

## **Ansiedad previa a una oposición: qué es y 3 consejos para manejarla mejor según Centro Estudios Madrid**

**¿La ansiedad previa a una oposición amenaza la carrera profesional? No hay que preocuparse: en este artículo se describe cómo luchar contra el estrés que surge de una sesión de examen, a través de algunos consejos útiles para vivir este momento con tranquilidad**

Según consulta a expertos en formación de oposiciones, explican que como afrontar este paso es delicado y decisivo. Según Centro Estudios Madrid, Escuela de oposiciones a policía Nacional y Municipal, avisan que cargas excesivas de estudio, noches de libros y exámenes de oposición exigentes pueden aumentar mucho los niveles de estrés, convirtiendo a los estudiantes a oposiciones en personas menos concentradas e irritables. Encontrar la serenidad adecuada es esencial para mantenerse enfocado en el estudio y lograr los objetivos.

Para entender cómo controlar la ansiedad previa a una oposición, es importante continuar leyendo: en esta interesante se muestran consejos y estrategias útiles para mejorar el desempeño en el estudio de los temarios para no sentirse abrumado por el estrés de tanto trabajo concentrado.

¿Cómo controlar la ansiedad antes de la preparación de un examen de oposición?

Los exámenes en la vida nunca terminan: desde el instituto hasta la universidad, desde las competiciones hasta el carnet de conducir, hay tantos exámenes que aprobar... No importa cuántas pruebas se haya pasado, tarde o temprano se pasará mal con la ansiedad de los exámenes, por ejemplo, ante una oposición. Pero cómo se puede contrarrestar la ansiedad previa a una oposición y lograr los objetivos.

Las causas de la ansiedad

Lo primero que hay que entender cuando se habla de la ansiedad antes de presentar una oposición son las causas de este fenómeno, que pueden ser múltiples.

Seguramente la ansiedad de examen es un trastorno que puede afectar a todo el mundo, incluso a los estudiantes más preparados y seguros de sí mismos. Puede suceder que entre en pánico en el momento del examen, ya sea escrito u oral.

La ansiedad por los exámenes de oposición se remonta a un tipo particular de ansiedad de desempeño, una sensación de estrés y aprehensión que se produce en todas las situaciones en las que los alumnos se sienten evaluados y expuestos al juicio de los demás.

Esta forma de ansiedad puede afectar porque uno se siente que no sólo su preparación sino también su inteligencia y sus habilidades personales son evaluadas durante el examen. De alguna manera es como si la autoestima estuviera ligada a un buen resultado, que puede ser una calificación positiva.

Para el estudiante ansioso, un resultado positivo es crucial, porque teme que sin él puede perder la estima de su familia y amigos.

¿Cómo relajarse antes de un examen de oposición?

Si siente ansiedad ante una oposición y necesita calmarla, es una buena idea establecer una serie de trucos que pueden ayudar a vivir este momento con serenidad.

Se enumeran a continuación:

#### 1 - Prepararse lo mejor que se pueda

Puede parecer un consejo trivial, pero en realidad es la clave de todo: tener una buena preparación permitirá ganar algo de confianza en sí mismo. Por lo tanto, la primera estrategia para superar la ansiedad previa a una oposición es el estudio organizado y efectivo.

Cuando se tiene plena confianza en el método de estudio y el nivel de preparación, los exámenes de oposición se convierten en puras formalidades. Así que trabaja en el método de estudio de opositor, es decir, la serie de prácticas que permiten organizar el estudio de la mejor manera posible. Siempre se deben establecer objetivos a alcanzar y planificar el trabajo paso a paso, para tener todos los plazos bajo control y evitar el pánico innecesario.

#### 2 – Revisar los pensamientos

Pensar constantemente en negativo sólo programará un cerebro para que falle. Aceptar y metabolizar la emoción de la ansiedad, pero no dejarse arrastrar a este vórtice de sensaciones negativas, porque se estará mal dispuesto para la prueba.

Uno de los descubrimientos más revolucionarios de la ciencia es el hecho de que para el cerebro, pensar en algo con intensidad emocional positiva o con intensidad emocional negativa es exactamente lo mismo.

Para concentrarse en los pensamientos positivos y motivadores, hay que acostarse la noche anterior al examen y respirar profundamente. Las técnicas de relajación, el yoga y el entrenamiento autógeno pueden ayudar a centrarse en uno mismo y a no dejarse influenciar por pensamientos relacionados con la inseguridad.

Así es como se procede:

- Hay que sentarse y ponerse derecho con la espalda (o acostarse boca abajo y doblando las rodillas) colocándose una mano en el abdomen y la otra en el pecho.

- Ahora se debe inhalar con la nariz lenta y profundamente, permitiendo que el aire entre en el

abdomen. Se sabrás que se está respirando correctamente si la mano en el abdomen se mueve, mientras que la mano en el pecho permanecerá casi completamente quieta, al igual que los hombros deben permanecer quietos.

- Exhalar por la boca, lentamente.

Repetir el ejercicio durante unos 5 minutos. Así se verá que se siente regenerado y también se notará que la tensión muscular acumulada en el cuello y hombros habrá desaparecido.

### 3 - Cuidarse

Otro aspecto que no hay que subestimar es el cuidado de uno mismo y de su felicidad. Estudiar durante horas y horas no sólo hará estar más ansioso, sino que también dejará al alumno con una sensación de frustración e insatisfacción difícil de superar.

Los días previos a una oposición, se deben dedicar a actividades como:

- Deporte: el deporte ayuda mucho a manejar el estrés y es una excelente válvula de liberación para encontrar la carga adecuada;

- Pasiones: Si se tiene un hobby, darle el espacio adecuado. Realmente puede ayudar a encontrar la motivación para memorizar los temarios de oposición;

- Dormir: En las semanas previas a una oposición, hay que recordar tener un ciclo de sueño regular. Un buen descanso es esencial para metabolizar correctamente la información y estar siempre lúcido y concentrado. Resulta difícil levantarse temprano por la mañana sin descansar y mantener una buena organización mental, por lo tanto, hay que planificar el día con antelación y respetar el horario al pie de la letra, y luego regalarse una pequeña recompensa cuando se alcance el objetivo.

Seguro de que, gracias a estos sencillos consejos de CENTRO DE ESTUDIOS MADRID, ahora se podrán manejar mejor las emociones y superar cualquier miedo y estrés relacionados con el examen de oposición.

#### **Datos de contacto:**

CENTRO DE ESTUDIO MADRID OPOSICIONES

Comunicado de prensa del Centro de Estudio Madrid Oposiciones

690843321

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

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Cataluña](#) [Andalucía](#) [Valencia](#) [Aragón](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>