Formación emocional para afrontar con éxito una oposición

Juan Antonio Planas
Marzo 2019
SINDICATO DE AUXILIARES DE ENFERMERÍA

AGRADECIMIENTO AL SAE POR ESTA INVITACIÓN

Felicitación a los asistentes por participar en esta conferencia y en esta oposición.
Primer consejo: Confiar en sí mismo. Leer detenidamente el concurso oposición, hacer prácticas de examen y ver otros exámenes.

Resolución 20 de agosto 2018. Acceso Técnico en Cuidados Auxiliares de Enfermería

Experiencia personal

- 3 Oposiciones
- 10 años como maestro
- 12 años como orientador en EOEPs
- 14 años en Dtos. de Orientación en IES
- Profesor Psicología
- Profesor cursos de Oposiciones
- Tribunal Oposiciones

Bibliografía consultada y recomendada

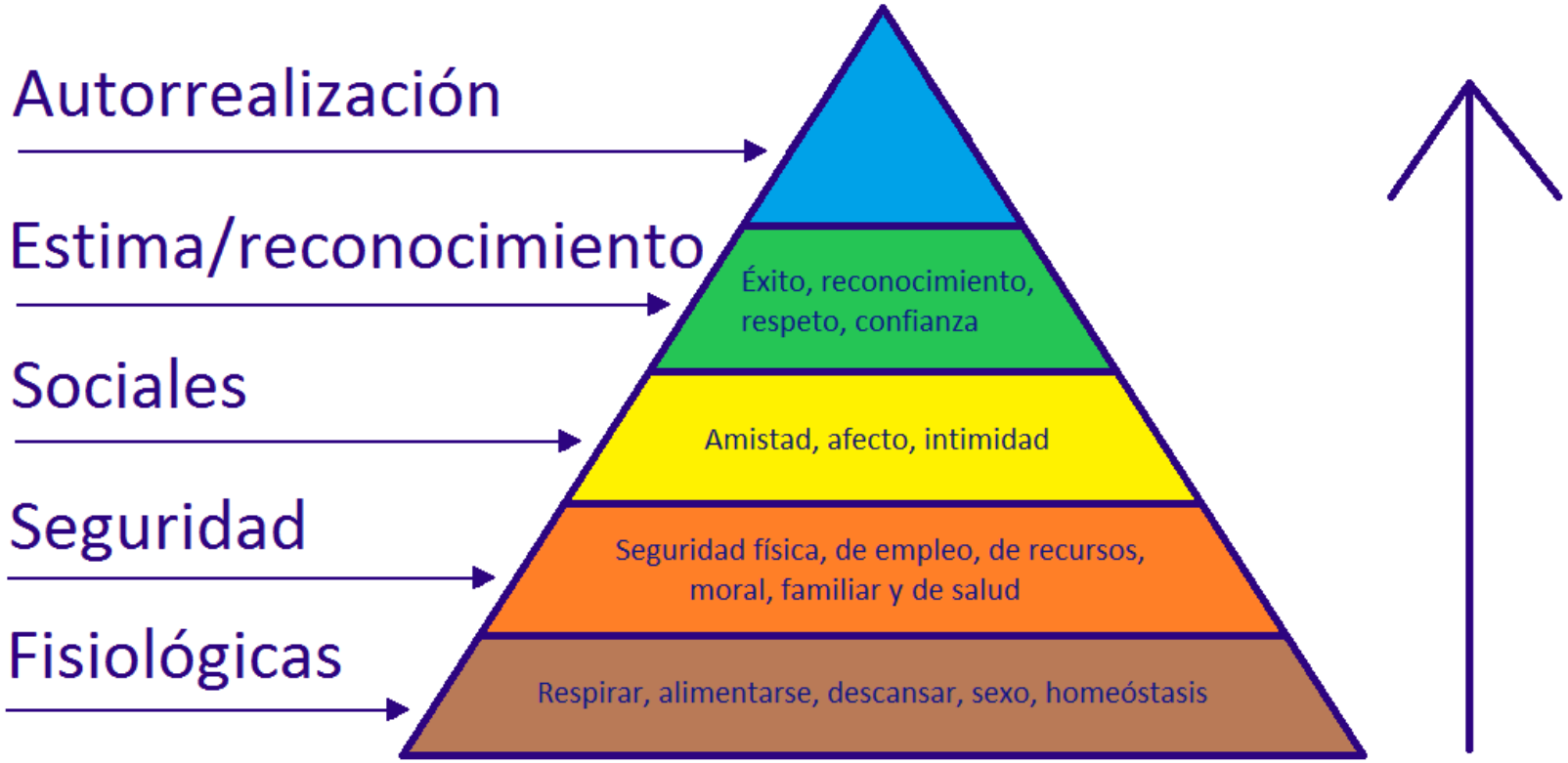
Consejos para mejorar la velocidad lectora, los esquemas y técnicas para la memorización con métodos nmemotécnicos

