

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
LAURA ADELA FERNÁNDEZ BLANCO

**ANÁLISIS DEL IMPACTO DEL COACHING DE EQUIPOS, EL
TRABAJO COOPERATIVO, EL ACOMPAÑAMIENTO
EMOCIONAL Y LA PNL EN LA PREPARACIÓN DE
OPOSICIONES**

Para poder contextualizar mínimamente este proyecto de investigación de alguna forma tengo que empezar por el principio, por contar mi historia. Tengo en el momento actual 46 años y soy maestra desde los 22. Llevo más de la mitad de mi vida dedicada en cuerpo y alma a la que considero, sin lugar a dudas, la profesión más maravillosa del mundo. A lo largo de todos estos años he acompañado a grandes y a pequeñ@s, he estado 20 años en aulas de colegios públicos de Educación Primaria y he formado también a innumerables docentes. Me gusta pensar que soy MAESTRA en el sentido más amplio de la palabra. Desde hace cuatro años estoy en excedencia como funcionaria, dirijo mi propia empresa especializada en la formación de personas que están preparando una oposición para acceder a la enseñanza pública gallega (Equipo Laura SL) y en este tiempo me he formado intensamente en PNL, Disciplina Positiva, Coaching Personal y Coaching de Equipos, entre otras muchas cosas.

Este proyecto de investigación nace o surge como una necesidad personal. Una necesidad de poder comprobar, contrastar o simplemente confirmar (o no) que lo que hacemos, vivimos, compartimos y sentimos en nuestro equipo tiene un impacto real y transformador en las personas que lo componen. Estos últimos años me han servido para darle forma, estructura, sentido, dirección y a veces nombre, a muchas cosas que hacíamos por intuición, que veíamos que funcionaban, pero que no teníamos muy claro por qué. Ahora sí lo sabemos. Que sean nuestros propios alumnos y alumnas los que reflexionen, compartan o valoren su paso y su experiencia por nuestro equipo tiene para mí un valor incalculable. En sus respuestas están nuestras luces y también nuestras sombras, nuestros aciertos y sin duda también nuestros errores, lo que lo convierte en una gran oportunidad para aprender y avanzar.

En numerosas ocasiones mucha gente me dice que preparar una oposición, algo que aparentemente es individual y competitivo, no puede hacerse en equipo. Este proyecto demuestra que sí.

La mayoría de las personas creen que “aprobar” una oposición depende sobre todo de la cantidad de datos, temas, legislación o autores que sabes “de memoria” o incluso de la suerte que tengas. Es cierto que todos estos factores influyen, por supuesto, pero en mi experiencia personal no son ni de lejos los más importantes. ¿Qué lo es entonces? Pues les invito a que conozcan al Equipo Laura y lo que las personas que en este momento forman parte de este equipo y personas que estuvieron recientemente en él, piensan, sienten y opinan. Valores como los de pertenencia, contribución, respeto, inclusión, aliento, equipo, esfuerzo, resiliencia, amistad, generosidad, autoconocimiento, cooperación y agradecimiento son muy importantes para nosotr@s. Tarea y relación, objetivo y crecimiento personal, alcanzar un sueño y encontrar tu mejor versión. Eso es lo que sin duda queremos conseguir.

La finalidad de este proyecto de investigación es la de analizar de forma cuantitativa y cualitativa el impacto que el coaching de equipos, el trabajo cooperativo, el acompañamiento emocional y la PNL tienen en la preparación de oposiciones. Impacto a nivel profesional y personal. He elegido estos ámbitos porque son sin duda los ejes transversales sobre los que gira todo lo que hacemos aquí. La mayoría de las personas que confían en nosotr@s para preparar la oposición lo hacen con un objetivo claro: obtener su plaza de funcionarios y funcionarias. El objetivo que compartimos el equipo de profesorado que lideramos y construimos este proyecto es otro: generar, impulsar y contagiar un cambio en la escuela y en el mundo. Dotar a nuestro alumnado para que tengan las herramientas, las competencias, la mirada, la sensibilidad, los valores, la convicción, la fuerza, la visión y la misión de hacer del mundo un lugar mejor es el auténtico motor de todo lo que aquí ocurre. Como les decimos muchas veces a nuestras alumnas y alumnos, la plaza no es más que una consecuencia lógica del trabajo duro. Es maravilloso comprobar como muchas veces, en muy poco tiempo, el objetivo cambia. Y cambia también, sobre todo, el cómo afrontan el camino.

Para poder obtener datos objetivos de todo lo que ocurre en este equipo hemos realizado tres cuestionarios dirigidos a tres grupos diferentes de personas:

- 1. CUESTIONARIOS A EXALUMNOS/AS QUE HAN SACADO LA PLAZA EN LA ANTERIOR CONVOCATORIA (JULIO 2021).**
- 2. CUESTIONARIOS A ALUMNOS/AS QUE NO HAN SACADO LA PLAZA EN LA ANTERIOR CONVOCATORIA Y SIGUEN FORMÁNDOSE EN NUESTRO EQUIPO.**
- 3. CUESTIONARIOS ALUMNOS/AS QUE FORMAN PARTE DE NUESTRO EQUIPO DESDE SEPTIEMBRE DE 2021.**

Las preguntas que he planteado son las mismas para todas las personas que han colaborado, pero me interesaba analizar si las respuestas variaban en función de las circunstancias individuales. Las preguntas fueron las siguientes:

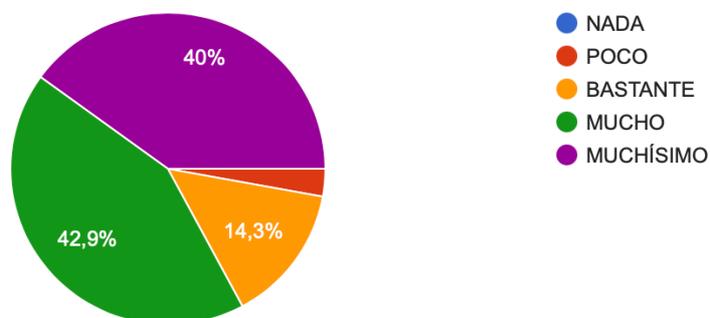
- 1. ¿En qué medida crees que el coaching de equipos te ha ayudado/te está ayudando a lograr tu objetivo?*
- 2. ¿Qué impacto crees que ha tenido/está teniendo en tu formación profesional como maestro o maestra el preparar la oposición con estructuras y dinámicas cooperativas?*
- 3. Según tu opinión, en qué medida el acompañamiento emocional ha sido importante/será importante para lograr tu objetivo?*
- 4. ¿Qué es lo que más te ha ayudado en todo este proceso?*
- 5. ¿Qué es lo que menos te ha ayudado?*
- 6. ¿Consideras que has formado o estás formando parte de un equipo de alto rendimiento? Por qué?*
- 7. ¿Qué aspectos crees que nos hacen diferentes con respecto a otras metodologías de preparar y entender la oposición?*
- 8. Si tuvieras que definir tu experiencia en el Equipo Laura con una palabra, ¿cuál sería?*
- 9. Indica que ámbitos te parecen más importantes o que consideras que te han beneficiado más tanto en el ámbito profesional como personal:*
 - Vivir en primera persona dinámicas y estructuras cooperativas.*
 - Formar parte de un equipo con un alto grado de sentimiento de pertenencia y contribución.*
 - El sentir que has podido potenciar tus talentos o incluso descubrirlos.*
 - Comprobar en primera persona que una forma diferente de enseñar y de aprender es posible.*

- *Adquirir herramientas de comunicación y resolución de conflictos.*
- *Tener que aprender a trabajar, comunicarse y hacer equipo con personas muy diferentes a mí o incluso personas con las que no tenía aparentemente nada en común.*
- *Pasar por situaciones complicadas de conflicto, de problemas de comunicación, de trabajo en equipo.*
- *Las sesiones individuales con Laura en el caso de que las hubieras tenido.*
- *Las sesiones grupales de coaching en el caso de haber asistido.*
- *El comprender y gestionar el estrés.*
- *El aprender a hablarte y a mirarte a ti mismo/a con amor y amabilidad.*
- *Desarrollar actitudes de empatía y de ayuda mutua.*
- *El tener que afrontar retos, tener que hacer actividades y propuestas para compañeros y compañeras del equipo.*
- *El aprender divirtiéndome, con sorpresas, emoción y juegos.*

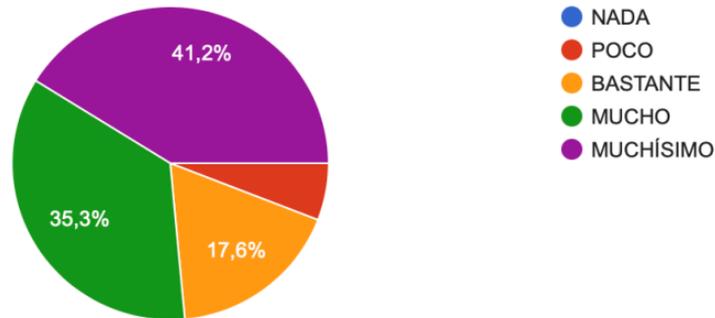
A continuación iré analizando los datos obtenidos en cada una de ellas.

1ª PREGUNTA: ¿EN QUÉ MEDIDA CREES QUE EL COACHING DE EQUIPOS TE HA AYUDADO/TE ESTÁ AYUDANDO A LOGRAR TU OBJETIVO?

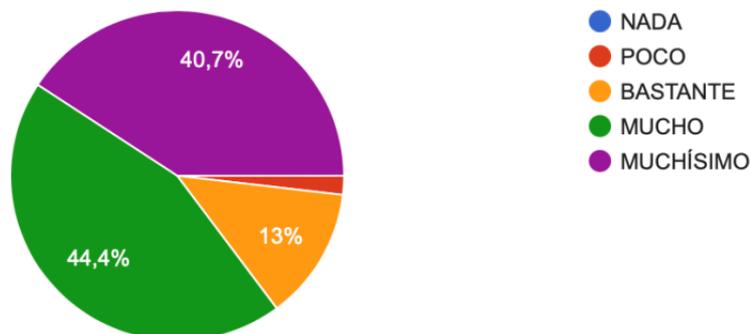
En el grupo de personas que aprobaron la oposición en la convocatoria pasada este fue el resultado:



Este fue el resultado en el grupo de personas que no obtuvieron la plaza y que siguen formándose con nosotr@s:

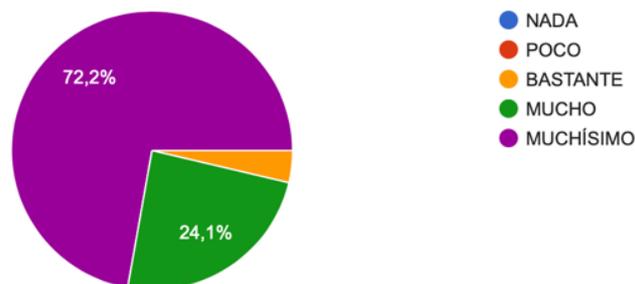
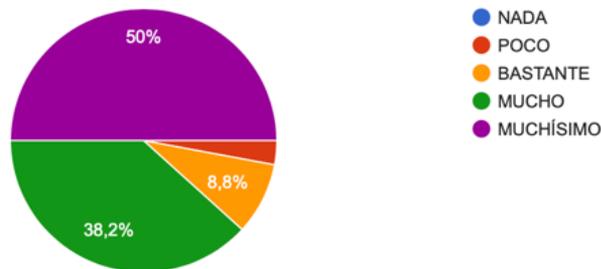
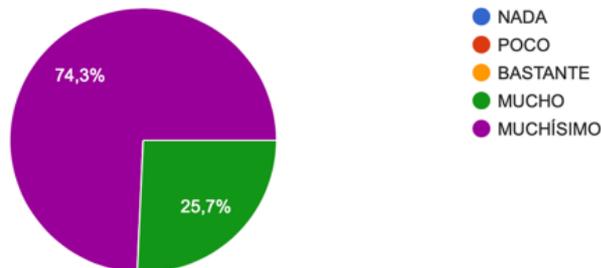


Las personas que por primera vez estuvieron en nuestro equipo el presente curso escolar 21-22 (o que llevan dos cursos pero el año anterior no pudieron ir a la oposición) opinaron lo siguiente:



Es tremendamente clarificadora la observación de las gráficas. Independientemente del grupo, los resultados son muy claros. Un 80% de nuestro alumnado considera que el Coaching de equipos le ha ayudado o lo está haciendo mucho o muchísimo.

