

Agenda  
Emocional  
para sobrevivir  
a unas  
OPOSICIONES

@PSICOLOGIAIMPERFECTA

Empieza a experimentar desde tu interior y deja  
de guiarte según lo establecido

# AGENDA EMOCIONAL



El mundo de las oposiciones es muy complejo y está muy enfocado en el estudio y todo lo que hay a su alrededor (horas dedicadas, método utilizado, descanso prácticamente inexistente...)

Te propongo algo distinto, te propongo centrar la atención en ti, en fluir con lo que necesites.

Y no, no me refiero a dejar de estudiar e irte de fiesta loca.

Me refiero a que puedas explorar otras vías, que puedas llegar a sentir que cuando tienes energía de estudio, estudias; y cuando tienes energía de descanso, descansas.

Parece muy loco y muy sencillo a la vez.

Es una tarea mucho más complicada que estudiar, porque implica mirar hacia dentro, explorar tus necesidades y ver de qué manera puedes atenderlas, con lo que tienes.

Encontrando el equilibrio, o quizás acercándote sólo un poquiiiito más a él entre el estudio y el descanso.

Por ello he creado esta agenda emocional, para ir gestionando las emociones que salgan, para descubrirte en ese plano e ir gestionando lo que salga, ya sea culpa, dificultad de concentración, comparación con compañeros, satisfacción por descansar o por ser eficiente...

Una parte principal para mí en este proceso es el que te has metido es que no te quede la sensación de que tu vida ha pasado y tu has pasado de puntillas por ella, que te has perdido cosas, así que hago hincapié en que puedas compaginar, del modo en que puedas, las cosas que para ti son esenciales; de las que no quieres prescindir.

**@PsicologiaImperfecta**

# AGENDA EMOCIONAL



## Indicaciones:



Esta agenda pretende ser un elemento de **AUTOCUIDADO**.

⚠ No lo uses desde la exigencia sino desde el amor a tí mismo, **SIN JUICIO**, cuando te apetezca, en el momento en que lo sientas.

No tiene tiempo de uso, a pesar de llamarse "agenda", piensa en usarla cuando lo sientas y con la dedicación que sea (da lo mismo si es 1 minuto o 1 hora), y cada vez que eso pase añade esa acción a tu lista de autoapoyo, que verás que abarca más de lo que pensabas.



La he creado con la intención de que tengas un espacio de escucha interna, que puedas salir de todos los consejos de estudio y adentrarte en ti, en lo que necesitas; dándote un respiro. Si en algún momento, mientras la usas, te das cuenta de que estás juzgándote; respira, vuelve a tu cuerpo, él te ayudará a ver lo que necesitas y darte una tregua de pensamientos..

Te invito a que experimentes las oposiciones desde otro lugar al habitual, buscando herramientas tangibles de autocuidado, desde la mirada de un/a niñ@, que **EXPLORA** desde la curiosidad; que se deja llevar sintiendo a cada momento.



## Aspectos de mi vida de los que no quiero prescindir durante la oposición

Ej. Ver a mi familia...

Ej. Comer con amig@s

Ej. Tomar algo en una terraza

Ej. Tomarme el fin de semana libre, o X días libres...

Ej. Hacer ejercicio

Ej. El cumpleaños de fulanito, mi sobrino...

Ej. Un baño burbujeante cuando me apetezca, una mascarilla facial...

Ej. Viajar a la conchinchina en X fecha...

Aspectos de mi vida de los que no quiero prescindir durante la oposición

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-



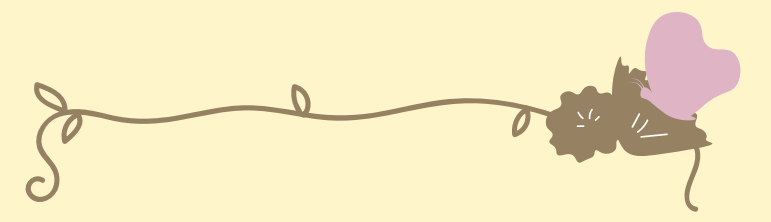
L	M	MX	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

**Notas:**

Ej.  
Recordar escuchar mi cuerpo  
Tener en cuenta mi necesidad  
Permitirme comunicar mis necesidades o lo que siento sea agradable o no

**Motivaciones:**

Ej.  
Buscar tipos de estudio nuevos  
Salida a la montaña  
Cena en casa de Anna  
Duchas conscientes  
Desahogarme con María



Handwritten decorative flourish.