Consejos para opositar con éxito

El autor, opositor del ámbito del Derecho, cuenta sus experiencias personales. Abundantes consejos de cómo organizar el tiempo. Interesantes referencias a las personas que rodean al opositor. Recomendaciones para conocerse mejor, tanto los puntos fuertes como las debilidades.

Úrsula Campos Fustero (Zaragoza, 1985) es diplomada en Enfermería por la Universidad de Zaragoza. Funcionaria de carrera desde 2011, ha trabajado como enfermera y en la actualidad dirige una residencia de mayores. Apasionada de la escritura, las redes sociales y el desarrollo personal, en su primer libro, *Hay una plaza para ti*, cumple su sueño de compartir con el mundo su experiencia y su método para aprobar una oposición con optimismo y vitalidad.

Pirámide de Maslow



Conocerse a sí mismo

- Puntos fuertes y puntos débiles
- Tener en cuenta las circunstancias personales: personas que nos rodean, situaciones ambientales, etc.
- Motivación para aprobar la oposición
- Control de las necesidades básicas:

  dormir, comidas, salud, ocio, deporte …
- Aprovechar el escaso tiempo que disponemo
- Importancia de la organización
- Ojo con las obsesiones

Consejos emocionales

- ✓ No desfallecer
- ✓ Confiar en uno mismo/a. Valorarse
- ✓ Hay que estar convencido en superar la oposición
- ✓ Aunque no se apruebe a la 1ª, habrá más oportunidades
- ✓ Perseverancia y estabilidad
- ✓ Compromiso. Madurez emocional para renunciar a ciertas aficiones y rutinas
- ✓ Evitar la procrastinación

Necesidad de inteligencia emocional

- Tolerancia a la frustración
- Perseverancia
- Sentido del Humor
- Empatía
- Liderazgo
- Altruismo
- Automotivación
- Ideales
- Optimismo
- Atribución intrínseca

Nunca sabes lo fuerte que eres, hasta
que ser fuerte, es tu única opción.

Reflexiones

***Rafael Guerrero*, prof. de la Facultad de Educación de la Univ. Complutense**

"Sin ed. Emocional no sirve saber resolver ecuaciones. El cerebro necesita emocionarse para aprender"

***Rafael Bisquerra*, Catedrático de la U. de Barcelona,**

"La Ed. Emocional es la base del aprendizaje. Cuando hay problemas emocionales, se impide que haya las condiciones mínimas para poder aprender"

Importancia de la inteligencia emocional en los aprendizajes

Lugar y horario de estudio

(distractores y ladrones de tiempo) ***Ej. whatsapp***

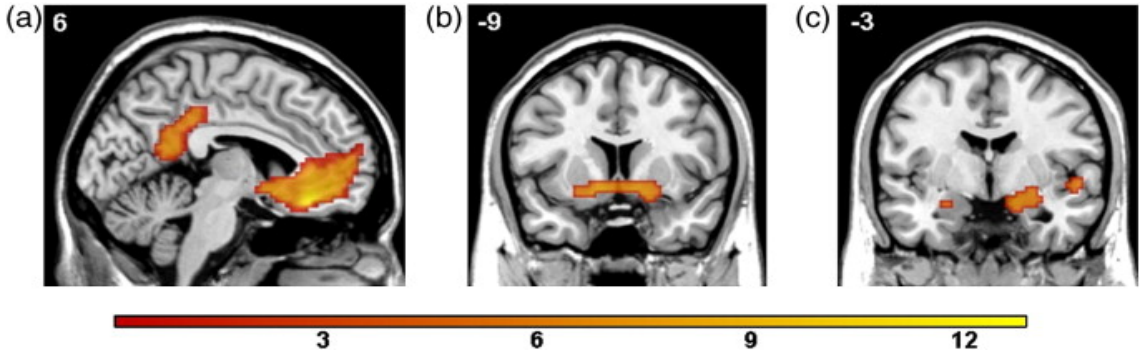
Funciones cogntivas básicas

- Atención
- Percepción
- Memoria
- Motivación
- Emoción
- Memoria de trabajo
- Autoconsciencia
- Autocontrol
- Sociabilidad

Tipos de motivación

- **Motivación intrínseca**, cuando alguien se encauza a un interés y no tanto al beneficio. Relacionada con la necesidad de la superación, el autocontrol y el bien común.

- **Motivación extrínseca** , por factores externos como el premio o el beneficio. Se correlaciona positivamente con el aumento de las respuestas neuronales con el premio en la amígdala



- A pesar de esta división la realidad enseña que la motivación es de tipo mixto con porcentajes según el contexto

Motivación para el estudio (I)

- Horarios planificados
- No hay que estudiar todos los días, se deben hacer resúmenes/esquemas todos los días
- Estudio equilibrado
- No rendirse
- Interiorizar lo estudiado. Para ello:

  * Creatividad dentro la materia estudiada

  * Entender el objetivo del tema/materia

  * Jerarquizar por orden de importancia las partes del tema

  * Escribirlo haciéndose preguntas y responderlas

  * Sintetizar lo aprendido

Motivación para el estudio (II)

En caso de desmotivación, averiguar:

* Si es debido a causas externas: contenidos, preparadores, etc.

* Si las causas son ambientales: problemas familiares, dif. con amistades, etc.

* Causas internas: Problemas cognitivos, enfermedades, dif. emocionales ...

Estilos de Aprendizaje

- **<u>Visual</u> : Mejor con dibujos, fotos, esquemas, etc**
- **<u>Auditivo</u>: Recuerda lo oral, las explicaciones, grabaciones, …**
- **<u>Cinestésico</u>: Cambios en el lugar de estudio, andar mientras se estudia, asociar conceptos a olores, sabores, etc.**

<u>Ritmos circadianos:</u>

Alondras

Búhos

Trucos para memorizar

Utilización de palabras o siglas.

Por ej. para memorizar el orden de las disposiciones de la Constitución: ATADO

A de adicionales
Ta de transitorias
Do de derogatorias
Fin de finales. Disposiciones que al estar al final no forman parte de la palabra

Visualización de objetos sobre la mesa:

Cuaderno. Cuatro esquinas. Disposiciones Adicionales A: 4
Tus manos. Diez dedos menos 1. Disp. Transistorias Ta: 9
1 Bolígrafo. Una derogatoria. Do: 1
1 Taza. Una disposición final: 1

Diferencia entre el EUSTRÉS y el DISTRÉS

Medidas para disminuir el distrés

- Controlar la ansiedad: Respiraciones, ejercicios relajantes, …
- Evitar pensamientos negativos (no voy a aprobar, los demás van mejor preparados, …)
- No tomar sustancias relajantes o estimulantes
- Combinar estudio y ocio
- No obsesionarse
- Recurrir a pensamientos positivos y optimistas
- Método de estudio personalizado. No intentes imitar

Emoción

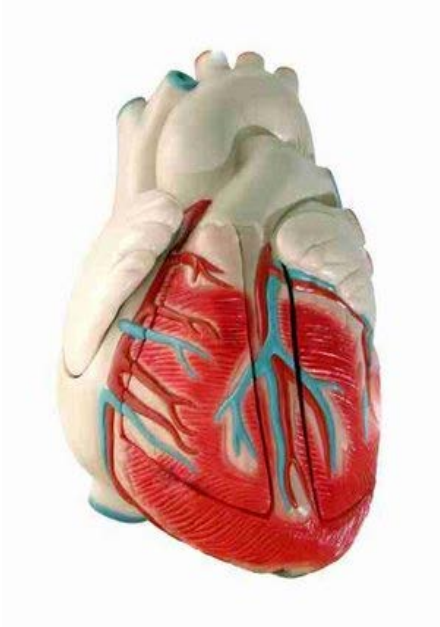
Afecto intenso, generalmente poco duradero y con aspectos

Fran Gómez

Principales reacciones fisiológicas

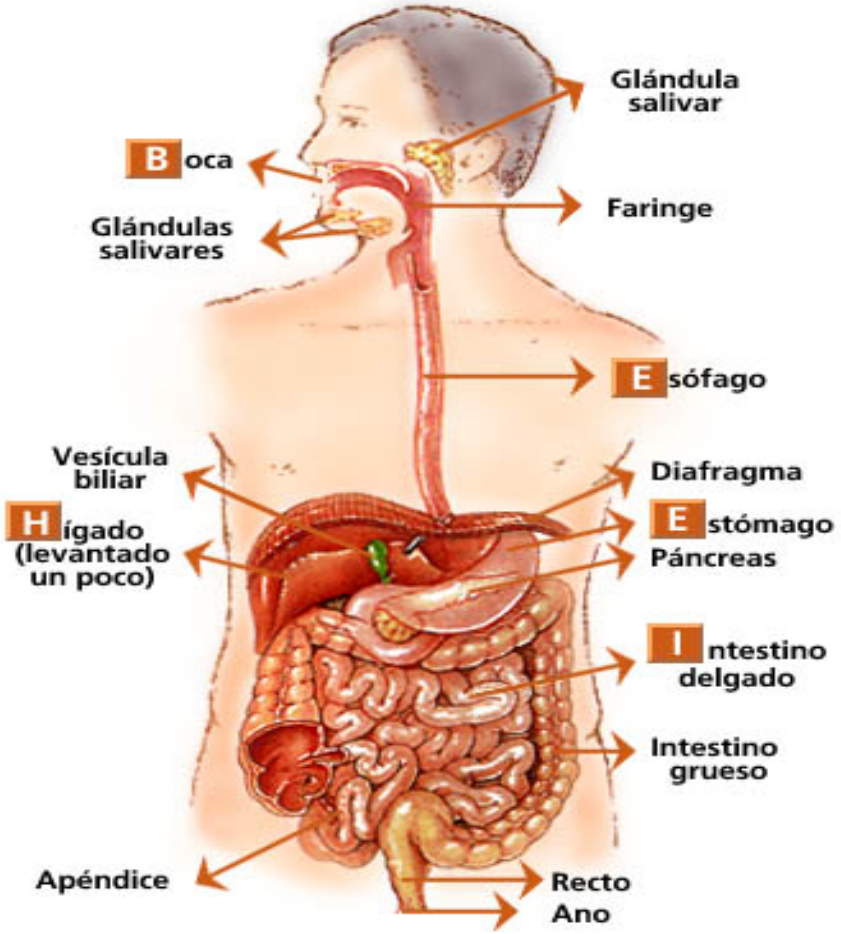
Aumenta el ritmo respiratorio y la cantidad de aire captado en cada inhalación

Aumenta el ritmo cardiaco y el corazón bombea más sangre a través del sistema circulatorio



Las **pupilas** se dilatan, lo cual permite que penetre más la luz y que aumente la sensibilidad visual

La boca se seca a medida que las glándulas salivales y todo el sistema digestivo, dejan de funcionar



Aumenta la actividad de las glándulas sudoríparas.
El aumento de sudor, ayuda a liberarse del exceso de calor producido por cualquier actividad de emergencia en la que se involucre

Examen tipo TEST (I)

- **Lee atentamente las instrucciones**
- **Controla el tiempo total que dispones, el que tienes para cada pregunta, cada 10 y cada 50 (En el caso de Técnicos Auxiliares de Enfermería)**
- **Lee la pregunta y, si es posible, resuélvela sin mirar las respuestas**
- **Haz una primera rueda. Contesta sólo a las que tienes seguridad.**
- **En una segunda vuelta. Contesta a aquellas que tienes dudas razonables.**
- **Deja para una tercera las que no tienes muy claras. Decide si debes contestarlas**

Examen tipo TEST (II)

- **Consejo no contestes las que no sabes al azar**
- **Fíjate bien en los adverbios. Son diferentes:** ***normalmente, siempre, a veces, nunca, alguna vez …*** **piensa en su significado. Lee bien todas las opciones antes de decidirte por una de ellas**
- **Repasa todo con el tiempo que tienes de sobra**

Días antes

- Visualizar los momentos previos y el momento de inicio del examen
- Cuidar los factores personales.
- Centrarse en los repasos y en entrenamiento para los exámenes (comprobar la información dominada y conocer posibles lagunas).
- Comprobar los datos relativos al examen (fecha, hora, temas, materiales, profesor).
- Prever imprevistos.
- El día antes dedicar más tiempo a actividades relajantes.

