

BASES PARA UN ESTUDIO MÁS RACIONAL Y PROVECHOSO.

Consejos que pueden facilitarte un estudio activo y más eficaz, para rentabilizar el tiempo y el esfuerzo y obtener así unos resultados óptimos.

Recomendaciones que te resultarán de utilidad:

- Aprender Técnicas de Estudio (aprender a aprender)
- Organizarte (priorizar temas y planificarlos)
- Mantener hábitos de estudio.
- Realizar Esquemas.
- Repasar.
- Entrenarte con exámenes simulados.
- Hacerte con exámenes de otras convocatorias.
- Reunirte con compañeras/os que también vayan a opositar, para intercambiar esquemas y contrastar dudas.
- Motivarte y ser positivo.

* Los expertos consideran que es básico que la/el opositor tome conciencia de que su preparación es un aspecto fundamental y que estimule estos aspectos:

- 1.- **Fuerza de voluntad.** Renunciar temporalmente a algunas cosas.
- 2.- **Motivación.** Confiar en tu capacidad de esfuerzo, estudio y aprendizaje.
- 3.- **Optimismo.** Ser consciente de los progresos y ver siempre el lado positivo.
- 4.- **Concentración.** Inhibirse del espacio y del tiempo para rendir al máximo.
- 5.- **Inconformismo.** Tratar de buscar siempre el rendimiento máximo de tus capacidades.
- 6.- **Buena alimentación.** Mantener una dieta equilibrada y respetar los horarios.
- 7.- **Ejercicio físico.** Compensar el esfuerzo mental practicando algo de ejercicio.
- 8.- **Sueño.** El descanso es imprescindible para que el cuerpo responda.
- 9.- **Evitar el estrés.** Genera cansancio, irritabilidad y disminuye el rendimiento.

CONDICIONES ADECUADAS PARA EL ESTUDIO.

- **Entorno/Lugar adecuado,** sin desvíos de atención a otras actividades más entretenidas.
 - o Condiciones de tu lugar de estudio:

- Estudiar siempre en el mismo sitio: en casa, en la biblioteca,... (la familiaridad con el entorno ayuda)
 - Buena iluminación (natural, cerca de una ventana a ser posible. Si tienes que estudiar con luz artificial, usa bombillas que no den reflejos, que no molesten a la vista)
 - Adecuada temperatura (18-20°C). El frío impide la concentración y el calor nos agota.
 - Sin ruidos.
 - Mesa y silla adecuadas, ya que una mala postura disminuye las horas de rendimiento. Mesa amplia y limpia, sin objetos que puedan despistarte. Tener exclusivamente los apuntes, un cuaderno para anotaciones, bolis y lapiceros o rotuladores de colores y un atril para no tener que agachar el cuello.
- **Buscar aliadas/os.** Di a tus amigos/as y familia que “estás preparando una Oposición” y que “es muy importante para ti”. Hazles saber que necesitas tiempo, espacios propios y tranquilidad para poder estudiar. Cuando les hagas comprender que tu horario y lugar de estudio es sagrado, no deberás permitir ninguna interrupción.
 - **No saltarte tu planificación.** Márcate un horario de estudio para concentrarte con más rapidez y despertar el hábito de estudio que puede llevar tiempo dormido.
 - **El horario ha de ser:**
 - Realista, que se pueda cumplir. Inicialmente se puede modificar hasta encontrar el nº de horas que mejor se adecue a tu capacidad, pero después NO conviene cambiarlo.
 - Aprovecha tus biorritmos y elige el momento del día en que mejor te concentres.
 - Constante. Antes de empezar a estudiar, echa un vistazo general a los temas y calcula aproximadamente el tiempo que te puede llevar su estudio. Después establece unos límites de trabajo: 1, 2 ó 3 horas diarias, durante 4, 5, 6 días a la semana. Se debe primar más la constancia, que el hábito de estudio por “impulsos”. Conviene dejar un día a la semana para el descanso.
 - **Estar en buenas condiciones físicas.** “*Mens sana in corpore sano*”