2ª PREGUNTA: ¿QUÉ IMPACTO CREES QUE HA TENIDO/ESTÁ TENIENDO EN TU FORMACIÓN PROFESIONAL COMO MAESTRO O MAESTRA EL PREPARAR LA OPOSICIÓN CON ESTRUCTURAS Y DINÁMICAS COOPERATIVAS?



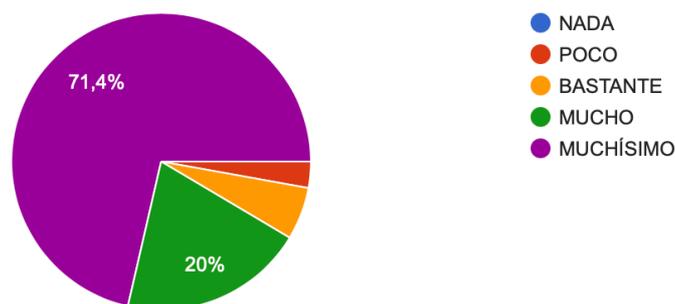
De nuevo el resultado es abrumador. Sobre todo en el grupo de personas que ya han alcanzado el objetivo, el 100% valora con mucho o muchísimo esta pregunta. El vivir en primera persona el aprendizaje cooperativo tiene un gran impacto en la formación de nuestro alumnado. Les ayuda no solo a comprender y entender mejor los innumerables beneficios de esta metodología, si no que les ayuda a progresar de forma individual. El equipo como clave del éxito. La cooperación en contra de la competición. Personalmente estoy plenamente convencida de que es muy difícil

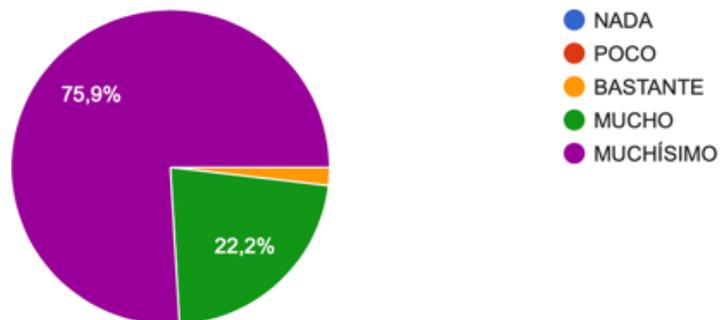
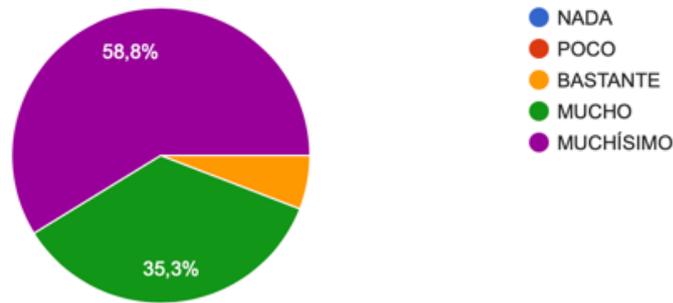
enseñar algo que no has vivido, y por eso queremos que nuestro alumnado aprenda “en piel” lo que esperamos que luego traslade a las aulas y a todos los niños y niñas que tendrán la suerte de acompañar...

A título personal me gustaría decir que combinar el coaching de equipos con las dinámicas y estructuras cooperativas ofrece grandes resultados. Ambos enfoques se complementan a la perfección.

En todos los grupos de las distintas especialidades que preparamos, conformamos equipos cooperativos estables que se cambian una vez por trimestre, donde los distintos integrantes van rotando por distintos cargos. La persona coordinadora me envía semanalmente un diario o cuaderno de bitácora en el que analiza y comparte conmigo no solo como ha trabajado el equipo y lo que han hecho, si no que tienen la oportunidad de reflexionar sobre lo que han hecho bien, si necesitan ayuda en algo y, sobre todo y muy importante, de agradecer. Ponemos muchísimo el foco en la mirada amable, empática y compasiva hacia las demás personas y hacia uno mismo. Aprender a ver el mundo y a vivir cada día desde el agradecimiento lo cambia todo.

3ª PREGUNTA: SEGÚN TU OPINIÓN, ¿EN QUÉ MEDIDA EL ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL HA SIDO IMPORTANTE/SERÁ IMPORTANTE PARA LOGRAR TU OBJETIVO?





Los resultados de esta pregunta ponen en relieve de forma contundente lo imprescindible que es el acompañamiento emocional en cualquier proceso de aprendizaje, de consecución de objetivos o de crecimiento personal.

Por mi experiencia propia, muchísimas de las personas que llegan a nuestro equipo, con trayectorias académicas excelentes en muchos casos, comparten algo en común: la necesidad vital de aprender a hablarse, mirarse y valorarse desde la autocompasión, el amor y aceptación hacia uno mismo/a. La autoexigencia, el perfeccionismo excesivo, el diálogo interno devastador y la permanente sensación de no estar a la altura y no sentirse merecedor/a están presentes en muchísimo de nuestro alumnado.

En nuestro centro, además de todo el trabajo cooperativo que se hace de forma transversal en las clases, ofrecemos sesiones individuales de coaching personal para quien pueda necesitarlas y también sesiones de coaching de equipos voluntarias una vez al mes. Es resaltable la cantidad de personas que acuden y que realmente lo

valoran. Sin duda todas estas actividades contribuyen a que la gente se sienta acompañada, se sienta “vista” y “tenida en cuenta”.

Al fin y al cabo, como adultos tenemos la misma necesidad que los niños y niñas: la de sentir que pertenecemos, contribuimos y somos valorados en nuestro entorno.

4ª PREGUNTA: ¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE HA AYUDADO EN TODO ESTE PROCESO?

En el grupo de personas que obtuvo la plaza en julio de 2021, lo que más les ha ayudado ha sido lo siguiente:

El acompañamiento y el sentir que los demás creen en mí

Me ayudó mucho a identificar sentimientos y ser capaz de expresarlos; a **conocerme mejor y valorarme**, sentirme capaz

Compartir el camino con personas que luchan por lo mismo y que comparten lo que saben sin esperar nada a cambio

Trabajar en **equipo**

Sentir que **alguien confiaba en mí**

El **sentirme acompañada** en los momentos de sombra y las dinámicas que Lauriña hizo conmigo para poder visualizar y tener herramientas que me permitiesen continuar y volver a levantarme en los momentos de bajón, bloqueo, angustia y tensión.

El **apoyo y cooperación** a la hora de abarcar una serie de actividades y contenidos muy difíciles de asumir sin ayuda.

Tener una red de personas que hizo de sostén e impulso: **equipo, tribu**. Encontrar gente, en un ambiente de competición como es una oposición, que te ayuda de forma desinteresada, que le duele y se entristece de tus fracasos y se alegra por tus victorias, algo que nadie entiende si no lo ha vivido.

El **acompañamiento** del equipo y el aliento en todo momento.

La calidad del profesorado.

El **equipo** de compañeras y profes, tirando todas unas de otras en cada paso del camino

Sentir que éramos **una tribu**, apoyarnos los unos en los otros. Es un camino largo y duro pero rodeado de personas vitamina fue más fácil seguir adelante y alcanzar la meta.

Que creyeran en mí y mi equipo.

El **acompañamiento emocional** de mi equipo.

El acompañamiento emocional, sin duda.

El trabajo en **equipo**

Equipo

La confianza que gané de cara a la oposición, pero sobre todo **el autoconocimiento** de mi misma, de mi valía y aprender a tomar decisiones de forma mucho mas consciente, reflexiva, saludable y madura de lo que habría hecho anteriormente.

El **apoyo y la confianza** de mis compañeras y profes

El **acompañamiento**, no sentirme sola, las palabras de **aliento y comprensión**, las invitaciones a esa mirada amable hacia una misma en momentos en los que te domina la amígdala y solo aparecen los pensamientos limitantes.

Compartir, **sentirme acompañada**

Sentirme **siempre acompañada**

El **acompañamiento** permantente

El **caminar acompañada** sin duda

Tener **apoyo** en cualquier momento

El **aliento** y el respaldo además de un buena formación

Sin duda el trabajo en **equipo**. Que potencia mil por mil los aprendizajes, la creatividad y la motivación.

Sentirme respaldada, saber que no estaba sola, aprender de mi **equipo**.

Tener gente en la que apoyarse y confiar

La motivación, constancia y el **equipo**

El **aprender cada día de forma divertida**, en acudir a cada clase con ganas de ver lo que ocurriría ese día, la de dinámicas con las que he reído y llorado, el apoyo recibido, cuando ves que tus compañeros creen más en ti que tú misma....

Apoyo incondicional de compañeros, guía continua en el proceso

El **apoyo y respaldo** constante, tanto de compañer@s como de profes

El **apoyo** de mis compañeros

Traballar en **equipo**, a unión entre persoas que están a afrontar a mesma situación. Ter un equipo de profesionais disposto a axudar e ensinarme. A metodoloxía dinámica e innovadora.

Las respuestas del grupo de personas que no obtuvieron la plaza y siguen en nuestro equipo fueron las siguientes:

O **acompañamiento** emocional e a motivación.

El tener una **red dónde poder apoyarme** cuando uno flaquea.

Sentirte **acompañada**

El **acompañamiento** del equipo (tanto tuyo Laura, como el de mis compañeras), entender nuestras emociones, sentimientos y saber que no soy la única y que no estamos solos. En general poder contar como te sientes y creo que no somos conscientes y no lo aprovechamos lo suficiente hasta que no vamos llegando al final.

El **acompañamiento** emocional, importantísimo en cualquier proceso o camino de la vida, y en una oposición mucho más. Para eso, el equipo y las estrategias para aprender a solucionar los conflictos es imprescindible.

O **acompañamiento** a nivel psicológico e afectivo, xa que se estudia mellor co corazón contento.

El **acompañamiento** emocional. Preparar la oposición con estructuras y dinámicas cooperativas te permite entender otros puntos de vista, multiplica los resultados y se convierte en un modo de vida.

Compartir la experiencia de preparar la oposición con personas distintas en todos los niveles (personal, laboral, experiencia previa...) y sentir que todas trabajamos en la misma dirección.

Tener **aliento, apoyo** constante

El **equipo y el acompañamiento**

Mi **equipo**, pude aprender infinitas cosas gracias a ellas

Encontrar **apoyo** y diferentes enfoques

Mis compañeras

La calidad humana con la que se realiza el proceso.

Dar energía y **aliento** personal

Con todas las dinámicas y el **apoyo emocional** que tenemos en la academia consigue despertar en nosotros sentimientos de pertenencia, de que somos piezas imprescindibles para formar un puzzle y que juntos como equipo podemos con todo lo que venga!!!

Explorar nuevos métodos de coordinar con grupos y equipos de trabajo, establecer distintos roles, funciones...

El **acompañamiento emocional**.

El **acompañamiento emocional** y el buen ambiente de equipo

Saber que el **equipo** estará ahí, para lo bueno y para lo malo, que al final es lo importante, ya q en los momentos buenos está todo el mundo.

El saber que pertenezco a una **tribu** que nunca me vas a dejar sola

El **apoyo** de compañeros/as que se encuentran en la misma situación que yo

A total seguridad de que hai unha **rede de persoas** que me van apoiar en calquera momento.

El **aliento** que produce la cooperación con un grupo de iguales

Tener compañía, simulacros...

El **acompañamiento** de Laura y mis compis en los momentos difíciles

El **acompañamiento** y el apoyo personal.

