donde se prepara ha encontrado un refugio en el que combatir sus miedos y entrenarse para esta "carrera de fondo", como también se define la preparación para conseguir el tan ansiado puesto de funcionario en la Administración. "Con la edad que tengo no hay manera de encontrar estabilidad", lamenta sobre sus últimos empleos como auxiliar administrativa.

Ambiente acogedor contra la ansiedad

Tras cruzar una oficina aparentemente normal, con una decoración moderna y luminosa, en los bajos de un edificio de viviendas del barrio zaragozano del Actur, una puerta de madera se abre y Sara entra en una sala que recuerda a una cabaña en la montaña. **Los techos están decorados con vigas de madera, las puertas y ventanas son de estilo rústico**, el suelo es cálido y dos hileras de sillones claros y confortables invitan a sentarse en torno a una mesa central baja. Se trata de una sala en la que con otros compañeros de la academia comparten confesiones con un psicólogo una vez al mes, una asignatura que no entra en el examen pero que puede condicionar el resultado. El proyecto ha contado con una subvención del [Ayuntamiento de Zaragoza](#) de 43.000 euros.

"En una oposición pasas por todas las emociones", cuenta Juan Ramón Rísquez, 'Juanra' para sus alumnos, psicólogo de Oposiciones Actur, sentado presidiendo el espacio, junto a una pizarra de un grupo anterior en el que están escritas las que más atacan al opositor. La reunión la preside un **pequeño peluche naranja de Ansiedad**, el último de los personajes de la secuela de la película de Pixar, 'Al revés'. "Voy a comprar todos los muñecos para que cada uno

coja el que defina cómo se siente sin tener ni que decirlo", avanza sobre sus futuros ejercicios como 'coach' emocional de opositores. **"¿Las emociones son buenas o malas? Son necesarias"**, precisa, para asegurar a continuación que "en una oposición pasamos por todas". Recalca que "son todas igual de importantes" y que "el problema es cómo nos relacionamos con ellas". Sara confiesa que suele costar explicar cómo se siente por dentro.

La soledad del opositor y los sentimientos

"De pequeños no nos han dejado sentir mucho", lamenta ella, mientras recuerda frases que ha oído de niña como 'Chica, no llores por eso' o 'Qué risa tan escandalosa!.. "Cuanta más educación emocional haya, mejor, tanto en casa como en la escuela", añade el psicólogo.

El profesional se encarga de dar "herramientas psicológicas y motivacionales" para trabajar la resiliencia en todo este proceso. Una de las más importantes, saber que "no estás solo". **"El camino del opositor es solitario. Estás en tu casa estudiando, siempre con la sensación de que los demás estudian más, que les va mejor"**, relata el profesional para terminar con estos "pensamientos negativos". Y esto considera que se logra mejor en grupo. "A mí me pueden creer, pero cuando hace el verdadero efecto es cuando ven a sus compañeros, salen animados", asegura. La opositora añade que a veces se sienten incomprendidos en su entorno y son quienes están pasando por lo mismo quienes mejor les pueden entender.



Juan Ramón Rísquez, psicólogo de Oposiciones Actur, en su despacho. **Francisco Jiménez.**

Destaca los beneficios del trabajo en grupo para luchar contra el miedo y la frustración y mensajes del tipo 'no eres capaz'. En el caso de Sara, a la vez que confiesa sus debilidades es consciente de sus fortalezas: **"Soy muy perseverante, cabezota, basta que me digan que no puedo para que lo haga"**.

Miguel Arbizu, fundador del centro, que fuera opositor antes que preparador, explica que la idea de la **'opocabaña'**, como la han bautizado, se la dio el propio local. Buena parte del aspecto actual era el original y lo mantuvieron cuando ampliaron instalaciones desde su oficina, contigua a esta. "Es una montaña rusa absoluta", señala sobre el periodo que puede rondar el año o año y medio de preparación. **"La constancia es el factor clave"**, asegura.

"Se juegan todo en un día", destaca Juanra sobre la complejidad de prepararse para un examen con tanta trascendencia. A quienes aprueban les cambia la vida. El grupo de la opocabaña se forma entre opositores de las mismas pruebas, para facilitar el intercambio

de experiencias. A medida que avanza el proceso se va reduciendo el número de participantes, que dejan de ser opositores. "Si aprueba alguien te alegras, pero piensas cuándo serás tú", reconoce Sara, sobre el **sentimiento "agridulce" tras ver la lista de quienes van logrando la ansiada plaza**. Arbizu recalca que se consigue una red de contactos para el futuro si se mantiene el contacto y recuerda una frase del sector sobre los lazos que se tejen en el momento de estudiar: **"Que el aprobado no separe lo que la oposición ha unido"**.

Sara espera ahora la fecha del examen para sacar plaza de auxiliar administrativo en el Ayuntamiento de Zaragoza. "Sabemos que puede ser a partir del segundo semestre", calcula sobre la fecha de examen. Hasta entonces, seguirá estudiando y acudiendo a las sesiones con sus compañeros. "He dejado de sentirme sola mientras estudiaba, **me siento arropada, acompañada**".