○ **Algunos consejos:**

- Dieta adecuada. No realizar dietas que nos desequilibren.
- El cerebro se alimenta de glucosa, vitaminas, fundamentalmente B, C y E, y de minerales como Magnesio, Selenio, Cobre, Zinc, Fósforo, Yodo y Hierro. En lugar de tomar preparados de farmacia lo más adecuado es llevar una dieta variada y equilibrada que contenga estos nutrientes.
- Alimentos que contienen las vit. y minerales mencionados en el párrafo anterior: Legumbres como las lentejas, garbanzos, alubias o soja; cereales integrales, muesli; arroz; huevos; champiñones; frutos secos como las almendras, avellanas, nueces, pipas de girasol, cacahuetes; salmón, atún, mejillones, almejas; plátanos, cítricos (naranjas, limones, pomelos,..), fresas, kiwis, aguacates; remolacha, coles de Bruselas, calabaza, pimientos; cerdo, hígado; ajo; levadura de cerveza,...
- Alimentos que potencian la memoria son por ejemplo: la lecitina de soja, el chocolate o los frutos secos.
- Alimentos indicados en caso de debilidad y desgaste energético: jalea real, polen.
- De todas formas, no hay que obsesionarse con la alimentación y procurar comer un poco de todo porque así aseguraremos el aporte de vitaminas y minerales arriba mencionados. No realizar comidas copiosas. Aconsejable 5 comidas diarias ligeras y variadas.
- Practicar ejercicio físico moderado. Un buen ejercicio es el paseo. Otros ejercicios relajantes: salidas a la naturaleza, natación moderada.
Es conveniente practicar ejercicio 3-4 veces/semana.
Alternativa: paseo diario de entre 30 minutos y 1 hora.
No conviene realizar deportes que exijan un gran esfuerzo físico porque nos agotan.
- Descanso físico: Es imprescindible dormir una media de 7-8 horas porque durante el sueño el cerebro procesa la información y se fortalece. El cansancio además agudiza el estrés y la ansiedad.

- Descanso psíquico: Descansar del estudio 1 día a la semana. Aprovechar para realizar actividades placenteras: quedar con amistades, ir al cine, visitar un museo, ...

ELEMENTOS DE DISTRACCIÓN

- Entorno desordenado, sobrecargado con objetos que nos distraigan.
- Problemas personales: los problemas ajenos al estudio hay que intentar resolverlos en otro momento. Si no consigues deshacerte de ellos, *apunta en un papel el problema, la causa, las posibles soluciones y tu última decisión*. Deja el papel a un lado y vuelve al estudio. Si no dejas de divagar, tal vez sea mejor que te tomes un descanso y vuelvas más tarde al estudio. Estar delante de un libro pensando en otra cosa es una pérdida de tiempo.

LO QUE NUNCA DEBES HACER.

- Dejarlo todo para el último momento e intentar preparar el examen en 5 ó 6 días, a base de café y noches sin dormir.
- Estudiar sin realizar pequeños descansos durante el estudio. Se debe descansar de 5 a 8 minutos por cada hora de estudio.
- Dejarte distraer por visitas que llegan a casa, por llamadas de teléfono, mensajes en el móvil,...

FRENTE A LA ANSIEDAD:

. Restringir sustancias como la cafeína. La cafeína puede estimular si solo se toman 2 ó 3 tazas al día. A partir de ahí dificulta la concentración. Intenta beber mucha agua y/o zumos durante el día (ingerir 1'5 ó 2 litros al día)

. Intenta aprender ejercicios de relajación y de drenaje de tensión para reducir niveles de ansiedad.

. Para relajarte puedes practicar Thai-Chi, Yoga, nadar o correr con moderación, realizar ejercicios respiratorios o tomar baños relajantes. Elige el método más fácil o accesible para ti, pero aprende a relajarte, te será útil en el examen y para otras situaciones de la vida.

. Ejemplos de ejercicios que ayudan a relajarse a y poner claridad en la mente:

- Al levantarse: (este ejercicio respiratorio favorece la lucidez mental).
 - Respirar profundamente concentrándose en cómo entra el aire por las fosas nasales y espirar prestando atención a la salida del aire.

Hacerlo 10 veces, enfocando la atención a la pausas entre la entrada y salida del aire.

- Ante una tensión puntual (ej. minutos antes del examen):
 - Algunos momentos de especial tensión pueden provocar bloqueos que entorpecen las reacciones mentales. Cuando esto suceda, cierra los ojos y concentra toda tu atención en el entrecejo, inspira profundamente (como si el aire tuviera que dirigirse hacia ese punto) y espira lentamente. Repítelo 10 veces.
Haz este ejercicio cuando estés sentada/o en la silla, antes de comenzar el examen.
- A final de estas recomendaciones, adjuntamos otros consejos y técnicas de relajación.

TECNICA DE ESTUDIO.

Esta es una de las muchas técnicas de estudio que existen. Te recomendamos este “método de estudio activo”, en contraposición al clásico “estudio pasivo”, que es el de hincar los codos intentando memorizar todo.