Lo que más me está ayudando en este proceso es el **acompañamiento emocional** y el poder apoyarme en mi equipo de compañeros/as, en los profes y en especial en ti Laura, os habéis convertido en estos dos años casi en una familia para mí. Muchas veces desde fuera, la gente que no ha pasado un proceso de oposición, amigos familiares, me preguntan como este proceso es tan duro y difícil, cuando llevo toda la vida estudiando, he ido a la universidad, he hablado millones de veces en público tanto en mi trabajo como en cursos o exámenes de inglés. Pues bien, en mi caso, cuando estudias o trabajas, vas teniendo pequeñas recompensas y motivaciones como aprobar exámenes, aprendizaje de tus alumnos/as, que hacen que la seguridad en ti mismo aumente y compruebes que a lo largo del recorrido lo estás haciendo bien. En el caso del proceso de oposición, desde mi punto de vista es diferente, te lo juegas todo en tres pruebas casi en un mes y aunque tus profesores y compañeros te apoyan y acompañan, la presión, el estrés, la subjetividad de las pruebas y la suerte tb juegan su papel. Es por esto que, las sesiones de coaching y PNL creo que deberían estar incluidas cómo dinámica en cada inicio de clase o una vez al mes con cada grupo o especialidad, ya que el acompañamiento emocional en este proceso es clave. Considero que la mayoría de los alumnos/as deberían experimentarlo, ya que desde mi experiencia, **hasta que no asistí a una sesión de coaching, no supe cuánto me iba a ayudar y realmente cuanto lo necesitaba.**

Saber que si en algún momento preciso ayuda tendréis más herramientas para ayudarme sea lo que sea (emocionalmente hablando)

Poder contar en todo momento con personas que **te apoyan, ayudan y acompañan.**

Saber que no estoy sola en el camino y que siempre tengo unas manos que me sostienen
Apoyarme en el **equipo**

El equipo y el **acompañamiento.**

Tener personas a nuestro lado que nos **apoyan, ayuda y confían** en nosotras. Poder contar con ellos/as en todo momento.

Y finalmente, las respuestas de las personas que se incorporaron a nuestro equipo este curso fueron las siguientes:

El **apoyo**

El **acompañamiento**, cariño y ayuda de equipo y profes

Sin duda mi **equipo** y el equipo de profesor@s

Creo que el hecho de tener un **acompañamiento** en un proceso que se considera socialmente como solitario, es fantástico. Te sientes parte de algo, y, eso a día de hoy, es muy difícil de conseguir.

Lo que más me ha ayudado en este camino es el trabajo cooperativo, en el sentido más amplio de la palabra, ya que al principio, el simple hecho de realizar, cooperativamente, las tareas, tuvo un impacto importante en mi desarrollo, ya que pude comprobar, en primera persona, todas las ventajas que tiene esta metodología. Creo, firmemente, en que el trabajo cooperativo "saca a relucir" las virtudes de cada uno de nosotros, y nos permite, dejar en un segundo plano, aquellas cosas en las que tenemos más inseguridades o menor confianza en nosotros mismos/as. Además, me gustaría señalar que este tipo de trabajo me ha hecho creer más en mí misma, al entender aquellas capacidades que yo tengo y que no fui capaz de creer hasta que mis compañeras/os destacaron esas cosas de mí. Finalmente, el trabajo cooperativo implica apoyarse y asesorarse unos a otros, algo fundamental en este camino de esfuerzo y constancia.

El **acompañamiento emocional**, cercano, el sentir que formo parte de algo muy grande y en lo que confío ciegamente. El sentimiento de pertenencia y el ambiente que hay en la academia.

El **respaldo a nivel emocional**, encontrarme en un entorno en el que se respeta siempre y no se juzga. Es un entorno seguro donde **no tengo miedo a equivocarme**.

Asumir responsabilidades en equipo, comprometerte a **contribuir** con la certeza de que siempre recibirás respuesta. La reciprocidad.

A tener **confianza y apoyo**

El **acompañamiento** y apoyo del equipo

O grupo de personas increíbles que conforman el equipo y una mancha que botas de cuando en vez, especialmente valoro la mediación que fijeche cuando fue necesario y las dinámicas que nos fijeche.

El **apoyo** incondicional de todo el equipo

Motivación y planificación

El trabajo en equipo, las **sesiones de coaching**, el sentirme escuchada y apoyada.

El trabajo en equipo, el **apoyo mutuo** y la unión

O hecho de trabajar de xeito cooperativo, faime saber en todo momento que teño sempre en refuxarme e que me apoia no proceso. Noto que aprendo máis e que ditos aprendizaxes perduran máis no tempo. Preparei oposicións en academias que nos preparaban de xeito individual e creo que era fácil abandonar o proceso e moi pouco alentador.

A nivel académico enfrentarme a todos los simulacros y empaparme de diferentes propuestas didácticas, mejorar como profe.

El hecho de poder **compartir** con tus compañeros no solo las cosas buenas que nos van ocurriendo, si no también la parte menos positiva de este proceso: dudas, estrés, agobio...

Las clases mensuales de **coaching**

La metodología de una academia que además de preparar una oposición, prepara para la vida, para la realidad en las aulas y para que luchemos por el cambio que la educación merece y necesita.

El sentirme **respaldada y acompañada**

Sentirme **apoyada y arropada** por mi equipo y mis profes. El hecho de que nos guíen y nos orienten en un proceso tan duro como este para mi es fundamental para sentir que puedo conseguir mis objetivos.

El **apoyo** del equipo

El realizar un **equipo cooperativo** en el que el trabajo no depende solo de uno mismo

Aumentar a **confianza** en min mesma

Sentir que puedo **contar con vuestro apoyo** en todo momento, dando igual la situación que lleve cada unx, además de las múltiples herramientas y oportunidades de aprendizaje con las que crecemos progresivamente cada día

Creo que la comprensión y el **acompañamiento emocional** que nos ofrece la academia tanto la de los profes como la de los compis.

Lo que más me ha ayudado es la importancia que se le da al **acompañamiento emocional**.

Por otra parte, el hecho de trabajar en grupos cooperativos es imprescindible para poder afrontar los obstáculos que van surgiendo durante el proceso, creo que si me vieses en esas situaciones yo sola me desesperaría mucho más

Mis compañeras/os y los profes

Sin duda, la forma de aprendizaje que nos ofrecéis, la cercanía de las profes y sentirme siempre con el **apoyo** de mis compañeros/as en cada pasito que doy.

La ilusión por cambiar la mirada de la educación, la motivación y **apoyo** que hay en el equipo..el no caer en la amígdala de la que siempre nos hablas

El **apoyo** de mis compañeras, sin duda.

Emocionalmente, el **apoyo y la confianza** que recibo, que hacen que yo también confíe en mí misma y en mi trabajo. El saber que estamos todos unidos en esto, que somos un equipo.

Tener gente con la que identificarme y saber que no estoy sola ni soy la única que puede llegar a sentirse de determinada manera. Ayudar una compañera cuándo está en un mal día también me ayuda, ya que me doy cuenta de que lo que sufre, también lo sufro yo y que las palabras que uso para reconfortarla son aplicables a mi también.

Apoyo, ayuda, positivismo, empatía...

El **trabajo en equipo** y los métodos de estudio

Cambiar el concepto de un proceso solitario y competitivo a un proceso en el cual se tiene ganas de compartir experiencias y conocimientos para el bien y el éxito de tod@s

Contar con un **equipo**

El poder aprender significativa y vivencialmente, el comprobar que en grupo llegamos más lejos en un proceso que siempre nos han educado para que sea individual y competitivo, el **apoyo**, la comprensión, la mirada amable de todos y todas los que forman parte de esta gran familia, el ver qué otra educación es posible y se puede hacer, el aprender a superarme, a buscar mi talento y mi lugar en el grupo y muchas cosas más que me quedan por descubrir.

El trabajo en equipo cooperativo, la empatía , confianza depositada en mí y el no sentirme juzgada.

Sentirme **acompañada y apoyada** por mis compañeras

Lograr ese **sentimiento de pertenza**, poder aportar sen sentirte xulgad@, a implicación de cada un de nós para saír adiante, toda a axuda que ofrecemos e recibimos, sentirnos apoiados en todo o camiño, a confianza que se xera no equipo, a eliminación da competitividade e dos malos rollos...

El **apoyo a nivel emocional** del grupo, al final somos como una pequeña familia que está para lo que haga falta, tanto a nivel de oposición como personal.

Ganar confianza y decisión y sentirme apoyada

sentir que non estou soa

Atopar compañeir@s que te valoran e respectan

O **apoio e compañerismo** durante o camiño

El **apoyo** de mis compañeras

Ver que todos mis compañeros y compañeras tenemos el mismo objetivo y estamos dándolo todo para conseguirlo, y ver que eso repercute de manera muy positiva en el **equipo**.

El **sentimiento de equipo** y el apoyo que nos damos los unos a los otros

El **acompañamiento permanente** y la relación que se crea en el grupo ya que te hace ver que no estás solo y te proporciona ayuda en los momentos de necesidad

El hecho de formar parte de un equipo y trabajar de forma cooperativa, así como la ayuda incondicional de los/as profesores/as. No sólo hace que desarrolles al máximo tus potencialidades, sino que también te ayuda a sentirte **arropado/a, comprendido/a y con mayor seguridad** en uno/a mismo/a. En definitiva, hace que te sientas valioso/a.

Sentirme acompañada y que formo parte de un equipo.

El trabajo en **equipo**, encontrarme con personas que están en mi misma situación, vivir de primera mano los conceptos y el apoyo de l@s profes

Una vez más se evidencia que el acompañamiento emocional, el apoyo y el sentimiento de equipo son imprescindibles. Son muchas las personas que llegan a nosotr@s sin mucha confianza en el trabajo en equipo, personalmente creo que es porque no han vivido hasta el momento lo que es el trabajo cooperativo de verdad. En el mejor de los casos, muchos y muchas han compartido experiencias de trabajo colaborativo y muchas veces poco satisfactorias. Cuando de verdad sientes que formas parte de algo maravilloso y único, donde todo el mundo tiene su espacio y

donde siempre encuentras una mirada amable, la ayuda que necesitas o simplemente alguien que te entiende y apoya, todo se transforma.

También es imprescindible decir que el camino no es fácil. Que trabajar en equipo es difícil, lento y en muchas ocasiones aparecen complicaciones o problemas. Algo que nos aporta el coaching de equipos es entender el conflicto como un paso inevitable en la evolución hacia el equipo de alto rendimiento, entendiéndolo siempre como un reto y una oportunidad para evolucionar, aprender y mejorar nuestra forma de trabajar y de relacionarnos.

5ª PREGUNTA: ¿QUÉ ES LO QUE MENOS TE HA AYUDADO?

En el grupo de personas que obtuvo la plaza en julio de 2021, lo que menos les ha ayudado ha sido lo siguiente:

No sabría contestar, creo que todo me aportó cosas buenas.

Lo relativo a la gestión del estrés

Cierta **competitividad** con algunas personas

La **presión**

Hay ciertas cosas que dependen solo de tí, como el tiempo que le dedicas

No tengo en mente nada que “ no me haya ayudado” creo que de todo he podido sacar algo interesante o que me pudiese ayudar en mayor o menor medida 🍷

Las dinámicas de oratoria

La gran **presión**. No impuesta ni por la academia ni por el grupo, si no por mi misma. La presión de darlo todo y rendir al 100% cuando ves que el resto de tus compañeras y compañeros también lo da.

La **dificultad** en algunas ocasiones para poder trabajar todos/as en la misma dirección.

No todo el mundo trabaja lo mismo en cooperativo, hay gente que se escaquea.

Las **diferencias de implicación y objetivos** pero también forma parte del aprendizaje y el camino

Considero que todo me ha ayudado, siempre pesando más los buenos momentos que los malos. Pero todos ayudan a recomfortarte, ser flexible y mejorar como persona.

Mi mochila.

Los esquemas/resúmenes que compartíamos ya que no conseguía estudiar los de otra persona, tenía que hacer los míos propios para aprender.

Personalmente todo me ha ayudado.

Las clases online

Nervios

Pienso que lo que menos ayuda a avanzar en equipo son las **personas poco flexibles**, excesivamente poco autocríticas, o las personas críticas que no aportan soluciones.

Irónicamente los propios problemas que surgieron en los equipos

No considero que algo no me haya ayudado...

Los cambios de lo planificado

Lo difícil de trabajar con algunas personas

Nada

No encuentro ninguna respuesta a esta pregunta

.

La pérdida de tiempo que en ocasiones con lleva trabajar con ciertas **personas que no tienen el mismo objetivo que tú.**

Nada. Porque lo que en algún momento puede agobiarte o hacer que te sientas vulnerable, hace que el aprendizaje sea aún mayor. Y siempre hay alguien para ayudar a que te levantes y vuelvas a empezar

La **presión de defraudar al equipo.**

A veces la **presión** genera que surjan rencillas y problemas, que aunque en realidad son pequeños o inexistentes, se magnifican ante situaciones como es una oposición.

