

Suggeriments o consells pràctics a l'hora de l'examen d'oposició:

1. Anar al lloc de l'examen uns dies abans. Això permet controlar alguns aspectes pràctics (accés mitjançant transport públic o cotxe, on són les aules, etc.) i també disminueix l'ansietat en tenir el reconeixement del terreny.
2. El dia anterior a l'examen no és recomanable estudiar. S'ha de dedicar al descans, a activitats d'esplai i/o distracció (de la manera més relaxada possible). L'objectiu és descansar i disminuir una mica la tensió.
3. Anar al llit aviat i dormir prou hores. L'objectiu és tenir el descans adequat.
4. Esmorzar bé, en el cas de tenir l'examen al matí o dinar adequadament, en el cas de tenir l'examen a la tarda. Respecte a l'esmorzar, als qui no en tenen l'hàbit, se'ls recomana que modifiquin aquest costum amb antelació: l'objectiu és tenir l'energia suficient per a un exercici intens, com és l'examen d'oposició.
5. Cal portar el que et demanen específicament: DNI, permís de conduir, llapis o boli de tinta negra, etc.
6. En el lloc de l'examen, en el temps d'espera, és recomanable **no conversar amb la resta d'opositors/es**. L'actitud ha de ser de concentració i no interessa fer comparacions respecte a la preparació dels altres competidors.
7. Cal posar tota l'atenció a les instruccions i respondre l'examen seguint la REGLA MÉS IMPORTANT: **llegir bé**. Llegir cada pregunta i totes les respostes, abans de triar la resposta. La correcta lectura del test és fonamental.
8. Recorda que és normal estar nerviós, però en la realització de l'examen s'ha de poder controlar bé **l'estat de tensió i l'ansietat**. Quan la tensió s'incrementa molt, pots reconèixer-la (prendre consciència de l'estat de tensió) i llavors pots buscar **la relaxació** (respiració més profunda, focalització en les parts de la respiració, consciència corporal). Quan és l'ansietat la que s'incrementa molt, llavors es pot exercir l'autodomini, que consisteix a mantenir el **control cognitiu**: simular que estàs fent un joc, deixar de mirar el comportament dels altres i centrar-te en la tasca que estàs fent, etc.).
9. El principi més important que has de posar en joc és: **no pensar en la nota que obtindràs, sinó centrar-te a fer bé el test**. No pensis si aprovaràs o a trauràs una nota alta, sinó que has de centrar-te en cada pregunta i en les teves respostes: **ES TRACTA DE FER BÉ EL TEST PEL FET MATEIX DE FER-HO BÉ**. I això és tot: de moment, aquesta és l'estratègia bàsica. Hi ha un principi zen, en l'ensenyament del tir a l'arc, que aconsella: "no tractis d'encertar la diana". Això obliga a centrar-se en altres aspectes, com ara tibar bé l'arc, apuntar, etc. Aquest principi et permet millorar en el teu acompliment i redueix la pressió.
10. I, finalment, **confia sempre en tu mateix/a**. Es tracta de reconèixer el treball previ d'estudi constant que tu mateix/a has realitzat. Confia sempre en això. **Recorda que saps més del que creus que saps**.

Víctor Hernández Ramírez (psicòleg)
Aula Tutor