Método Activo PASE:

P de Prelectura: Realizar una lectura rápida y de familiarización de tus apuntes. Debes subrayar o buscar en un diccionario las palabras que no entiendas o no conozcas. Resulta útil leer los títulos y los subtítulos para ver de qué va el tema.

A de Anotaciones al margen: Se trata de la 1ª lectura completa del tema. Se realizará una “lectura comprensiva”. Puedes escribir las cosas o ideas globales más significativas en los márgenes. Lee los párrafos con detenimiento y, al acabar de hacerlo, pregúntate ¿de qué trata este párrafo? La respuesta se anota al margen. Debes escribir términos concretos y cortos, por ej. definición, modelos, cuidados, etc.

S de Subrayado: Esta etapa te facilitará la concentración y la comprensión de lo estudiado y te ayudará a confeccionar esquemas. Importante usar dos colores: uno para las ideas principales y otro para las secundarias. NO sirve subrayarlo todo, sino sólo las ideas principales y las palabras o frases cortas y “clave”. No se debe subrayar más de una cuarta parte del texto. Además, lo subrayado debe tener sentido por sí mismo. Se subraya la respuesta a las notas al margen que hemos hecho en el paso anterior.

E de Esquema: Una vez realizados los pasos anteriores, realizamos una estructura de nuestro tema, de manera que con un solo vistazo podamos ver el tema completo. Debe darnos una sensación global, pero completa del tema. Se realiza utilizando las notas que hemos sacado al margen como estructura y lo subrayado como complemento.

Un esquema debe tener una extensión aproximada del 10% del tema.

Se recomienda que los esquemas se realicen en hojas DIN-A4 o fichas grandes y se guarden en cuadernos de anillas para su fácil manejo.

Otras ideas para el estudio activo consisten en:

- Confeccionar un RESUMEN: consiste en redactar, según el esquema, el contenido de cada parte. Sería algo más amplio que el Esquema.
- Repasar. Se deben fijar los conocimientos asimilados en las fases anteriores. La forma ideal de repaso sería:
 - Empezar cada día la sesión repasando el esquema de la sesión anterior.
 - Los sábados habría que repasar los esquemas de toda la semana.
 - Un sábado al mes deberían repasarse los esquemas difíciles, prioritarios, etc.

Consejos para realizar anotaciones al margen y subrayar:

- ¿Cuándo se realizan?: Después de la prelectura y la lectura comprensiva se realizan las anotaciones al margen y posteriormente el subrayado. También se puede realizar a la vez las anotaciones y el subrayado. Se desaconseja realizar estas técnicas en una primera lectura.
- Utiliza colores. Dejar los colores más vivos para apuntar o subrayar aquello que sea más importante.
- Es bueno utilizar signos. Utiliza siempre los mismos.
- No abuses de las anotaciones al margen. Si se abusa el texto se vuelve desagradable, abigarrado y difícil de leer.
- Ten en cuenta las anotaciones al margen a la hora de hacer los apuntes o esquemas. Nos ahorrará bastante tiempo si las anotaciones y el subrayado están bien hechos.
- ¿Qué hay que subrayar?: Se deben subrayar las ideas principales, las palabras técnicas y los datos importantes.

- Mantener el equilibrio. Si subrayas poco, perderás la información. Si subrayas casi todo, no servirá para nada.
- ¿Qué tipos de palabras se subrayan?: Generalmente se subrayan los nombres y verbos. A veces, adjetivos y adverbios. NO se suelen subrayar artículos, preposiciones, conjunciones, etc.
- Cuando se deba subrayar un párrafo entero, es mejor no subrayarlo y poner corchetes a los lados del párrafo.
- Sólo si se está muy entrenada/o se puede realizar el subrayado a la vez que la lectura comprensiva. Aunque se recomienda realizar el subrayado después de la prelectura y la lectura comprensiva.
- Una buena idea para subrayar es hacerlo de tal manera que lo subrayado tenga sentido si se lee seguido. Así es como si tuvieses un RESUMEN.

Para memorizar:

- . Dibuja gráficos y tablas para representar los hechos y datos que tienes que memorizar. Es más fácil memorizar una tabla que hojas y hojas de apuntes.
- . Intenta utilizar un *mind map* (plano de la mente), es decir, escribe el título de un tema en una casilla en medio de una hoja y añade ramas que estructuren los detalles del material. (Estos tienden a copiar la forma en que el cerebro trata la información y es más fácil de memorizar)
- . Utiliza la *memoria mnemotécnica* como forma de memorizar datos a través de la relación con rimas, refranes, palabras, recuerdos, etc.
- . Algunas investigaciones han puesto de relieve que una forma de memorizar información es grabarla en una cinta y escucharla en la cama antes de dormirse. El estado alfa de la mente es el estado más receptivo.