Inmediatamente antes del examen

- Cuidar el equilibrio entre estimulantes y alimentos.
- Ir con tiempo suficiente. Elimina todo aquello que pueda incrementar tu ansiedad (aparcar, transporte público, etc.) Si puedes, ve andando.
- Revisar que se lleva lo necesario.
- Practicar la respiración relajante.
- Anticipar consecuencias positivas.
- Eliminar pensamientos negativos.
- Huir de situaciones que te pongan nervioso. Recuerdos negativos, pensamientos recurrentes …
- Presentarse siempre al examen.

20 claves para MOTIVAR

1. Ser positivo

- Buscar el lado positivo de las cosas
- Controlar los pensamientos y huir de "Todo me va mal"

2. Ser objetivo

- No ver sólo los aspectos negativos de nosotros mismos
- Felicitarnos por los triunfos conseguidos

3. Quererse a uno mismo

- Aceptarse y valorarse, en su justa medida
- Tener un alto concepto de uno mismo, sin caer en la soberbia

4. Asumir los problemas

- Luchar para solucionar los problemas, pero hay cosas inevitables
- Si la situación escapa a nuestro control, practica "Ante la tempestad, no luches"

5. No exigirse al maximo

- Sentirnos contentos de nosotros mismos
- No intentar abarcarlo todo, somos humanos

6. Ponerse metas alcanzables

- Ser realista y consciente de nuestras posibilidades
- No buscar lo inalcanzable

7. No tener miedo al fracaso

- Tener autoconfianza y no temer a los errores, de ellos se aprende
- No esperar la aprobación de los demás

8. Aceptarse físicamente

- No dejarse influir por cánones de belleza
- Aceptarse no quiere decir abandonarse

9. No dejar las cosas para mañana

- Enfrentarse a todo y buscar soluciones
- Organizarse bien y hacer primero lo que más nos cuesta

10. Dar importancia a las pequeñas cosas de la vida

- Saber disfrutar los pequeños acontecimientos
- No esperar a que nos sucedan cosas impresionantes

11. Buscar apoyos

- Vivir en soledad (en el más amplio sentido de la palabra) y ser feliz es imposible
- Durante la vida siempre necesitamos apoyarnos en alguien

12. Aprovechar las oportunidades

- No justificarse con que la vida nos trata mal
- El peor enemigo es la falta de decisión y el conformismo

13. Vivir el presente

- No te lamentes de lo que podrías haber hecho
- Construir un futuro de ilusiones, pero siempre disfrutando el ahora

14. No compararse con los demás

- "Todo lo hace bien y todos son más felices", sólo sirve para infravalorarse y generar sentimientos negativos de envidia y frustración

15. Desarrollar el sentido del humor

- Cuando sentimos que todo nos sale mal, intentemos ver el lado positivo
- Dendramatizemos e intentemos reírnos de nosotros mismos

16. Controlar los sentimientos

- Controlar los sentimientos ante una ruptura sentimental o laboral es fundamental para el equilibrio emocional

17. Planear actividades

- Salir del aburrimiento y la monotonía (con animalo de la depresión)
- Programar actividades y disfrutarlas

18. Interesarse por las personas y las cosas

- Las situaciones y las cosas no son en sí mismas ni mejores ni peores, sino que dependen del filtro de nuestros pensamientos

19. Hacer ejercicio físico

- Que la máxima "mente sana en cuerpo sano" siga en plena vigencia será por algo
- Estaremos más a gusto con nuestro cuerpo y generaremos opiáceos naturales antidepresivos

20. Tener esperanza

- Aunque se esté atravesando una mala situación, hay que pensar que es una situación pasajera y "no hay mal que 100 años dure"

Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

- www.psicoaragon.es

orientación
-Aragón

CIIE Congreso Internacional de Inteligencia Emocional y Bienestar

GOBIERNO DE ARAGON
Departamento de Educación, Universidad, Cultura y Deporte