Dificultades a la hora de gestionar problemas en grupo

Me resulta muy complicado responder a esta...supongo que habría cosas que me ayudaron menos que otras pero ahora mismo siento que de una u otra manera absolutamente todo me apporto y me ayudó a estar donde estoy

Me ha ayudado todo

Eu penso que o acompanhamento emocional a min non me axudou demasiado porque nunca acudín a ningunha sesión das que se destinaba para iso. Pero son consciente de que tamén se facía durante as clases normais en certa medida, por iso non marquei "nada".

Las respuestas del grupo de personas que no obtuvieron la plaza y siguen en nuestro equipo fueron las siguientes:

Non se me ocorre nada.

Considero que todo lo que me ha aportado ha sido de gran ayuda.

No tener tiempo para estar más con el equipo

Mis pensamiento limitantes, comparaciones y escuchar comentarios negativos. Cada vez creo que es más importante rodearse de personas positivas que transmitan buena energía y apoyo.

Creo que las actitudes o expectativas limitantes que nos creamos cada uno/a, el no puedo, no soy capaz, no lo voy a conseguir... Además, aunque considero que el trabajo en equipo es fundamental y muy gratificante, no siempre ocurre, pues cada persona es diferente y buscar un punto común a veces no es fácil.

Os factores externos, como presión da xente por sacar a praza, mortes, enfermidades... Siento que todo me ha ayudado. Es un lujo formarte de este modo, personal y profesionalmente.

En ocasiones lo anterior, sobre todo el primer año, por el hecho de compararme con otras personas que tenían años de experiencia. Hasta que no fui capaz de verlo como una oportunidad para aprender, era algo que veía como negativo. En ocasiones, concretamente este año y el anterior (3º y 4º año de preparación), el hecho de que algunos contenidos me resultan repetitivos (obviamente) y me generan desinterés. Supongo que forma parte del proceso.

Todo me ha ayudado. No sabría decir.

La presión

En cierta medida mis pensamientos negativos y seguir un año más sin personas que son un apoyo incondicional

Todo ha sido positivo

Mi situación personal

Pues quizá la falta de tiempo derivada de todo lo que conlleva el trabajo en equipo.

Todo me ayuda

Todo me ha ayudado, todo. Porque en este proceso tan duro, que tengamos la suerte de ir preparados también emocionalmente y de disfrutar del camino es lo que verdaderamente nos llevará al éxito. Si tuviera que decir algo diría los inicios, el ser capaz de abrirme y expresar los sentimientos en gran grupo, en ese momento no era consciente de que eso me estuviera ayudando porque me suponía nervios etc pero con el paso del tiempo me di cuenta del privilegio que es poder hacer eso.

En general todo ha sido positivo

La competitividad que hay en algunos equipos.

La presión en ciertos momentos del curso

Hay momentos en los que tanta dinámica se me hace demasiado.

Los agobios que tengo a veces por querer llegar a todo y compaginar horarios con la gente

Las personas que no se involucran lo suficiente con el equipo

A pouca implicación por parte dalgunhas persoas que seguen pensando na oposición como algo individual.

La individualización que supone un proceso de oposición a nivel de estudio

Nada

Pienso que nada, todo por pequeño que sea ayuda

No tener más momentos para conocernos más personal entre el equipo.

El haber tomado decisiones a nivel personal de forma tardía que me imposibilitaban dedicarme al 100% a este proceso.

En algún momento, **el trabajo en equipos cooperativos** por no estar todas en el mismo grado de implicación.

Cambiar tanto de grupos, ya que una vez teníamos la dinámica, tocaba volver a empezar y no llegabamos realmente a empaparnos tanto los unos de los otros.

Compaginar una vida con el resto del equipo

Nada. Todo me ha ayudado a mejorar.

No sabría decir que es lo que menos me ha ayudado

Y finalmente, las respuestas de las personas que se incorporaron a nuestro equipo este curso fueron las siguientes:

Hasta ahora todo es positivo

La excesiva cantidad de información

Mi propia mente

El **trabajo en equipo** es algo muy enriquecedor, pero a la vez **muy complicado**. Creo que superar dificultades, obstáculos, malentendidos, distintos ritmos de trabajo, distintas formas de trabajo... ha sido lo más complejo. Cada uno tiene su mochila, y, a la hora de resolver conflictos es importante tenerlo en cuenta.

Por ahora veo todo positivamente. Al principio, me daba miedo que quizás, cuando tuviese que hacer las cosas de manera individual no fuese capaz por mí misma, pero cada día confío más en mí creo, viendo también los resultados que estoy consiguiendo, que tenía una perspectiva equivocada.

Algo que en ocasiones me genera malestar es que veo que **no todo el mundo está con las mismas ganas y nivel de involucración**... Creo que hay gente que no sabe valorar todo lo que ofrece el equipo, y a veces me desmotiva un poco...

En algunos momentos, el **ritmo imparables**. No me ayuda a la gestión del estrés pero sí para el rendimiento. Y aquí venimos a por todas!

La **cantidad de propuestas de trabajo** (tanto obligatorio como voluntario), ya que me agobia el tener tantos recursos y no poder aprovecharlos. Me bloquea el no llegar a todo.

No considero nada a destacar en este aspecto.

Todo me ayuda

O meu principal obstáculo son sempre **eu**. As miñas expectativas estaban moi vinculadas ao que vexo nos grupos que levas ti.

A nivel individual, en la **gestión emocional** en algun aspecto.

Necesito máis tempo para mirar toda a información e non lo tengo, así que me falta asentarse e profundizar todo o visto

A veces entrar en bucle e meterme yo mesma **presión**.

Non podería dicir algo, hasta o momento todo me ha ayudado.

Para que o traballo cooperativo funcione hai que dedicarlle moito tempo ao equipo. Non penso que sexa algo malo pero nun proceso onde aproveitar o tempo é vital, pode parecer que non é verdadeiramente útil. Nada máis lonxe da realidade, o certo é que nunha tarde de traballo co equipo aprendo moito máis que nunha tarde de chapatoria pura e dura.

Cuando a veces non tienes un buen día e queres estar sola, lo que menos te apetece es estar toda a tarde compartindo con tus compañeras (aunque te animen) e te gustaría máis estar a lo tuyo, estudiando a tu ritmo.

Las **estructuras de cooperativo** a la hora de hacer supuestos o tarefas.

Por poner algo, diría que a veces el **trabajo en equipo ralentiza el avance personal**, ya que non todos tienen los mismos objetivos, implicación o circunstancias. E a la vez este es un aspecto positivo que hace que llegues máis lejos e el aprendizaje sea mucho máis enriquecedor.

La **autoexigencia**

La **gran carga de traballo** que tenemos todos, pues a veces es inabarcable todo lo que tenemos que manejar e puede llegar a ser abrumador, aunque evidentemente esto no depende del equipo Laura.

Mis **inseguridades**

La **presión** que genera

Aínda teño problemas coa **autoexigencia**

Non encuentro nada de lo que pueda dicir que me ha ayudado poco en este proceso

Igual el **tiempo que demanda el trabajo en equipo**, al final evidentemente te ayuda pero te resta de traballo individual.

Non creo que haya nada que non me haya ayudado, si que es verdad que el hecho de traballar en grupo también implica que a veces sea mas complicado avanzar, entenderse... Pero también creo que es una parte del proceso

Non sabría dicir nada

Lo siento, pero es que creo que todo lo que hacemos sirve para algo e es de ayuda, así que non puedo destacar nada en este apartado.

Algunos **picos de estrés** al tener que entregar traballo en equipo e tener que compatibilizarlo con el traballo.

Los momentos de agobio o aquellos en los que me he sentido máis desconectada.

Querer estar a la altura de lo que otros esperaban de mí en vez de guiarme por lo que yo siento que es correcto

No sabría que decir.

El trabajo cooperativo no siempre es fácil con todo el mundo. Congeniar con cierta gente ha resultado a veces complicado.

La falta de tiempo o de buena organización a veces

Pues tengo que pensarlo, realmente hasta las situaciones más severas de la academia (exámenes individuales, minutos de gloria, exposiciones...) me están ayudando a mejorar la poca seguridad en mí misma

A cambiar muchas veces el planing de estudio por favorecer al equipo

Creo que non sabería decir o que menos me axudou. Eu levo varios anos preparando a oposición a base de competitividade, a base de facer o traballo totalmente de forma individual, machacándome soa sen poder compartilo con naide... Para min descubrir esta forma de traballo de cara ás oposicións foi moi enriquecedor, e poder sentirte apoiada e comprendida por todo o equipo é algo brutal 😞

No sabría decir que es lo que menos ha ayudado, la verdad, creo que todo guarda una finalidad y es totalmente necesario.

Tener que rehacer muchas cosas porque veo que cuanto más aprendo más exigente soy os meus propios **pensamentos limitantes**

Aquela xente que non é capaz de asumir erros, que bota balóns para fora.

As trabas a nivel individual

La dificultad para **gestionar los tiempos** de estudio individuales

La falta de relación y acercamiento con algunos compañeros/as.

En ocasiones mi propia mente y el estado anímico

De una forma u otra todas las actividades de dinamicas que hacemos las considero positivas, pues siempre son utiles para adquirir o ver el funcionamiento de determinados contenidos

Por ahora, nada.

A veces pienso que sola, sin mi equipo, no voy a poder conseguirlo.

No sabría decir, creo que todo me ha aportado

Muy relacionado con la pregunta anterior, en esta podemos comprobar que igual que el trabajo cooperativo es una de nuestras grandes fortalezas sin duda, también puede ser una de nuestras principales debilidades. Me pareció imprescindible incluir esta pregunta para constatar hasta qué punto lo que yo ya intuía, era cierto. En un equipo humano de más de 100 personas, como el que tenemos a día de hoy, es muy difícil que todo el mundo comparta al 100% los objetivos, valores, nivel de compromiso,

implicación e incluso ganas y dedicación. Y es aquí donde el coaching de equipos cobra su máximo protagonismo. Son precisamente estas “debilidades” las que debemos afrontar y en las que tenemos que seguir trabajando sin duda.

Es muy destacable también la cantidad de personas que indican que su principal dificultad es la presión, sus propias mochilas y la gestión emocional. De nuevo, estos aspectos aparecen recurrentemente.

Finalmente, para terminar de reflexionar sobre esta pregunta, algo que a mí personalmente me sorprendió, es la cantidad de personas que han indicado que les cuesta decir algo que no les haya ayudado. Creo que también tiene muchísimo valor, ya que fueron muchas las personas que además de lo que escribieron en el cuestionario, me comentaron personalmente que esta fue la pregunta más difícil de contestar.

6ª PREGUNTA: ¿CONSIDERAS QUE HAS FORMADO O ESTÁS FORMANDO PARTE DE UN EQUIPO DE ALTO RENDIMIENTO? POR QUÉ?

En el grupo de personas que obtuvo la plaza en julio de 2021 sus respuestas fueron las siguientes:

Si

Si, porque a través de su metodología nos hacen ver que tenemos que darlo todo para conseguir el objetivo, lo que hace que acabemos siendo muy exigentes con nosotros mismos.

Si, porque el trabajo en equipo supuso dedicar mucho tiempo y esfuerzo de forma continuada y además porque los logros de todo el equipo fueron muy altos en muchos ámbitos, independiente de que consiguiéramos la plaza o no

Si, porque nos coordinábamos muy bien, teníamos el mismo objetivo, y aportábamos el 100%

Si. Porque es un equipo con mucha calidad pero también con un alto grado de compromiso

Es más que un equipo. Son personas con las que compartí secretos que no compartí con nadie xq me sentía seguro y su apoyo me ayudó a seguir y conseguir mi objetivo ñ TOTALMENTE, porque la implicación, compromiso y dedicación son máximas y para llegar bien al final tienes que cuidar de ti y del resto. Además todos los aspectos, también los mentales, emocionales y físicos son importantes y son cosas que trabajamos y cuidamos. La oposición es una carrera de fondo y hasta diría que un poco de relevos, todos tiramos,

cuando alguien falla o está cansado estamos el resto para tirar y cuando tú no puedes más siempre hay alguien que va a tirar de ti y contigo 🌸

Sí. Porque los resultados estaban prácticamente garantizados si todos poníamos de nuestra parte y nos comprometíamos. Y así fue, nos comprometimos y lo conseguimos.

