

# CONSEJOS PARA MANEJAR EL ESTRÉS.



Estudiar una oposición es algo **un compromiso importante**, vas a tener que dedicarle mucho tiempo.

Además, es una **decisión personal** y tendrás que tener claro la razón por la que estudias.

Durante los meses de preparación de las oposiciones hasta el día del examen vas a experimentar **diferentes fases de estrés**.

Por ejemplo:



- Puedes sufrir estrés por la falta de tiempo.
- La presión familiar por los buenos resultados.
- La competencia que te encontrarás el día del examen.
- Malas experiencias y pensamientos negativos.

Cada persona vive el estrés de una **manera diferente**.

Algunas de esas reacciones pueden ser:



- Pensamientos negativos recurrentes respecto al futuro.

- Irritabilidad, mayor agresividad, impaciencia...



- Cambios bruscos de apetito.

- Dolor de cabeza.



- Tristeza.

- Insomnio.



- Consumo y abuso del alcohol o el tabaco.

Por eso, este documento te aportará diferentes **consejos** para prevenir esos síntomas.



Es importante que si sufres algunos de estos síntomas se lo comuniques a tu referente.

## 1. DURANTE LA PREPARACIÓN DEL EXAMEN.

- **Organiza bien** tu agenda y planifica lo que vas a estudiar cada día



- **No te desanimes**, es un proceso largo.

- **Aprende a estudiar** con una buena técnica (recuerda los pasos: leer, apuntar las dudas, subrayar...)

- **Apóyate** en familiares y amigos.



- Lleva una vida **saludable**.



- Si es necesario, realiza alguna **técnica de relajación** antes de acostarte o en algún momento de tensión.

## Técnicas de relajación:

En este apartado, vamos a ver algunas técnicas de relajación que puedes realizar:

### A. OBSERVAR LA RESPIRACIÓN.



1. **Túmbate** en el suelo, con las piernas estiradas y los brazos a los lados.
2. **Relaja todos los músculos** e imagina un lugar pacífico.
3. Pon las manos encima del abdomen y **centra tu atención en los movimientos** que realizas al respirar durante 2 minutos.

### B. RELAJACIÓN PROGRESIVA.

1. Siéntate en una **silla**.
2. **Tensa y relaja** diferentes músculos:



Primero las manos, los hombros, el cuello, los ojos, la espalda, los muslos, los pies, los dedos...

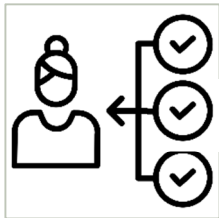
3. Cada tensión debe durar **10 segundos**. Después observa la relajación durante otros 10 segundos.

Fuente: Rodríguez, T., Rodríguez, C., & Pérez, R. (2005). *Técnicas de relajación y autocontrol emocional*. *MediSur*, 3(3), 55-70.

## 2. EL DÍA ANTES DEL EXAMEN.



- No te pongas a estudiar mil horas, hemos estado mucho tiempo estudiando, **el último día es de repaso.**



- **Organiza el día de mañana**, ponte alarma para despertarte, prepara todo lo que tendrás que llevar, ropa...

## 3. EL DÍA DEL EXAMEN.



- **Desayuna bien** y no te presentes con la tripa vacía. **NO** tomes mucho café o azúcar, hará que te pongas más nervioso.



- Ve **con tiempo** al lugar del examen.



- **Intenta** estar tranquilo.

### 3. DURANTE LA REALIZACIÓN DE LA PRUEBA



- **Lee bien las preguntas** del examen y si hay alguna que no entiendes pregunta al examinador.



- Comienza el examen por **las preguntas que mejor sepas**, así irás consiguiendo puntos, y aumentarás tu seguridad.



- Haz el examen **sin prisas** y al terminar, si puedes, **repásalo**.

### 4. DESPUÉS DEL EXAMEN.



- **Valora el trabajo** que has hecho y **desconecta**.