Cuando hayamos acabado hay que realizar lo siguiente:

- . Lectura-repaso del tema del día.
- . Echar un vistazo al tema del día siguiente.
- . Diálogo interno positivo: “lo he hecho,... bien”
- . Dejar el material de estudio recogido y desconectar.

Otros consejos:

- . Programar en tu plan de estudio diario descansos cada cierto tiempo. La mayoría de personas sólo logran un nivel óptimo de concentración durante 45'. Los descansos deben ser cortos al principio (5-10'), pero cada vez más largos conforme pasa el día.

REGLAS PARA OBTENER BUENOS RESULTADOS EN LOS EXAMENES DE TIPO TEST.

- . La mejor regla: haber estudiado con regularidad y con paciencia todos los temas desde el primer día.
- . Concentrarse al máximo. Una vez que comienza el examen, deja de existir todo lo demás.
- . Leer detenidamente las instrucciones de la portada. Tener claro si las respuestas erróneas descuentan.
Si no descuentan, responde a todas. Si descuentan, deja en blanco aquellas que desconoces totalmente.
- . Hojear todas las preguntas del examen. Ver si hay preguntas de reserva.
- . Pensar que tienes tiempo suficiente, pero no te obceques con una pregunta.
- . En una primera ronda, contestar las preguntas en que te sientas segura/o y dejar para más adelante el resto.
- . Dejar para una segunda ronda las preguntas que dejaste en blanco, pero sólo las que dejaste en blanco. NO vuelvas a las que contestaste en la primera ronda.
- . Responder a las preguntas que sepas en orden o, incluso mejor, por tandas: primero aquellas de las cuales estés segura/o; después las dudosas, y finalmente, las más difíciles, pero **DEJA EN BLANCO** las que no sepas.
- . Las preguntas sin responder no penalizan. La experiencia indica que, por muy buena que sea la preparación, suele haber un pequeño porcentaje (a veces llega al 10%) de preguntas que o no se entienden o no se sabe responder. Por tanto, no debemos preocuparnos si dejamos alguna pregunta sin responder, siempre que sean pocas.
- . Leer bien los enunciados.
- . Leer el enunciado de cada pregunta con la máxima atención. Después, antes de leer las opciones de respuesta, la intentaremos responder mentalmente. Seguidamente, comprueba en qué opción (a, b, c, d) se encuentra y márcala.
- . Si no encuentras tu respuesta entre las opciones, vuelve a leer el enunciado, por si no lo entendiste bien; si ahora tampoco coincide, utiliza la técnica de exclusión, la menos falsa: muchas respuestas son claramente falsas, con lo cual te pueden quedar sólo 1 ó 2 respuestas.
- . Fíjate bien en el enunciado de las preguntas. Algunas palabras suelen dar pistas para la respuesta. Son las llamadas **palabras clave** y pueden indicar la falsedad o veracidad de las respuestas. Por lo general, se pueden identificar mejor las falsas por este método.

- . Las respuestas **“categóricas”** suelen ser falsas: siempre, frecuentemente, todas, nunca, etc. Sin embargo, las respuestas **“relativas”** o que indican **“posibilidad”** suelen ser ciertas: a veces, algunos, probablemente, generalmente, pueden, posibles, etc.
- . Las **largas, aparentemente lógicas y con ejemplos**, suelen ser verdaderas.
- . No elegir una respuesta sin haber leído las demás: quizá nos demos cuenta de que la correcta es otra. Algunas veces, unas preguntas nos dan la solución para otras preguntas.
- . Al final, repasar, pero sólo una vez toda la prueba, tratando de responder todas las preguntas dudosas dejadas en blanco inicialmente.
- . Si tenemos dudas, no debemos cambiar la primera respuesta, que estadísticamente suele ser la correcta.
- . No intentes adivinar demasiado deprisa.
- . La **respuesta más larga** tiene más posibilidades de ser la verdadera.
- . Si hay alguna respuesta que dice **“todas son ciertas”** tiene más posibilidades de ser la verdadera.
- . Si hay alguna respuesta que dice **“todas son falsas”** tiene menos posibilidades de ser la verdadera.
- . Entre las respuestas siempre hay alguna que puede desecharse pronto por excesivamente absurda: búscala.
- . Respuestas dudosas: cuando dudes en una respuesta, confía siempre en la primera impresión.
- . Si dudas entre 2 respuestas, tienes el 50% de posibilidades de acertar, si dudas entre 3 respuestas, tienes el 33% de posibilidades de acertar.
- . Dos opciones iguales se anulan entre sí: una respuesta sólo puede tener una contestación correcta, por lo que si encontramos varias opciones que significan lo mismo se pueden desechar todas.
 - Hay que estar pendientes de pistas procedentes de la gramática. La respuesta correcta al enunciado de un ítem que acaba en preposición o conjunción (por ej. en, a, ...) suele empezar por un artículo.
 - Confía en tu intuición, pues el cerebro lo tiene claro y tú dudas.

La gran duda está entre responder muchas o responder pocas preguntas. Consejo: responder como mínimo al 70% y, si es posible, entre el 80 y 90% suponiendo que hayamos estudiado bastante y que lo llevemos medianamente bien. Hay personas que piensan que, si se duda, es mejor dejar la respuesta en

blanco. Este método aconseja que es mejor “lanzarse a la piscina” razonablemente que tener una actitud excesivamente conservadora.

Recomendaciones para la víspera del examen:el día del examen:

- No estudiar a partir de la tarde (15h.)
- Salir a pasear al aire libre campo, parque,...
- No tomar ningún estimulante (café, té, chocolate,...)
- Si estás nerviosa/o, toma un baño espumoso relajante añadiendo al agua aceite esencial o geles de baño de sándalo, jazmín o lavanda o una ducha caliente enjabonándote con los geles anteriores para relajarte.
- Preparar la ropa y utensilios que necesites llevar al examen.

Recomendaciones para el día del examen:

- Haber descansado adecuadamente durante la noche (7-8 h. de sueño)
- Al despertar, una buena ducha para despejar la mente.
- Desayunar zumos y algo energético: un plátano, cereales como el muesli u otros, 1 cucharada de polen...)
- Preparar el material para llevar (DNI, bolígrafos,...)
- Llegar con tiempo.
- No llevar apuntes.
- No repasar a última hora.
- Ir al baño antes de empezar el examen.
- Procurar no mezclarse con personas excesivamente nerviosas.
- Tener diálogos internos positivos (“he estudiado bien”, “voy a conseguirlo”, “soy capaz”, “merezco que las cosas me sucedan como yo deseo”...)
- Visualizar el éxito.
- Leer todo con calma y escuchar las instrucciones que dan por megafonía.
- Drenar tensiones.
- Respirar con tranquilidad.
- No estar más de 1 minuto con una pregunta que no sabes.
- Pensar que tienes tiempo suficiente.
- No estar controlando todo el tiempo el reloj. (Mirarlo 2 ó 3 veces durante el examen).
- Piensa que todo te está saliendo bien.
- **Si te colapsas, haz una parada, cierra los ojos, respira tranquila y profundamente, cálmate y sigue. Tú puedes.**

- Bebe agua, aunque no en exceso, recuerda que no puedes salir al baño.

ZORTE ON! / ¡BUENA SUERTE!

ALGUNAS TECNICAS DE RELAJACION PARA MANEJAR EL ESTRÉS

Descargar adecuadamente la tensión física es importante para manejar el estrés. Para ello podríamos hacer diferentes cosas: aprender a utilizar alguna técnica de relajación, masajes dados por nosotras mismas/os, otras personas o profesionales para aliviar la tensión muscular, respirar,...

Además hay muchas actividades que pueden resultarnos relajantes: pasear, escuchar música, leer, descansar, hacer punto,...

RESPIRACION

Una técnica útil es la respiración abdominal. Consiste en coger aire por la nariz y mantenerlo en los pulmones durante 2 ó 3 segundos. Luego, soltarlo poco a poco por la boca. Al tomar el aire, debemos bajar el diafragma, o sea, “hinchar la tripa” y al soltarlo deshincharla (podemos poner la mano en la tripa para verificar si lo hacemos correctamente). Es útil un ritmo de 8 a 12 respiraciones completas por minuto. Para poder hacerla bien, no debemos tener ropa que nos apriete.

MASAJE

Un tipo es el automasaje. Se trata de ir pensando y repasando todas las partes del cuerpo y sintiendo cuáles acumulan tensión y, en ellas presionar con los dedos o con las palmas, estrujar, pellizcar o palmear, amasar o friccionar, etc. Puede darse en cualquier parte del cuerpo: cara y cuero cabelludo, cuello y parte superior de la espalda, pecho, abdomen, costados, parte inferior de la espalda, nalgas, pies,...

TECNICAS DE RELAJACION

Se describen 3 técnicas de relajación: **relajación profunda**, más larga, **relajación rápida**, muy corta y utilizable mientras hacemos cualquier otra actividad, y **relajación mental**.

Todas ayudan a sentirse más relajado y sin tensiones, si se practican regularmente. La relajación profunda va disminuyendo día a día el nivel de tensión corporal y la relajación rápida, en los momentos o situaciones de mayor tensión. Las personas que llegan a relajarse físicamente pero no mentalmente, pueden usar la relajación mental.

No se aprende en un día, sino en 2 ó 3 semanas.

Si se va desarrollando durante 14 días seguidos, la relajación profunda una vez al día y la relajación rápida un par de veces al día, combinadas con la relajación mental si es necesario, se habrá adquirido una gran capacidad para relajarse rápidamente en cualquier situación, así como para estar la mayor parte del día relajado, con la mínima tensión.

Relajación Profunda.

Lugar: agradable, sin ruidos, a media luz, donde nadie te moleste, sofá, sillón con brazos o cama.

Postura: relajada y cómoda, sentada o tumbada.

Tiempo: alrededor de 20 minutos. En las primeras sesiones no puede dominarse la técnica.

Consiste en tensar un grupo de músculos después de coger aire durante unos pocos segundos (de 3 a 5), para luego soltarlos cuando sacamos el aire, dejándolos reposar durante 30 segundos aproximadamente; después, hacer el mismo proceso con otro grupo de músculos y así sucesivamente.

Los grupos de músculos y la forma de tensar cada grupo es la siguiente:

- . Apretar los puños.
- . Doblar los brazos para “sacar bola”, dejando los puños relajados.
- . Estira los brazos hacia adelante con las palmas de las manos hacia arriba.
- . Encoger los hombros.
- . Girar el cuello en las 4 direcciones.
- . Subir las cejas hacia arriba, arrugando la frente.
- . Cerrar fuerte los ojos, arrugando la nariz.
- . Apretar fuerte los dientes.
- . Apretar los labios.
- . Apoyar la lengua contra el paladar.
- . Poner duro el estómago.
- . Encoger las nalgas.
- . Levantar las dos piernas a la vez, con las puntas de los pies hacia adelante.
- . Levantar las dos piernas a la vez, con las puntas de los pies apuntando hacia la cara.

Después, concentrarse en una imagen mental relajante y respirar tranquilamente.

Relajación rápida

Lugar: Cualquiera. Permite relajarte sin que se note y rápidamente, en cualquier situación y estando con cualquier persona.

Postura: Sentada, en cualquier silla o sillón, e incluso de pie cuando se domina.

Tiempo: Sesiones de 10 minutos para aprenderla. Después, unos pocos minutos bastan.

Se trata de tensar todos los grupos de músculos a la vez durante 5 segundos:

- . Cerrar los puños.
- . Doblar los brazos por los codos intentando tocarse los hombros con los puños.
- . Encoger los hombros.
- . Apretar la cabeza hacia atrás (contra el sillón, si se tiene) y tensar la nuca.
- . Cerrar los ojos y apretarlos con fuerza.
- . Apretar los dientes y labios.
- . Extender las piernas y elevar los talones del suelo para tensar los músculos del estómago.
- . Coger aire profundamente.

Después dejares caer en el sillón, permitiendo que todo el cuerpo de relaje lo más posible. Permanecer así, concentrándose en una imagen mental relajante y respirando tranquilamente.

Relajación mental.

Se puede usar sola o con alguna de las dos anteriores. Incluye los siguientes pasos:

- 1.- Imaginar lugares o situaciones muy relajantes, por ejemplo: sentarse en casa frente a una chimenea con fuego, tumbarse en verano a la orilla de un río o en la playa, ver un paisaje precioso, escuchar música agradable,...
- 2.- Imaginar que se está en una de esas situaciones apacibles, de la forma más real posible.

Si no se puede pensar en una imagen relajante, concentrarse en algo interesante o divertido.

Si no es posible concentrarse mucho tiempo en una imagen, imaginarlas una detrás de otra.

Fórmula antiestrés: primero no preocuparse por las cosas pequeñas y segundo recordar que casi todas las cosas en esta vida son pequeñas.