



## Cómo enfrentarse con éxito a exámenes y oposiciones /

Miralles Muñoz, Fernando,  
Autor

Ediciones Pirámide,  
2013

Monografía

Quién no ha tenido que enfrentarse, al menos una vez en su vida, a un examen? Durante el colegio, la primera prueba oral, la selectividad, en la universidad, para el carné de conducir o a una oposición. Y sin embargo son muy pocos los que podemos decir que no nos hemos sentido nerviosos. Podemos observar que las cosas no cambian mucho y que los niños y los jóvenes siguen teniendo que superar esas situaciones de ansiedad. En esta obra se hace un recorrido por las distintas etapas educativas, desde la primera infancia hasta cualquier edad, para que tratemos de identificar esos primeros signos de ansiedad que nos producen los exámenes dándonos las claves que nos ayudarán a controlarlos y evitar, en lo posible, que vuelvan a aparecer. En el libro se relatan casos reales en los que se describe cómo estudiantes de todos los ciclos educativos y opositores han podido superar su ansiedad y han logrado el éxito aplicando las técnicas y trucos descritos en él. En definitiva, es una obra de apoyo con la que aprender técnicas de estudio, motivación y relajación que nos permitirán enfrentarnos de una manera positiva a los exámenes

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbgVlcmF0aW9uOmVzLmJhemF0ei5yZW4vNTY4OTkxOA>

---

**Título:** Cómo enfrentarse con éxito a exámenes y oposiciones Miralles Muñoz, Fernando Sanz Segura, María del Carmen

**Edición:** 1 ed. edición

**Editorial:** Madrid Ediciones Pirámide 2013

**Mención de serie:** Libro Práctico

**Contenido:** Qué hay que saber de la ansiedad. Aparición de la ansiedad en las distintas etapas escolares: factores de riesgo, cómo detectarla y soluciones. Cómo librarnos de la ansiedad cuando tenemos exámenes. Cómo evitar la ansiedad en las oposiciones. Trucos y consejos para triunfar en los exámenes. Bibliografía recomendada

**Audiencia:** General

**ISBN:** 9788436829310

**Materia:** Ciencias humanas - - no ficción. Autoayuda y superación

---

## **Baratz Innovación Documental**

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- [informa@baratz.es](mailto:informa@baratz.es)