

# CLAVES DE MI COMPAÑERO “LAS OPOSICIONES”

*Antonio Javier Hernández Caballero  
Técnico de Formación en Emergencias y Seguridad Privada*



Muchas son las preguntas que se hacen los opositores a cualquier cuerpo de seguridad o de emergencias y pocas son las respuestas que reciben, ya que las oposiciones son una competición a corto, medio o largo plazo dependiendo el cuerpo de seguridad o de emergencias al que se opta.

Centrándonos en un cuerpo como es el de bomberos. Ya sea a nivel local o autonómico, las pruebas físicas como psicológicas o de conocimientos teóricos y prácticos son diferentes allá donde vayamos. Pero la pregunta que primero nos tenemos que hacer a nivel personal, es ¿porque quiero ser bombero o policía?

A mis alumnos en primer lugar, cuando vienen se les entrevista para saber si realmente quieren ser bombero o policía, les hago ver realmente que el periodo preparatorio implica que la familia, amigos, hobbies, el trabajo y sus compañeros si los tiene, los estudios que este cursando o las fiestas que cada uno realiza o tiene, conlleva el sacrificarlos y arrástralos hacia nuestro nuevo entorno y que por el camino, como si de una batalla se tratara, irán desapareciendo y cediendo ese tiempo a entrenar todos los días y estudiar con un nuevo compañero de viaje que es la

vida del opositor.

Por todo ello y una vez que el entrevistado realmente decide prepararse y no irse, se pasa a una segunda fase en la que, viendo la realidad de su entorno empezamos a planificar su preparación.

¿Qué cosas son las que hay que tener en cuenta para realizar una buena planificación a corto, medio y largo plazo?

Lo primero ser objetivo y realista, y buscar el apoyo de las personas que están en su entorno, como puede ser su familia, pareja y amigos. Los hobbies son importantes en su justa medida, normalmente suelo decir que los domingos son para descansar.

Lo segundo saber qué tiempo disponemos al día para realizar las tareas comunes, como comer, trabajo y relaciones familiares o tareas indispensables.

El resto de cosas las pasamos a un segundo plano y aun siendo necesarias de vez en cuando no debe ser nuestra prioridad vital (tomar café, jugar al futbol con los amiguetes, etc...)

En tercer lugar ceñirse a un calendario y plasmar en último lugar el tiempo que nos queda para poder entrenar y estudiar todos los días. Si vemos que nos quedan menos de 4 horas seguidas con sus respectivos descansos para el estudio y menos de 3 para entrenar contando con los desplazamientos hasta el lugar de entrenamiento y la vuelta a casa, el





opositor debe sacrificar más tiempo de su vida personal.

Hay que tener en cuenta que pueden surgir imprevistos pero eso no nos tiene que hacer perder nuestro objetivo en la preparación, y en el momento en el que, ese imprevisto ya no este, hay que seguir ciñéndose al calendario.

En muchos casos, debido a que se barema en la oposición la formación complementaria relacionada con el puesto a desempeñar hay que contar que en muchos de los casos los opositores a bombero tienden a hacerse voluntario en Protección Civil o en Cruz Roja o en cualquier otra organización que esté relacionada con las emergencias a diferencia de las oposiciones a policía que no se exige ni experiencia ni formación.



En estos casos, saber que, el pertenecer a Protección Civil requiere un compromiso al igual que en el resto de organizaciones, aportándonos mucho o quitándonos mucho tiempo de nuestra preparación, siendo cada opositor el que decida lo que quiere aportar, cediendo su tiempo a una labor encomendable.

En la Región de Murcia, Protección Civil funciona a nivel local, siendo los municipios quienes a fecha de hoy tienen que aportar al voluntario la formación para el desempeño de sus funciones. En su momento como Técnico de Formación en Protección Civil a nivel Local y colaborador con la Dirección General de Protección Civil en la Región de Murcia, se observa que la crisis afecta de forma soberana a un sector de las emergencias esenciales, siendo la formación, punto de partida para el voluntario y quienes al igual que yo aportan su experiencia en las emergencias de forma desinteresada a los voluntarios para que no salgan a la calle sin los conocimientos y herramientas necesarias para su seguridad y la de los ciudadanos, en la ejecución de los servicios en Protección Civil durante su tiempo libre.

Si no se opta por esta vía para conseguir la formación siempre nos queda pagar los cursos relacionados con el puesto de bombero. Es más rápido y no nos quita más tiempo del que se destina al curso.

La elección de la ropa deportiva no es tarea difícil, pero sí la elección del calzado deportivo. Hay que tener

en cuenta el peso de cada uno y la pisada, observando si se es pronador (apoyo más sobre la zona interna del pie), o supinador (apoyo pronunciado zona externa del pie), o bien si se posee una pisada neutra. Estos detalles son importantes porque de ello va a depender que tengamos más molestias o no durante los entrenamientos.

Para finalizar, el escoger ir a una academia masificada, a un preparador en concreto o a un centro de preparación donde te lleven toda la preparación. Decir, que la experiencia demuestra que no por tener, el mejor preparador físico, o ir a la mejor academia, va a hacer que aprobéis la oposición, ya que sois vosotros los que tenéis que estudiar y entrenar para conseguir vuestros objetivos. Un buen centro de preparación tiene que guiarte de forma personal y ayudarte a levantarte cuando decaigas dándote las herramientas necesarias, para que consigas tu plaza de bombero o policía. ■

