

Cómo enfrentarse con éxito a exámenes y oposiciones

Fernando Miralles Muñoz
María del Carmen Sanz Segura



- ✓ COMO SUPERAR LA ANSIEDAD
- ✓ COMO AUMENTAR LA MOTIVACIÓN
- ✓ TRIUNFAR EN LOS EXÁMENES
- ✓ APROBAR LAS OPOSICIONES

EDICIONES PIRÁMIDE

15,8 x 23 cm.

136 Páginas

Rústica Hilo

I.S.B.N.: 978-84-368-2525-1

Código: 286014

12,02 € IVA no incluido

12,50 € IVA incluido

ÍNDICE DEL LIBRO

1. INTRODUCCIÓN
2. QUÉ HAY QUE SABER DE LA ANSIEDAD: TIPOS Y CÓMO DETECTARLA
 - 2.a. Tipos de ansiedad: Fisiológica, motora y cognitiva
 - 2.b. Fases de la ansiedad: antes, durante y después del examen
 - 2.c. Modelo explicativo de la ansiedad
3. APARICIÓN DE LA ANSIEDAD EN LAS DISTINTAS ETAPAS ESCOLARES: FACTORES DE RIESGO, CÓMO DETECTARLA Y SOLUCIONES
 - 3.a. De 0 a 3 años
 - 3.b. Niños escolarizados desde los 3 los 5 años
 - 3.c. Educación Primaria (de 6 a 11 años)
 - 3.d. Educación Secundaria Obligatoria (de 12 a 16 años)
 - 3.e. Bachillerato, Formación profesional y Selectividad (de 16 a 18 años)
 - 3.f. Universidad
 - 3.g. Oposiciones
4. CÓMO LIBRARNOS DE LA ANSIEDAD CUANDO TENEMOS EXÁMENES
 - 4.a. Técnicas de motivación
 - 4.b. Técnicas de estudio
 - 4.c. Tipos de exámenes
 - 4.d. Técnicas de relajación de Jacobson para jóvenes y adultos
 - 4.e. Técnicas de relajación para niños
 - 4.f. Otras técnicas de relajación: entrenamiento autógeno
 - 4.g. Respiraciones abdominales y pectorales.
 - 4.h. Parada de pensamientos negativos.
 - 4.i. Transformación de pensamientos negativos en neutros.
 - 4.j. Cómo usar estas técnicas.
5. CÓMO EVITAR LA ANSIEDAD EN LAS OPOSICIONES
6. TRUCOS Y CONSEJOS PARA TRIUNFAR EN LOS EXÁMENES
7. BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA