

## EL LIBRO

Preparar una oposición no es simplemente estudiar, requiere la puesta en funcionamiento de múltiples herramientas de aprendizaje, además de la gestión de otros factores personales y psicológicos como el miedo, el estrés y la ansiedad.

Poniendo en el centro a la persona opositora [siempre lo más importante, y por supuesto más importante que la propia oposición], el doctor Emilio Garrido actualiza este libro 15 años después en el que recopila los conceptos teóricos y las sesiones prácticas que pueden ayudar a quien prepara una prueba tan importante como una oposición. Desde comprender las leyes del aprendizaje, la gestión del estrés y estrategias de afrontamiento de la ansiedad, hasta la búsqueda de la eficiencia personal, la creación de nuevas rutinas o el uso de técnicas de reprogramación cerebral para afrontar el estudio.

Con la voluntad de ayudar, de ser útil y de ofrecer herramientas sencillas y accesibles que destilen los últimos avances científicos para usarlos a nuestro favor, *¿Las oposiciones o tú?* resulta una guía práctica imprescindible para vivir pruebas cruciales y oposiciones sin dramas.

**Título:** ¿Las oposiciones o tú?

**Subtítulo:** Cómo aprovecharte de la neurociencia para conocer, resetear y equilibrar tu proceso de preparación

**Autor:** Emilio Garrido Landívar

**PVP:** 17,50 €

**Nº de págs.:** 200

**Fecha publicación:** 2 de octubre de 2024

**ISBN:** 978-84-7768-474-9

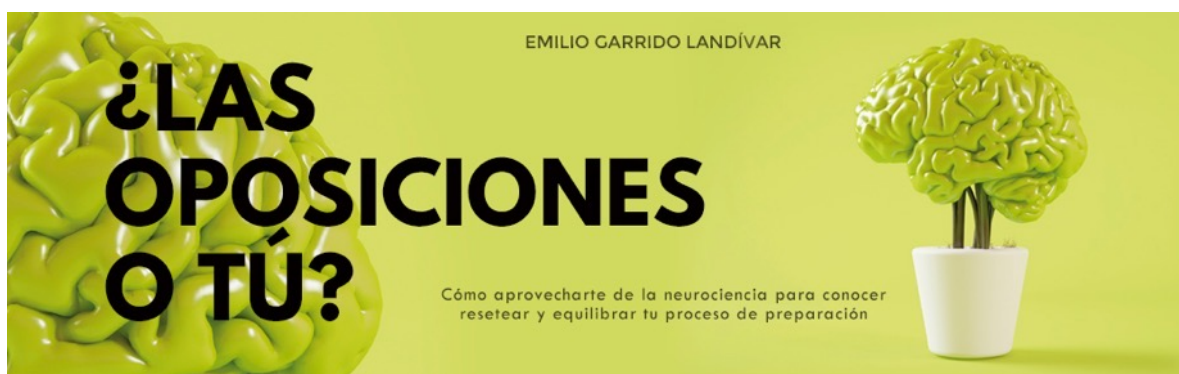
**ISBN E-BOOK:** 978-84-7768-475-6

## EL AUTOR

### EMILIO GARRIDO LANDÍVAR

PhD. Doctor en Psicología de la Salud, Especialista en Psicología de la Salud y Catedrático jubilado de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos (CEU). Ha compartido durante treinta años consulta clínica ambulatoria y enseñanza universitaria. Esa experiencia conjunta ha sido su fuente más sólida y continua de inspiración. Ha sido siempre muy feliz haciendo lo que más le ha gustado: intentar ayudar a los demás, a pesar de muchos errores.

Su familia, hijos y nietos son para él una gran fuente de felicidad. Autor de numerosos libros como *500 preguntas y respuestas sobre hiperactividad*, con su anterior trabajo, *La ciencia de la felicidad*. ¡Cien herramientas para ser feliz!, ha ofrecido cursos, charlas y talleres prácticos.



## ALGUNAS CLAVES

**Experiencia:** Tras muchos años acompañando a personas opositoras en consulta, ofreciendo cursos y preparación a través de organizaciones como sindicatos, academias y la propia universidad, Emilio Garrido decide recuperar, actualizar y volver a compartir este libro con algunas claves para preparar mejor las oposiciones o cualquier prueba importante que suponga un estrés prolongado en el tiempo y la gestión tanto de conocimientos como de herramientas psicológicas y conductuales.

**Neurociencia:** del mismo modo que hizo en *La ciencia de la felicidad*, el doctor Garrido comparte algunas de las claves científicas sobre nuestro cerebro que pueden ayudarnos a gestionar mejor una preparación tan exigente.

**Herramientas prácticas:** obviamente hay teoría, aunque siempre se aborde desde un punto de vista pedagógico y adaptado a lectores y lectoras de todo tipo, pero, sobre todo, es un libro práctico con el que empezar a poner rutinas y tareas en práctica.