Sin duda. Crecimiento constante (personal y profesional), formación continua, evaluaciones formativas regulares, interdependencia entre el equipo que hace que te preocupes por dar el 100%, jornadas maratónicas, cuidado de la parte emocional, técnicas de coaching y apoyo...

Sí, porque he aprendido que en equipo se consiguen mejores y mayores resultados.

Sí. Porque si no llega a ser por el alto rendimiento, probablemente no hubiésemos superado el proceso selectivo.

Completamente! El nivel de inmersión en contenidos, disciplina, apoyo, compañerismo, es tal que se podría decir que es de alto rendimiento, es imposible conseguir el crecimiento personal y profesional que se consigue sin ser así.

Sí, porque hay muchas personas detrás trabajando en un engranaje, propuestas y motivación para conseguir el objetivo de todos y todas los opositores. El equipo no descansa, siempre funciona 24 horas. De ahí a que se logren cosas maravillosas

Porque ya solo la experiencia, es una experiencia de vida. Sin contar los resultados académicos que son muuuuy buenos.

Sin duda. Porque cada uno aportabamos nuestras fortalezas y conseguíamos llegar al objetivo no antes, pero sí mejor.

Sí. El estar rodeada de gente siempre dispuesta a ayudarte y que puedas contar con ell@s pienso que eso es fundamental en cualquier proceso y en la vida.

Sí, por la alta capacidad de motivación

Absolutamente. El nivel/carga de trabajo ha sido muy alto, pero directamente proporcional al nivel de apoyo y motivación recibidos, así como a la cantidad y calidad de la formación.

Sí, porque siempre intentamos dar lo mejor de cada uno para conseguir lo mejor para todas.

Sí. Porque trabajamos a un nivel muy alto y conseguimos resultados extraordinarios gracias a la fortuna de contar con el acompañamiento y las herramientas necesarias a todos los niveles.

Sí, porque los resultados obtenidos son imposibles de forma individual

Sí, por las exigencias que suponía: dar lo mejor de ti mismo por todos y cada uno de los miembros del equipo; y por supuesto, por el objetivo.

Sin duda, desde el primer día así se me ha transmitido, que estábamos en una carrera de fondo y que había que darlo todo si queríamos llegar a la meta.

Sí, por el alto nivel de competencia

Sí, ya que personas muy diferentes en un breve período hemos conseguido alcanzar los objetivos de una preparación sólida para lograr la meta.

Si. Porque todo el tiempo avanzas y aprendes en todos los aspectos: trabajo en equipo, inteligencia emocional, teórica, práctica, planificación de objetivos, técnicas de estudio,...

Si, por el alto grado de responsabilidad, las jornadas de trabajo maratoniano, el compromiso...

Si, dedicábamos nuestra vida a ello, todo giraba en torno a lograr nuestros objetivos y cómo lograrlos. Considero que cuando te dedicas a algo todos los días con todo tu esfuerzo y las metas son cada vez más exigentes, tiene que ser sin duda el equipo del que formas parte uno de alto rendimiento

Por supuesto. Mi equipo siempre estuvo muy cohesionado y con un alto grado de implicación. Siempre sentí como prioridad el equipo y así me lo hacía sentir también mi tribu

Si. Porque la exigencia durante 10 meses es alta, por la cantidad de recursos y contenidos recibidos y las oportunidades de formación que tenemos.

Si. Profesionalización del proceso, abarcar diferentes ámbitos de la vida y no únicamente de la oposición

Si. Por el nivel tan alto de compromiso, trabajo y esfuerzo que hay que dar para estar en él

Si, por el nivel de trabajo y los resultados alcanzados

Diría que si, pese a no saber exactamente a qué vos referides con alto rendimiento. Pero efectivamente éramos equipos absolutamente adicados e volcados en conseguir un obxectivo común.

Las respuestas del grupo de personas que no obtuvieron la plaza y siguen en nuestro equipo fueron las siguientes:

Pois non sei moi ben o que é...ás veces falas deso pero nunca me parei a buscar o que era nin mo plantei. 😊

Si lo considero puesto que existe una muy buena comunicación, tenemos objetivos e ideas muy parecidas, sentimos como nuestras las alegrías y tristezas de las demás. Cuando en ocasiones nos bloqueamos viene el resto a ayudarnos y a seguir adelante, dando ánimos. Así que si que lo considero.

Creo que nos hace falta seguir trabajando

Creo que si porque cuando nos juntamos y hacemos las cosas involucrados, aportando todos y todas algo y juntos los resultados son mucho mejores.

Si, sin lugar a duda, preparar la oposición en un equipo así es un privilegio. La capacidad que hay de darnos ayuda, motivarnos, guiarnos, acompañarnos, no sentirnos solos/as, ... es algo único que, al menos yo, nunca he vivido en otra academia.

Por suposto que si, xa que estamos dende o principio preparándonos para traballar en equipo e cada vez xestionando mais cousas ao mesmo tempo e compartindo con moitas especialidades e en moitos ámbitos.

Sí, porque se potencian los talentos individuales y a su vez se les da un sentido colectivo. Esto genera un importante crecimiento personal, una mejora como docentes y un cambio en la sociedad.

Supongo que sí aunque no puedo comparar porque mi única experiencia es esta. De lo que sí estoy segura es de que el nivel de exigencia, de implicación por parte de tod@s y del acompañamiento que tenemos es muy alto y difícil de igualar.

Sí. Somos organizados, resolutivos, dando lo mejor de sí mismo cada miembro del equipo

Sí, por qué la exigencia individual y grupal es máxima para un gran objetivo. Es como estar jugando la Champions League

Desde luego que sí. Se juega como se entrena y aquí desde luego que estamos entrenando al máximo, todos los días, sábados y domingos...no podemos estar mejor preparadas

Sí, porque es una academia que te prepara de forma global y con nivel de exigencia alto

Sí, a estas alturas de curso pienso que no podría lograr lo que tengo hasta ahora sin el trabajo en grupo

Totalmente, precisamente la exigencia te hace tener un ritmo frenético que es lo que caracteriza desde mi punto de vista un alto rendimiento.

Sí. Nosotras/as nos preparamos durante mucho tiempo de manera conjunta para las oposiciones. Lo mismo ocurre con los deportistas, entrenan para rendir en fechas señaladas.

SI SI Y SI! Porque cada reto que se nos propone lo sacamos adelante con trabajo y disfrutando y porque como dice Antonio Gases "La meta es el camino" y tenemos esa meta más que cumplida gracias al equipo. Junt@s superamos todo lo que venga y nunca pensé en disfrutar de este proceso como lo estamos haciendo desde que somos EQUIPO con mayúsculas.

En cierta medida sí; el hecho de trabajar rodeado de personas con tanta vocación y autoexigencia genera una corriente en la que te ves implicado y no te puedes quedar atrás.

Sí. Creo que estamos en el camino para conseguirlo. También es verdad que este curso la carga de trabajo en equipo es menor que el curso pasado.

Sí, porque todos tratamos de dar lo mejor de nosotros en todo momento y es un equipo que nunca baja la guardia

Sí, se nos exige al máximo dentro de nuestras posibilidades. Y la evolución de cada una de nosotras es brutal.

Sí, porque estamos muy cohesionadas y damos lo mejor de cada una

Sí, porque pensamos y trabajamos como un equipo donde todas y todos podemos aportar

Sí. Eu soa non tería chegado aos coñecementos que hoxe teño, a pensar e formular os temas e prácticos como os fago agora.

Sí, porque destacamos por la eficacia, desempeño y eficiencia a la hora de conseguir los objetivos señalados.

Sí, después de estos años tenemos rendimiento, conocimientos...

Sí, ya que la presión de la oposición hace que queramos superarnos diariamente

Sí por la metodología que se lleva a cabo dado que he mejorado en muchos aspectos que antes no era capaz de hacerlo por sí solo y en equipo es mucho más fácil.

Totalmente, Ya que tenemos unos objetivos comunes, estamos unidos, compartimos los logros, somos eficaces y tenemos un liderazgo que nos motiva, nos fomenta la iniciativa, creatividad y compromiso. Como experiencia personal, me gustaría añadir que nunca he formado parte de un equipo de tan alto nivel como ahora. A veces me da vértigo, ya que veo a todo el mundo buenísimo aunque al final la mayoría de nosotros tenemos los mismos miedos e inquietudes.

Sí. Porque deportivamente hablando, ya he estado en un equipo de alto rendimiento y aquí le hecho las mismas (o más) horas, sacrificio, implicación, en esfuerzo...

Sí, somos un equipo que trabaja duro, con ganas, ilusión, perseverando, sin perder nuestra esencia, las risas, la diversión y sobre todo, sin dejarnos caer los unos a los otros.

Sí, porque aprovechamos las potencialidades y talentos de cada una de nosotras

Sí, porque estamos trabajando en equipo para competir con el resto

Sí, ya que considero que con un equipo de alto rendimiento te ayuda a evolucionar a nivel formativo pero también personal.

Sí, porque el nivel de implicación, apoyo, exigencia, control... es alto

Y finalmente, las respuestas de las personas que se incorporaron a nuestro equipo este curso fueron las siguientes:

Es la primera vez que estoy en un equipo tan cohesionado y creo que favorece 100% a mi aprendizaje

Sí. Porque juntos hacemos cosas increíbles.

Sí, porque empezamos constantes desde el primer minuto y la intención es mantener ese rendimiento a lo largo del año y si alguien tropieza ayudamos entre tod@s

Sí. Llevando ya dos años en la academia, considero que si podría considerarnos un equipo de alto rendimiento, puesto que tanto el nivel de trabajo como la manera de trabajar es muy distinta a otros equipos. Además, la implicación que tenemos las unas con las otras, en muchas ocasiones va más allá de sólo compañerismo, convirtiéndose a veces en amistad.

Creo que sí, ya que nos coordinamos como un equipo de alto rendimiento y nuestros resultados están demostrando todo lo que estamos progresando.

Totalmente, cada día aprendo algo nuevo, gracias a todo el equipo. Es imposible venir a la academia y salir sin haber aprendido cosas nuevas y sintiéndote que puedes conseguir todo lo que te propongas.

Sí, absolutamente. Somos un equipo de personas muy capaces que compartimos un objetivo y damos nuestra mejor versión para las/os demás y nosotras/os mismas

Si, porque compruebo que somos capaces de sacar adelante, determinadas cosas que antes de empezar me parecían imposibles.

Si, porque entre unos pocos logramos cosas enormes.

Sí, porque todas nos ayudamos cuando es necesario y nos alegramos de los logros de las demás.

Considero que formo parte dun equipo excepcional co que estou aprendendo un mundo de cousas e me axuda a crecer como persoa. Os obxectivos vanse conseguido pero sinto que hai un espazo por cubrir para abrírnos ao noso potencial real e aos nosos talentos.

Si, por toda la formación diaria que tenemos en multitud de ámbitos.

Si

Sin duda si, porque se trabajan todos los aspectos posibles para conseguir el objetivo (plano emocional, formativo, oratoria...). Además para entrar en la academia hay un proceso de selección, hay mucha planificación, organización, simulacros constantes...

Si, porque estoy acompañada de gente increíble a nivel personal, educativo y emocional. Mi equipo forma parte de mi familia.

O xeito de traballar, o que aquí sucede cada semana... entrei hai 5 meses sen ter nin idea da especialidad e o certo é que nun periodo curto de tempo noto moito avance. Ademais, compañeiros e compañeiras experimentan o mesmo. Outro aspecto importante e que todos e todas somos quen de dar axuda aos compañeiros.

Si, el ritmo a veces dá miedo, el nivel es altísimo... Pero a la vez siento total confianza en que el equipo de profes saben qué es lo mejor para nosotros en cada momento. Y como el nivel es altísimo también confío en los conocimientos y habilidades del equipo con el que comparto experiencia.

Si, porque a través de distintas dinámicas y estructuras damos lo mejor de nosotros mismos, invertimos nuestro tiempo no solo en buscar el beneficio propio sino el beneficio común para el equipo.

Si, porque creo que ante todo tenemos una buena conexión, que nos entendemos muy bien y nos respetamos.

Si. Porque tengo todo lo que necesito para aprender, mejorar, superarme... El Equipo Laura acompaña en el camino, y junto a la disciplina y dedicación personal de cada persona se aprovechan al máximo las posibilidades.

Si, por la estructura del equipo, la organización y planificación y lo que nos cuidan

Si, considero que muchas de las personas que estamos aquí aportamos algo a las demás, como si fuésemos piezas de puzzle sueltas que alguien ha juntado y ha encajado para que las cosas funcionen y vayan para delante. Todos tenemos algo que puede ayudar a los demás y eso se ve reflejado en lo que hacemos.

Si, porque considero que cada uno está dando lo mejor de sí, y vamos hacia un objetivo todos, pero de la mano.

Depende de la situación y el momento en el que se analice. Ha habido diferentes composiciones y número de participantes, esto da lugar a que hay momentos en los que se genere un buen rendimiento y momento donde no todo el mundo rinde o el grupo no funciona

Creo que sí. En grupo aprendo más e mejor.

Por la importancia y trabajo que se le da a diferentes aspectos de unx mismx y el resto, por la unión, cohesión y sentimiento de pertenza que se genera en este equipo, las estrategias y herramientas que nos hacen vivir el aprendizaje... y mucho más que nos hace crecer tanto individual como grupalmente

Sii, porque al final es algo en lo que todos en nuestra medida estamos tratando de dar el 100% dentro de nuestras posibilidades individuales y estamos rindiendo bajo presión y con un tiempo muy reducido para alcanzar el objetivo que tenemos como meta.

Si, no lo percibo durante el proceso por así decirlo, pero si en los resultados (cuando hicimos el obradoiro, cuando vemos las expos y progras de lo compañeros/as...)

Sí, porque considero que todas damos lo máximo de nosotras

Por supuesto, seguimos un ritmo de trabajo altísimo, siempre en equipo, teniendo unos resultados que nunca imaginé y que, por supuesto, yo sólo nunca hubiera llegado a alcanzar.

Si, por la necesaria atención de nuevos aprendizajes en un breve período de tiempo
Bueno, creo que **estamos en el camino**, evidentemente por cuestiones personales hay personas que aportan muchísimo al equipo y otras que intentamos dar lo más posible dentro de nuestras posibilidades.

Creo que sí, porque somos un grupo de personas, cada una con sus múltiples cualidades, que hemos apostado por un proyecto común. Y estamos lideradas por unas profesoras y profesores que nos guían, pero desde dentro, haciendo equipo y siendo parte de él.

Sí. Porque cuánto más trabajamos juntos, más noto que somos eficaces, que obtenemos resultados increíbles y que la compenetración entre nosotros nunca la había notado.

Sobretudo se nota en pequeñas cosas, más que en lo académico, nos organizamos de manera eficaz, sabemos a quién acudir según su fortaleza ...

Observo mi evolución y considero que es impresionante. Si no fuese en equipo no hubiese alcanzado este nivel

Por supuesto, solo ver la cantidad de información que gestionamos y asimilamos tanto en grupo como individualmente para alcanzar un objetivo común llega para darse cuenta.

Si, veo que la mayoría de la gente del grupo estamos a un nivel de implicación muy alto.

Si. Porque trabajamos muy bien juntas, tenemos buena comunicación, nos respetamos y escuchamos todas las aportaciones. Además de estar todas totalmente implicadas y poner todas de nuestra parte para cumplir nuestros objetivos y plazos marcados

Si, ya que realmente veo como todos y todas apoyándonos y ayudándonos alcanzamos todos aquellos objetivos que nos proponemos.

Sí, ya que al juntarnos personas con diferentes maneras de pensar y hacer, con diferentes fortalezas y debilidades que nos sirven para complementarnos, conseguimos trabajar de manera productiva y motivante, además de conseguir resultados excelentes.

Considero que sí, porque se llega conjuntamente a objetivos que individualmente costaría mucho más llegar

Sen dúbida, estou segura de que calquera reto que nos propoñan seremos capaces de resolvelo porque para iso somos un EQUIPO en maiúsculas.

No sé si equipo de alto rendimiento es la mejor definición, ya que al final en este proceso es necesario mucho trabajo personal, pero sí que considero que al trabajar en equipo podemos sacar mejores ideas y llegar más lejos.

Sí, porque aprendo más que sola, somos más eficaces y rápidos

si, temos unhas obxectivos claros, hai boa comunicación e confianza, todas traballamos, aportamos, respetámonos e non xulgamos

Si, porque tod@s apostamos moi forte polo soño de ser mestres/as e significa estar centrado na oposición todo o tempo.

Creo que non, considero que formo parte do equipo pero por agora non de alto rendemento xa que considero que aínda non apporto todo o que poido.

Si. Porque el intercambio de ideas y el apoyo entre compañeros nos hacen ser mas productivos.

Debido a la falta de cohesión con algunos compañeros/as considero que no, aunque poco a poco nos estamos cohesionando más, por lo que **en un futuro sí que lo consideraría.**

Sí ya que todo el mundo siempre está dispuesto a dar lo mejor de ellos/as mismos/as. Así mismo, considero que la calidad de la formación que recibimos y la cantidad de recursos que disponemos es difícil de encontrar en otros equipos

Desde el punto de vista del aprendizaje, **considero que sí**, pues desde septiembre hasta ahora el cambio y los aprendizajes han sido increíbles

Si todavía no lo somos, creo que estamos en el camino para conseguirlo. Somos personas ilusionadas e implicadas, donde creo que la gente está convencida de que el trabajo en equipo es mucho más productivo y enriquecedor que el individualismo.

Sí, porque da igual lo que nos proponamos, en equipo lo hacemos con resultados excelentes.

Por supuesto que sí, no tengo referencia de otro equipo para compararlo, pero a la vista está que cuando realizamos dinámicas ya pensamos como resolverlas como equipo y no individualmente

La respuesta a esta pregunta es realmente abrumadora. La percepción de la inmensa mayoría de personas es que sí están en un equipo de alto rendimiento, y las que no lo afirman, la mayoría consideran que están en el camino. También es destacable que el 100% de respuestas de las personas que aprobaron la oposición sí consideran que formaron parte de un equipo de alto rendimiento. La mayoría de respuestas en amarillo forman parte del grupo de personas que se incorporaron este año al equipo, siendo también relevante que esta encuesta se les facilitó en el mes de marzo, quedando meses por delante hasta llegar a la oposición.

7ª PREGUNTA: ¿QUÉ ASPECTOS CREES QUE NOS HACEN DIFERENTES CON RESPECTO A OTRAS METODOLOGÍAS DE PREPARAR Y ENTENDER LA OPOSICIÓN?

En el grupo de personas que obtuvo la plaza en julio de 2021, sus respuestas fueron las siguientes:

Trabajo en equipo, acompañamiento emocional, atención 24/7, metodologías activas, aprendizaje significativo y un largo etc.

Sobre todo, se diferencia en que en este equipo **no solo te forman para pasar un examen sino que te hacen crecer como persona**. Además, trabajar en equipo no solo genera conocimientos sobre una materia sino que hace que adquieras un montón de **estrategias y herramientas para la docencia y para la vida**. Son métodos muy motivadores.

El **acompañamiento**, el sentimiento de pertenencia y la calidad del aprendizaje

El equipo, el **sentimiento de pertenencia** y la relación entre sus miembros

Respuesta fácil y corta, **todo**. Si tengo que concretar pues la implicación de todo el equipo, el apoyo emocional, la cantidad infinita de recursos, la predisposición y ayuda 24/7, las metodologías, la formación continua, los obradoiros, la no competitividad, etc, etc, etc.

Desde luego que el **acompañamiento emocional** y el sostén de todo el equipo son los principales aspectos y diría que los más importantes pero no serían nada sin el cóctel que se genera cuando a eso le sumas innovación, rigor, actualidad, mucha formación, diversión, originalidad, implicación y cuidado del detalle. Creo que lo que hace diferente a Equipo Laura es una suma de muchas cosas pequeñas que acaban siendo grandes.

Muchísimos. Creo que la metodología y acompañamiento de esta academia es prácticamente único en el ámbito de las oposiciones. El acompañamiento emocional, la formación extra y tan trabajada que recibimos, las dinámicas cooperativas vividas en 1 persona...

Todo. La forma de aprender (activa, práctica, partiendo de la realidad, significativa, experiencial, que deja huella), el interés del profesorado que se desvive por cada uno de sus alumnos, la cooperación que hay entre opositores (he ido a otras academias y lo único que se respira es competición), la formación como maestros y no sólo como opositor@s...

El acompañamiento; el bienestar emocional, la amistad y reducir el sentimiento de soledad de preparar una oposición. La seguridad y tranquilidad de que todo va bien.

El trabajo, estructuras y dinámicas cooperativas.

Lo primero que se me viene a la mente (y gracias a tener ambas experiencias) es la **falta de rivalidad** entre nosotras. Fuimos un equipo desde el principio, gracias a todo lo que se trabajó para que así lo hiciésemos, y seguimos así en todo momento. Ese **apoyo** que se crea en un equipo hace que te sientas comprendida y apoyada, ese me parece el aspecto más importante. Destaco también la manera diversa de abordar contenido, la experimentación con las propias metodologías que queremos trabajar en las aulas con nuestras compañeras, lo equilibrado que está lo teórico y lo práctico, el reconocimiento a la necesidad de descansar para triunfar... estoy segura que un millón de cosas más pero esas son las que valoro infinitamente.

El crear **redes de apoyos** con los compañeros y compañeras que muchos acaban siendo amigos, las dinámicas de grupo que rompen la monotonía de la oposición, la forma de darle vueltas a las propuestas, supuestos, explicaciones... buscando la mejor forma de integrarlo para luego transmitirlo y también la forma de aprender (con variedad de propuestas, explicaciones de compañer@s, expertos que acuden a la academia, los juegos y como trabajar los casos haciendo frente desde el primer momento a la exposición) y un largo etc.

El equipo, no competir, compartir, acompañar, y crear.

- **El trabajo en equipo,** que hace que no seamos competidores sino que nos apoyemos. (No hay tanta rivalidad) - La mentalidad: saber que aunque no consigas la plaza, esto es una carrera de fondo. - El aprendizaje de forma divertida con juegos, talleres... que hace que aprendamos mucho mejor.

Sobre todo **aprender que el error es un aprendizaje** en sí, algo muy difícil de asimilar. Saber que estar rodead@ de gente que no cuestiona lo que haces sino que te anima a seguir luchando por ese objetivo.

El **trabajo en equipo**

Gamificación, práctica, compartir

El **trabajo en equipo,** el apoyo constante y la creencia fiel en nosotros de nuestros profes, que nos preparan, nos acompañan y nos guían para que podamos descubrir lo que valemos y de lo que somos capaces.

La infinita **cantidad de herramientas** y recursos súper útiles e innovadores y especialmente la **calidad humana** de los profes y de los compis.

La unión, ese **sentimiento de tribu** en el que dejas de vivir la oposición como algo que debes hacer solo, como una competición... el equipo, sin duda y por supuesto, el esfuerzo de l@s profes para ofrecernos experiencias súper enriquecedoras, prácticas, funcionales... El trabajo y acompañamiento emocional que debería estar mucho más contemplado en los coles.

Compartir, **ser equipo**, el apoyo emocional, el ser parte del proceso tanto de enseñanza como de aprendizaje, el centrarse en las fortalezas de cada un@

Estar siempre a nuestro lado, tanto a nivel académico como emocional y personal. Estoy segura de que el nivel de preocupación y entrega de Laura y todos y todas las profes del equipo no lo hay en ninguna otra academia de oposiciones. El compañerismo de personas de otros equipos que están siempre dispuestos a echar una mano. El ambiente que se crea en la academia, entre nosotros. Todo eso creo que nos hace diferentes al resto.

Las **diversas formas en enseñar**

El **aspecto humano**, la emoción y el empeño que se pone en cada una de las cosas que se hacen

El hecho de **compartir**

Ver a los demás como miembros de un equipo donde todos **nos enriquecemos juntos**.

Además de generar una **red de apoyo** que excede lo académico y es fundamental en un período psicológicamente tan duro.

Todos. Aprender todos de todos ya en si mismo le da la vuelta a todo y convierte el camino hacia una oposición en un camino conjunto no en un camino individual en el que compites por una plaza. Es entender la oposición de la manera opuesta a la tradicional. Si alguien aprende algo nuevo, aprueba una plaza,.. tú también ganas porque formaste parte de ello, aportaste tu granito de arena para que alguien de tu tribu llegue a la meta.