L

M

MX

J

V

S

D


Notas:

Motivaciones:

LUNES 4

Siento mi cuerpo...: enérgico  
Emoción predominante: calma  
Hoy no quiero prescindir de...: desayuar un donut

MARTES 5

Siento mi cuerpo...: cansado, poca energía  
Emoción predominante: enfado  
Hoy no quiero prescindir de...: una siesta

MIÉRCOLES 6

Siento mi cuerpo...: dolor de cabeza  
Emoción predominante: agitación, nervios  
Hoy no quiero prescindir de...: fluir según mi energía

JUEVES 7

Siento mi cuerpo...:  
Emoción predominante:  
Hoy no quiero prescindir de...:

VIERNES 8

Siento mi cuerpo...:  
Emoción predominante:  
Hoy no quiero prescindir de...:

SÁBADO 9

Siento mi cuerpo...:  
Emoción predominante:  
Hoy no quiero prescindir de...:

DOMINGO 10

Siento mi cuerpo...:  
Emoción predominante:  
Hoy no quiero prescindir de...:





# Cosas vividas esta semana:

Situación	Cómo me he sentido	Qué he hecho ante eso	Cómo me he sentido	Qué puedo hacer en otra ocasión
Mis compañeros se quedaron más horas que yo estudiando	Culpable, con ansiedad	He escrito cómo me sentía, la verdad es que no me concentraba	Más relajada, he sentido que me desahogaba un poco	Lo mismo, y quizás llamar a X que sé que me va a entender.
Me ha ido mal en un simulacro	Enfadad@ y triste	Me he dicho que era un/a idiota y que no voy a sacar plaza	Abatida, como una mierda vamos	Darme cuenta que un simulacro no es el examen, que fallar preguntas ahora me permite mejorar
He pasado la tarde con mis sobrinos	Content@ y un poco culpable	He ido igual y me lo he pasado bien, he hablado sobre como me sentía con mi hermana	Feliz de haberme permitido este rato	No cambiaría ni una coma, estoy muy satisfecha
Mi tía me ha tirado en cara que aún no trabajo/ que no voy a x comida familiar	Irritada, siento que no son capaces de entender	He puesto cara de circunstancias y me he ido	Más irritada, con presión en el pecho y ganas de llorar	Le diré que siento que no respeta mi decisión y que eso me duele / escribiré sobre lo que siento o me desahogaré con María, no merece la pena decirse nada a la tía
Mi padre me ha pedido que vaya a comprar X en mi tiempo de estudio	Irritada, siento que no son capaces de entender que esto es como un trabajo	Le he dicho que estoy en la biblioteca y que cuando termine lo haré	Con miedo a su reacción y aliviada a la vez por marcar el límite	Quizás intentar respirar antes de escribirle para no ser borde.

## Logros conscientes de esta semana:

He podido detectar mi cansancio y hacer caso a lo que necesitaba mi cuerpo

He detectado mis pensamientos cuando me va mal un simulacro y he visto que puedo sacar de mis fallos en él.

