

El CEF.- ofrece el decálogo para afrontar el confinamiento como opositor

Los exámenes se han aplazado, no anulado, por lo que hay que estar preparados para cuando se recupere la normalidad

Decálogo para afrontar el confinamiento en el hogar por parte del opositor elaborado a partir de las sugerencias de la coordinadora general de Oposiciones del CEF.- Centro de Estudios Financieros, Ángela de las Heras.

- Normalidad y Realidad: Es importante manejar el momento actual con la mayor normalidad posible y siendo muy realistas de lo que está pasando. Conviene estar al tanto de las noticias, pero sabiendo racionalizar.
- Rutina: Seguir la rutina habitual de la tarea que hay que hacer. Las horas de estudio que sigan siendo las que habitualmente se emplean.
- Fijar Objetivos: Se han de fijar objetivos diarios, semanales y mensuales, siendo realistas con lo que se puede cumplir.
- Fortaleza: Prestar mucha atención a lo que se hace para que se desarrolle la fortaleza que se tiene para seguir adelante con el proyecto propuesto. Todo el mundo está inmerso en la misma incertidumbre; así que, cuando empiece la normalidad empezará para todos.
- Razones por las que se ha elegido la Oposición: Escribir las razones por las que se quiere pertenecer al cuerpo que se ha elegido preparar la oposición. Antes de empezar a estudiar leer esas razones para que sea un incentivo añadido para estudiar con mucho más ánimo.
- Hay que examinarse: Llegarán los exámenes y hay que estar preparado; por lo tanto, hay que estudiar para poder demostrar que se tiene el nivel exigido.
- Cambio de situación familiar: Si la situación ha cambiado, en cuanto a la economía o algún otro cambio sustancial que obliga a plantearse la situación. En este caso, conviene hablar con quienes están soportando el coste, tanto económico como emocional, plantear lo que se puede hacer y seguir adelante.
- Ejercicio Físico: Hay que planificarse para que el ejercicio sea una de las rutinas y se consiga a lo largo del día fijar un horario para que se pueda hacer lo que más gusta, ya pueda ser andar por la casa, hacer alguna tabla de ejercicios, etc., fijando una hora diaria para ello.

- Ocio: Cuando se acabe de estudiar hay que hacer aquello que guste, como ver una película, seguir una serie, hacer una receta de cocina, etc. Algo con lo que se disfrute-

10.- Relaciones Sociales: Hay redes sociales, personas, etc., que transmiten energía negativa y saben más que nadie, cuando nadie sabe nada. Huye de ellas.

"En la actualidad, lo que se sabe es que cuando se vuelva a 'la normalidad' se hará lo que habitualmente se hacía. Para el opositor es importante saber que la suspensión de los exámenes se levantará y se comenzará a fijar las fechas de los exámenes; por lo tanto, hay que estar preparado para cuando llegue momento de las pruebas", subraya como colofón Ángela de las Heras.

Sobre el Grupo Educativo CEF.- UDIMA

Desde 1977, son ya más de 500.000 los alumnos que han recibido formación en el Grupo Educativo formado por el CEF.- Centro de Estudios Financieros y la Universidad a Distancia de Madrid, UDIMA.

El CEF.- Centro de Estudios Financieros se fundó en 1977. Lidera la preparación de Oposiciones en España. El CEF.- también ofrece un amplio catálogo de Másteres y Cursos especializados en todas las áreas de la empresa, en particular Negocios, Finanzas, Banca, Contabilidad, Recursos Humanos, Impuestos, Marketing, etc. Tiene sedes en Barcelona, Madrid, Santo Domingo y Valencia.

La Universidad a Distancia de Madrid, UDIMA, es una universidad oficial, aprobada por Ley española en 2006. Imparte 18 Grados Oficiales, 35 Másteres, un programa de Doctorado y 302 Títulos Propios e Idiomas.

Datos de contacto:

Luis Miguel Belda
619249228

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Nacional](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>