El **acompañamiento emocional** y el espíritu de equipo, el hecho de no sentirnos nunca solos o abandonados.

Tus compañerxs no son tus competidorxs, **son tu familia**

Ser responsable de nuestro proceso, el acompañamiento y motivación por parte de compis y profes, el **grandísimo apoyo emocional 24/7**, aprender jugando con gente de otras especialidades, los exámenes obligatorios bien temporalizados, el desarrollo pormenorizado de las programaciones, el cuerpazo y exigencia en la legislación y atención a la diversidad, las miles de oportunidades de trabajar oratoria y defender las unidades didácticas ante público diferente, y por supuesto, y no menos importante, las CENAS de cohesión de tribu.

Que cada día aprendes de una forma diferente dando a la vez recursos para llevar a la práctica. Tanto es un genially, como un roller player, un trivial, un thinking Maps ...y un sinfín de **metodologías diferentes** para aprender contenidos propios, legislación, neaes...

El **trabajo en equipo**. La tribu. Sentimiento de pertenencia. Apoyo y formación e información de diferentes ámbitos que repercuten en tu salud

Todo. El compañerismo el trabajo cooperativo la empatía de la gente la ayuda y el apoyo constante, el currículum de los profesores, los conocimientos en atención a la diversidad.. El trabajo en grupo y el **apoyo emocional**
O **facilitar equipo**, los obradores, las dinámicas de disciplina positiva e que se siente que la academia está en todo momento para ayudarte, no solo los horarios de clase.

Las respuestas del grupo de personas que no obtuvieron la plaza y siguen en nuestro equipo fueron las siguientes:

Pois de novo diría que a **parte emocional** e a **metodoloxía cooperativa**.

Todo lo escrito en la pregunta anterior. La comunicación, el **apoyo**, la motivación, las alegrías y tristezas compartidas.

Que **vemos más allá que un examen**, vemos nuestra vocación por delante de una nota

El **equipo**, porque los mejores programas que tenemos son aquellos que se hicieron juntos, con ganas y dando lo mejor. Además el ánimo que te proporciona el equipo y las risas dan mucha energía u buen rollo. Por ello también el acompañamiento emocional.

Hay tantos... pero sobre todo el **acompañamiento emocional** tan importante, el trabajo cooperativo y en equipo, y el enseñar y aprender jugando.

Que se fai partindo das individualidades de cada persoa, e tendo sempre presente a súa **maneira de sentir**.

Es una **educación integral**. Además de adquirir los contenidos necesarios para aprobar los exámenes tienes que llegar en buen estado físico y mental. Aprendes a gestionar tus emociones, asumes retos, empleas herramientas para controlar el estrés... Se trata de un aprendizaje de vida. En la academia hay diferentes realidades y la atención a la diversidad siempre está presente, te tienen en cuenta. Vivir todo esto en primera persona hace que quieras enseñar de este modo, los exámenes pasan a ser un trámite.

El empleo de **metodologías activas** en todas las clases; la cantidad de herramientas de las que nos dotáis ya no solo a nivel profesional, sino también personal; las oportunidades de relacionarnos con gente de otras especialidades y de poder aprender de todo un poco; la organización del curso con sus respectivos exámenes y simulacros, que nos hacen ponernos en situación de oposición y así tener la oportunidad de vivir una experiencia similar a la de junio meses antes; la **ayuda y acompañamiento emocional** individualizado si lo necesitas; desterrar la idea del individualismo al vivir el trabajo en equipo en primera persona y ver resultados desde el minuto 1; la oportunidad de formar equipo más allá de la oposición etc.

Trabajo en equipo, aprender jugando, apoyo y ayuda constante por parte de profesores,... "

Hacer fácil lo difícil"

El uso de la **emoción en el aprendizaje**, el trabajo en equipo, el entender las diferencias individuales y tener especialistas de cada aspecto de la oposición.

El **equipo y el trato frente al individualismo y competitividad** que puede haber en otras academias

El método, el enfoque, la manera de preparar las cosas, el aprendizaje basado en juegos, la actitud...

El **trabajo cooperativo** sin ninguna duda.

La **atención personalizada**, el creer en nosotros y ayudarnos a seguir adelante.

El **equipo** hacer la fuerza.

Es un mundo completamente diferente al de otras academias y tuve la suerte de vivir ambas partes en primera persona. Por un lado, perder el tiempo en una academia que no me motivaba, ir a clase significaba 4 horas de escuchar, escuchar y escuchar un tema o lecturas de leyes sin sentido. Aprendizaje significativo CERO. Y eso se reflejaba en mis resultados en la oposición (malos y sufriendo). Y después pasé al otro lado, Equipo Laura. La decisión de cambiar y la suerte de entrar me cambiaron la vida. Empezar a formar parte de un equipo, de sentirme capaz, de ir motivada a cada clase, obradoiro, con metodologías activas, significativas, pasar de escuchar a participar, a crecer en todos los sentidos y disfrutar del camino con gente increíble etc y eso se reflejó en los resultados y cambió mi vida para siempre.

La disposición constante, la buena atención y sobre todo que las experiencias que se viven aquí son a flor de piel. La **educación emocional** es un pilar básico que si queremos inculcar, antes debemos aprender a dominarla.

Sin duda, el **acompañamiento emocional**. Es que para mí es lo más importante.

Que somos únicos! El ambiente de cohesión, compañerismo, la manera de trabajar tan dinámica y resolutiva, los audios y explicaciones de los profes...

El **trabajo en equipo**, el apoyo de profes y de compañerxs. Saber que no solo es cuestión de estudio, sino hacerte comprender que va más allá y que son muchos los factores que influyen.

El **acompañamiento**, el que los profes estén siempre disponibles, los miles de recursos, los obradoiros de atención a la diversidad...

El **apoyo, empatía, creatividad, compartir ideas, emociones**... en definitiva sentir pertenencia. Aquí **aprendes haciendo**.

Darle la oportunidad a cada persona de que **descubra sus talentos**

La no competitividad

Que en el resto de academias trabajan únicamente por el beneficio personal

La **educación emocional** que nos enseñan.

Definitivamente el **trabajo y espíritu en equipo**. Compartir y convivir en comunidad con un mismo objetivo, compartiendo tanto nuestros talentos y logros como dificultades personales y profesionales te hacen crecer como persona.

En qué aunque nos preparemos para la misma especialidad no hay rivalidad, **somos un equipo** y como tal nos alegramos conjuntamente de los logros de nuestros compañeros y también al contrario.

El **aprender haciendo** y contar con un acompañamiento más allá de lo académico.

La **red y la tribu**. Sentirnos siempre acompañadas y compartirlo todo

El equipo es la clave del éxito

Hacemos **equipo en todos los sentidos**. No hay competencia entre nosotros/as. Estamos todos/a en el mismo escalón.

El **acompañamiento, apoyo, confianza, cariño, implicación de todo el equipo**.

Y finalmente, las respuestas de las personas que se incorporaron a nuestro equipo este curso fueron las siguientes:

El **equipo, la ilusión, las metodologías..el aprendizaje real y aplicable al aula**.

El **acompañamiento**, el fomentar el compañerismo y no la competitividad entre nosotr@s, el poner multitud de recursos materiales y humanos a nuestra disposición y el gestionar que nos ayudemos entre especialidades. Todo es super enriquecedor y no lo había vivido nunca!

La acción frente a solo la teoría; el relacionarnos entre las diferentes especialidades, ampliando enormemente nuestros conocimientos y explicándonoslos entre nosotros; el apoyo, la preocupación por los demás, los cuidados; una visión de la oposición con ilusión, frente a la visión habitual que la enfoca como un reto casi imposible.

Todo básicamente. El acompañamiento y atención individualizada es real. El entrenamiento es continuo La búsqueda de la innovación, la creatividad, la originalidad pero siempre siendo realistas...

El equipo. El feedback, conocer otros puntos de vista, sentirse acompañado... Aspectos fundamentales bajo mi punto de vista

El ver que **trabajarlo todo en equipo** y no por separado es mucho mejor para llegar más lejos, viendo el proceso como algo que puedes gestionar con más personas y no de forma solitaria, en un cuarto.

Verlo desde un **punto de vista cooperativo y no competitivo**, ayudarnos a vernos como aliados y no como rivales.

Para empezar, la **implicación del profesorado**, su total disponibilidad, sus esfuerzos por enseñar de diferentes formas y el feedback (más positivo o menos, pero necesario igualmente). Luego el **trabajar en equipo**, sin competir, colaborando y apoyándonos **La filosofía de la academia**, el hacernos vivir que el equipo es la clave, que entre todos y todas, cooperando unos con otros llegamos más lejos, que el educar desde la emoción y el sentir es la base y la clave que todo maestro o maestra debe tener presente, que el estudio es importante pero vivir en piel lo que aprendemos aún más.

el **trabajo de contenidos de manera vivencial**, el acompañamiento emocional

Todo, **el factor sorpresa**, el trabajo en equipo y no individual, el compañerismo y la no competitividad...

O feito de facer todo o **traballo en equipo**, de crear un ambiente donde non exista a competitividade (algo moi habitual nas opos), a maxia de facer que nos sintamos como na casa, de pertencer a unha gran familia etc...

El hecho de **no existir competitividad**, al final es un camino difícil y gracias a la metodología que se sigue en el equipo nos podemos seguir apoyadas en todo momento.

La ayuda de todos en todo momento, no sentirme sola, todos aportamos y enriquecemos el grupo y obtenemos mejores aprendizajes, me da seguridad y bienestar facelo todo en equipo, experimentar en primeira persoa, divertirse e aprender non só para a oposición senón tamén para a vida

A personalizacion

A verdade que non teño con que comparalo xa que è a miña primeira academia en canto a preparación de opos. Pero por experiencia cercanas enténdese o transcurso dunha opo como un camiño solitario e individual, máis aquí e todo o contrario a **metodoloxía cooperativa** e a chave está no sentimento de equipo de compartir e así a aprendizaxe e o crecemento è moito máis enriquecedor.

La motivación, el apoyo emocional y la solidaridad entre compañeros

Pertenencia a un grupo en el cual **poder confiar y acudir**, ayuda personalizada, formación académica, multitud de recursos, comprensión, motivación...

Sin duda el **sentimiento de equipo y el trabajo cooperativo**

El clima de trabajo y el apoyo mutuo que nos damos entre todos

Principalmente, el preparar las oposiciones de esta manera no sólo nos forma de cara a los contenidos que nos entrarán en el examen; también simula lo que el día de mañana viviremos en un claustro docente, que es la variedad de opiniones, de perspectivas o de bagajes personales, que es fuente de enriquecimiento. Y esto, al fin y al cabo, ya nos dota de **herramientas indispensables para ser buenos/as maestros/as**, como la empatía, la capacidad de escucha y la importancia del aprendizaje mutuo.

Son enseñan a **desvincularnos del resultado y a disfrutar de las vistas**.

El **acompañamiento emocional**, la preparación como PROFES y no solo como opositores, vivenciar todo para luego escoger lo que más nos guste...

De nuevo en esta pregunta los ejes sobre los que giran las respuestas son muy parecidos a preguntas anteriores: equipos, apoyo, pertenencia, metodologías activas, implicación y ayuda, aprender para la vida, motivación, ...

8ª PREGUNTA: SI TUVIERAS QUE DEFINIR TU EXPERIENCIA EN EL EQUIPO LAURA CON UNA PALABRA, ¿CUÁL SERÍA?

Equipo

Ilusión

Aprendizaje

Una palabra es difícil... equipo

Aprendizaje

Hogar

Crecimiento.

MAGIA

FAMILIA

Familia.

Inesperada.

Secta

GRATITUD

Mágica

Única, transformadora, motivadora

SIN PALABRAS, me cuesta explicarlo porque simplemente hay que vivirlo. Una experiencia super gratificante, crecimiento personal.

Unión

Transformadora

INSPIRADORA

Increíble

Emoción

FUTURO

Agradecimiento

La definiría como un camino muy duro, con momentos muy difíciles e intensos pero también lo definiría como una etapa de crecimiento personal y profesional increíble, donde he tenido

la oportunidad de conocer a personas que me están aportando muchísimo y están haciendo que todo lo malo merezca la pena.