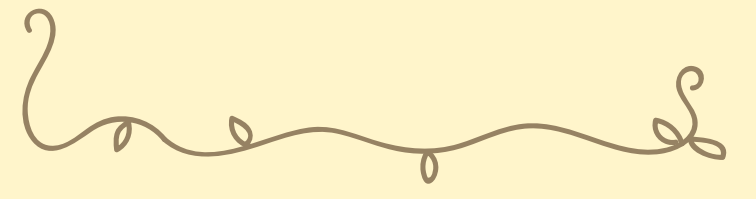
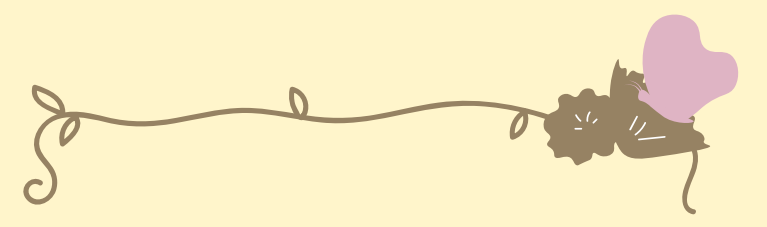
Me he permitido disfrutar de mis sobrinos, quizás en otra ocasión no lo hubiese hecho

Me he dado cuenta de lo que me provoca el hecho de no expresar cuando mi tía me dice algo que me duele.

He conseguido ponerle un límite a mi padre para priorizar mi necesidad, que era estudiar

Me he dado una ducha con la música que más me gusta y he disfrutado

Me he permitido desayunar con Julia aunque mi descanso haya sido más largo de lo previsto



---

LUNES

Siento mi cuerpo...:  
Emoción predominante:  
Hoy no quiero prescindir de...:

---

MARTES

Siento mi cuerpo...:  
Emoción predominante:  
Hoy no quiero prescindir de...:

---

MIÉRCOLES

Siento mi cuerpo...:  
Emoción predominante:  
Hoy no quiero prescindir de...:

---

JUEVES

Siento mi cuerpo...:  
Emoción predominante:  
Hoy no quiero prescindir de...:

---

VIERNES

Siento mi cuerpo...:  
Emoción predominante:  
Hoy no quiero prescindir de...:

---

SÁBADO

Siento mi cuerpo...:  
Emoción predominante:  
Hoy no quiero prescindir de...:

---

DOMINGO

Siento mi cuerpo...:  
Emoción predominante:  
Hoy no quiero prescindir de...:

---

## Cosas vividas esta semana:

Situación	Cómo me he sentido	Qué he hecho ante eso	Cómo me he sentido	Qué puedo hacer en otra ocasión

## Cosas aprendidas esta semana:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# DESPEDIDA

Espero que la agenda te sirva para poner más conciencia de lo que está en tu mano, para poder soltar lo que no lo está y darte cuenta de que el autocuidado abarca muchas más cosas de las que pensabas, siendo en muchas ocasiones más fácil de lo que tu mente cree.

Úsala a tu antojo, sin exigencias, fluyendo con tu camino y con el objetivo de cuidarte en este proceso.

Aprovecho para recordarte que realizo acompañamiento emocional para oposiciones:

- **Individuales** online o presencial en Barcelona (cuando se pueda): en función de vuestras necesidades lo podemos hacer quincenalmente, cada 3 semanas o una vez al mes, y es modificable; es decir, podemos organizar algo en un momento dado, y si luego vemos que hay necesidad de más (épocas de más estrés, sucesos inesperados, ...), o de menos, lo reajustamos sin problema. Son sesiones de 1h y tienen un coste de 50€
- **Encuentros grupales quincenales online**: estoy planeando montar grupos reducidos quincenales de 2h de duración por 35€ al mes donde poder compartir lo que os va sucediendo en petit comité. He planeado que seáis entre 6 y 8 personas máximo para que tod@s podáis compartir y a la vez podáis sentir os acompañad@s también de personas que están en vuestra misma situación. La idea es que sean grupos fijos, para que el clima de confianza sea óptimo y se cree un ambiente de no juicio, de aportar inquietudes y generar bienestar en vuestro proceso.

Puedes concertar una cita via skype gratuita de 30 min sin ningún compromiso para conocernos, ver el feeling que hay entre nosotras, que me puedas contar lo que necesitas y en función de eso decidir lo que es mejor para ti en este momento 😊😊

Te dejo mis datos por si tienes alguna duda o quieres acompañar tu proceso de oposición conmigo.:

📞 658020404 (Anna)

✉️ anna.guerrero@copc.cat

📷 @PsicologiaImperfecta

Hasta Pronto! ✨💜

@PsicologiaImperfecta