



## ANPE Murcia difunde 14 claves para afrontar con éxito las oposiciones docentes de Maestros

A falta de una semana para las Oposiciones al Cuerpo de Maestro en la Región de Murcia (sábado 20 de junio), en ANPE Murcia hemos elaborado una guía práctica con 14 claves fundamentales para ayudar a los opositores a afrontar el examen con las máximas garantías de éxito.

En ANPE Murcia destacamos que la parte física y emocional de preparación es tan importante como la parte cognitiva de estudio, donde hay que cuidar los diversos factores como el sueño, la alimentación, la actividad física, la armonía, el equilibrio mental o la autoestima entre otros. Los últimos días deben servir para consolidar conocimientos, reforzar la confianza y llegar al examen en las mejores condiciones posibles.

### Consideraciones generales

Desde ANPE Murcia recordamos que las oposiciones son una prueba de resistencia académica y emocional en la que la preparación acumulada durante meses no puede sustituirse con jornadas intensivas de estudio en los días previos. Por ello, recomendamos mantener hábitos saludables, descansar adecuadamente y gestionar el estrés para optimizar el rendimiento.

Asimismo, insistimos en que una actitud positiva, una buena planificación y el control de los tiempos durante el examen pueden resultar determinantes para marcar la diferencia entre los aspirantes.

### ANPE TE PROPONE LAS 14 CLAVES PARA CONSEGUIR TU PLAZA

#### Días previos al examen

- 1. Practica deporte.** La actividad física ayuda a liberar estrés, reducir la fatiga mental y mejorar el rendimiento académico.
- 2. Evita saturarte con el estudio.** No es recomendable intentar compensar en los últimos días lo que no se ha preparado durante meses. El objetivo es llegar al examen con energía y claridad mental, evitando el burnout.
- 3. Realiza simulacros de examen.** Practicar en condiciones similares a las de la prueba permite controlar mejor el tiempo y detectar errores habituales.
- 4. Prioriza esquemas y aspectos clave.** En esta fase es más útil repasar esquemas, conceptos esenciales y criterios de valoración que intentar estudiar nuevamente todos los temas en profundidad.
- 5. Evita las personas tóxicas.** Evitar conversaciones que generen ansiedad y mantener un entorno positivo puede contribuir a reforzar la confianza.

**6. Busca momentos de motivación.** Ver una película inspiradora o realizar actividades que ayuden a mantener una actitud optimista puede ser beneficioso.

## Viernes 19 (día previo al examen)

**7. Organiza adecuadamente la jornada.** Por la mañana puede realizarse un último repaso de aquellos temas que el opositor tenga “una corazonada”. El resto del día debe dedicarse al descanso y a actividades relajantes.

**8. Mantén una actitud positiva.** La confianza en el trabajo realizado durante la preparación es un factor clave para afrontar la prueba con tranquilidad.

## Día del examen (sábado 20)

**9. Llega con suficiente antelación.** Es fundamental conocer previamente la ubicación de la sede y acudir, al menos, 30 minutos antes del inicio. El acto de presentación comenzará a las 08:00 horas.

**10. No lles dispositivos prohibidos.** Los teléfonos móviles y relojes inteligentes no pueden introducirse en el aula.

**11. No olvides tu DNI.** La documentación identificativa es imprescindible para acceder a la prueba.

**12. Planifica antes de escribir.** Dedicar entre cinco y diez minutos a organizar las ideas ayuda a estructurar mejor el examen. No olvides hacer un índice, introducción, conclusión y bibliografía. Y haz un reparto equitativo de todos los apartados de la prueba.

**13. Relaciona el contenido con la práctica docente.** Vincular los temas con el currículo y con situaciones educativas reales aporta valor al desarrollo de la prueba.

**14. Revisa la ortografía.** Reservar los últimos minutos para revisar errores ortográficos, tildes, preposiciones o posibles descuidos puede evitar pérdidas innecesarias de puntuación.

## Una recomendación adicional

### **14+1. Consulta cualquier duda ó trámite con los delegados y delegadas de ANPE Murcia.**

ANPE pone a disposición de los opositores sus canales de atención y asesoramiento para resolver cualquier cuestión relacionada con el proceso selectivo, los días previos, el día del examen y durante todo el proceso de oposición.

Desde ANPE Murcia queremos trasladar un mensaje de apoyo a todos los aspirantes que afrontan esta importante cita: “La preparación ya está hecha; ahora es el momento de confiar en el esfuerzo realizado y demostrar todo el trabajo desarrollado durante estos meses”.

**Este es tu año, MUCHA SUERTE. ANPE la voz de la Educación**