Un sueño

Intensidad

Acompañamiento

Que difícil, una de las palabras que elegiría sería: Creencia

Pertenza (la pongo en gallego porque se me hace como mas cariñosa y calida, como creo que lo es el equipo)

Descubrimiento (tanto en todo lo que se refiere a compañeros, a descubrir una forma diferente de trabajar, a valores como a descubrirme poco a poco a mi realmente)

Felicidad

Pasión.

Pues básicamente eso "equipo".

Energía

Estupenda

Experiencia

Espectacular!

APOYO

Extraordinaria

INTEGRAL

Familia

EQUIPO

Confianza

intensa (no bo sentido)

A personalización e o interese polo ámbito emocional!

Agradecemento

Motivación

Superación

Compañerismo

Agradecimiento.

Crecimiento

Descubrimiento.

Tribu

Inolvidable

Dedicación

TRIBU

Familia

Admirable.

Arrolladora
Pertenencia
Transformadora.
Hogar
Cooperación
Agridulce
Intensidad.
Medrar como persona y docente.
ETERNAMENTE AGRADECIDA
Progreso
Corazón
Familia
Transformación
Magia
Apoyo
Fogar
Reveladora
Increíble
Amistad
Vínculo
compartir
Aprendizaje
Unión
REGALO
Agradecimiento
Apasionante.
Maravillosa

Estas son parte de las palabras que nuestro alumnado ha elegido. La más repetida es: **AGRADECIMIENTO**, concretamente 8 veces. En segundo lugar **HOGAR/FAMILIA** (7 veces) y en tercer lugar **EQUIPO** (5 veces). Para mí es especialmente importante que la palabra más repetida sea la de agradecer... Esa mirada al mundo y a nosotr@s mismos intentamos inculcarla desde el inicio, y he de decir que, en general, no nos han educado para agradecer. Pero es tan intenso el cambio cuando realmente agradeces de corazón, que no me extraña en absoluto que sea con lo que más se queda nuestro alumnado...

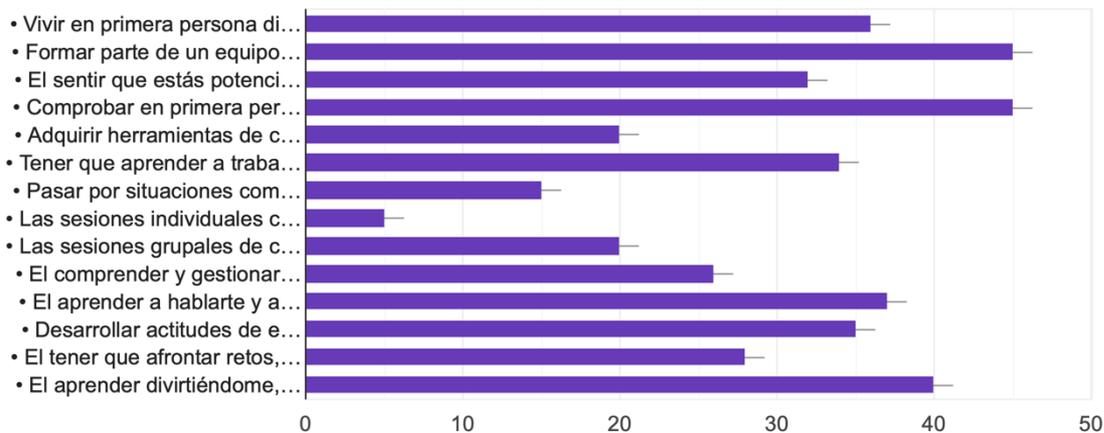
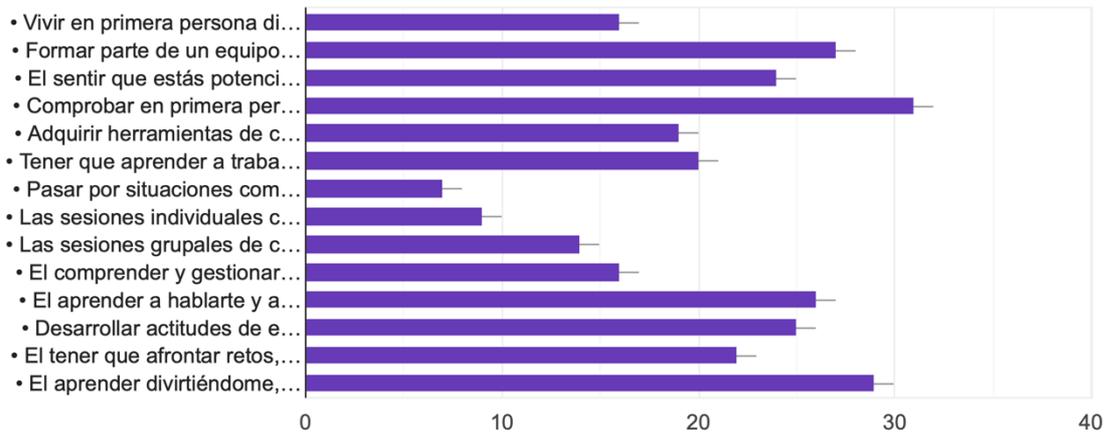
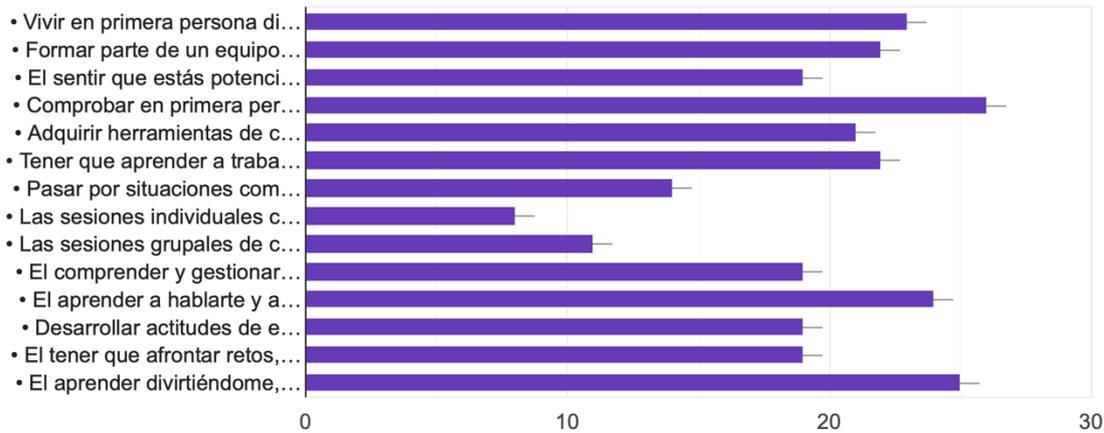
Hogar/familia/equipo son palabras que describen muy bien también lo que aquí ocurre cada día. Los propios espacios de nuestro centro invitan y posibilitan que estos lazos se fortalezcan. El espacio también puede ser educador. Y para llegar a este nivel de pertenencia es imprescindible que las relaciones entre personas vayan más allá de un simple vínculo laboral o académico. Relación y tarea, tarea y relación, las dos caras de la moneda.

9ª PREGUNTA: INDICA QUE ÁMBITOS TE PARECEN MÁS IMPORTANTES O QUE CONSIDERAS QUE TE HAN BENEFICIANDO MÁS TANTO EN EL ÁMBITO PROFESIONAL COMO PERSONAL:

Las opciones eran las siguientes:

- *Vivir en primera persona dinámicas y estructuras cooperativas.*
- *Formar parte de un equipo con un alto grado de sentimiento de pertenencia y contribución.*
- *El sentir que has podido potenciar tus talentos o incluso descubrirlos.*
- *Comprobar en primera persona que una forma diferente de enseñar y de aprender es posible.*
- *Adquirir herramientas de comunicación y resolución de conflictos.*
- *Tener que aprender a trabajar, comunicarse y hacer equipo con personas muy diferentes a mí o incluso personas con las que no tenía aparentemente nada en común.*
- *Pasar por situaciones complicadas de conflicto, de problemas de comunicación, de trabajo en equipo.*
- *Las sesiones individuales con Laura en el caso de que las hubieras tenido.*
- *Las sesiones grupales de coaching en el caso de haber asistido.*
- *El comprender y gestionar el estrés.*
- *El aprender a hablarte y a mirarte a ti mismo/a con amor y amabilidad.*
- *Desarrollar actitudes de empatía y de ayuda mutua.*
- *El tener que afrontar retos, tener que hacer actividades y propuestas para compañeros y compañeras del equipo.*

- *El aprender divirtiéndome, con sorpresas, emoción y juegos.*



De todas las opciones, **las menos elegidas fueron:**

- Pasar por situaciones de conflicto, de problemas de comunicación, de trabajo en equipo.
- Las sesiones individuales con Laura en el caso de que las hubieras tenido.
- Las sesiones grupales de coaching en el caso de haber asistido.

Probablemente estas fueron las opciones elegidas por distintos motivos. En primer lugar porque realmente situaciones de “conflicto” hay pocas. Y en la mayoría de las ocasiones, se solucionan y ayudan a mejorar. Las herramientas de comunicación no violenta, asertividad, empatía y comunicación amable suelen ayudar mucho. Es evidente que también se dan casos de problemas graves, pero por suerte algo que hemos comprobado a lo largo de los años es que cada vez son menos numerosos y en el caso de haberlos sabemos resolverlos mejor. Sin duda el coaching nos ha ofrecido muchísima ayuda para esto. También me gustaría añadir que, probablemente, aunque yo insisto muchísimo en entender el conflicto como un reto y una oportunidad, aún está muy arraigada en la sociedad la percepción contraria, de que el conflicto es “malo” o “negativo”. Probablemente esto haya influido también en que no elijan esta opción como una de las más importantes para su desarrollo.

En cuanto a las sesiones de coaching individual y de equipo interpreto que han sido las menos elegidas también por distintas causas. La primera es que en uno de los grupos en los que se pasó la encuesta, el de exalumnado que sacó la plaza el año pasado, no se hicieron tantas sesiones de coaching de equipos como en este curso. Año a año he ido incrementando la frecuencia e “intensidad” de estas sesiones, y aunque asiste bastante gente (cada vez más), es un porcentaje minoritario del alumnado total. Con las sesiones individuales me ocurre un poco al contrario, cuantas más sesiones de equipos hago y más se trabaja la cohesión en las clases, menos me demandan ayuda individualizada.

Por otro lado, de todas las respuestas **las más elegidas fueron:**

- Formar parte de un equipo con un alto grado de sentimiento de pertenencia y contribución.
- Comprobar en primera persona que una forma diferente de enseñar y de aprender es posible.
- El aprender divirtiéndome, con sorpresas, emoción y juegos.

Sin duda, un buen resumen de lo que somos y queremos ser. Es especialmente reconfortante que sean estas las opciones más elegidas. Como hemos podido comprobar a lo largo de estas páginas, Equipo Laura es esto: equipo, emoción y aprendizaje.

Para finalizar me gustaría dar las GRACIAS. Gracias a todas las personas que hacen posible este proyecto, esta familia, esta tribu llamada EQUIPO LAURA. No tengo palabras para describir lo que me aportan, me enseñan y me regalan cada día. Aprender y crecer a nivel personal y profesional en un equipo como este es un regalo de vida sin duda. Gracias a todo nuestro alumnado, porque ellos y ellas son los que llenan nuestras aulas de vida, sonrisas, ilusión, trabajo, dedicación, generosidad, ayuda, amistad y colorines. Gracias por creer y confiar en nosotr@s. Estas personas cambiarán el mundo, estoy segura...

Gracias infinitas al equipo de profes que me acompañan y me han acompañado a lo largo de los años. Sin ellas y ellos absolutamente nada sería posible... Sandra, Alba, Isa, Ángel, Rubén, Pablo, Raúl, Andrea, Lala y Diego son los auténticos artífices de todo lo que aquí ocurre. Su dedicación, implicación, profesionalidad y calidad humana es difícil de describir. Ell@s son mi familia escogida. Gracias por creer siempre en mí, apoyarme en todas mis locuras y hacer posible que los sueños se cumplan...

Y gracias también al Instituto Benpensante y en especial a Daniel Álvarez, por ser mi maestro y mi mentor. Esta certificación y este proyecto han sido un regalo para mí. Gracias de corazón.