



NOTA DE PRENSA

Preparación examen EIR 2025

El CGE lanza los consejos esenciales para las enfermeras que preparen una oposición en Navidad

- **Las enfermeras que preparan el examen EIR o una OPE durante la época navideña se enfrentan a un doble reto: la recta final del estudio y compaginar ese hábito con los compromisos sociales y familiares.**
- **“La preparación del examen EIR supone un momento clave en la carrera profesional de las enfermeras. Y sabemos que una manera de eliminar parte de la presión es ampliar las plazas EIR que se convocan cada año”, asegura Florentino Pérez Raya, presidente del CGE.**
- **Comunicar el plan de estudio a la familia, mantener el hábito adquirido, cuidar la alimentación y pautar descansos son factores esenciales para poder navegar estas fechas señaladas sin dejar de lado la preparación de los exámenes y a los seres queridos.**

Madrid, 23 de diciembre de 2024.- Son muchas las enfermeras y enfermeros que se adentran en la Navidad con una carga de estudio a sus espaldas. Ya sea las que preparan el examen para convertirse en enfermera especialista (EIR) como las que tienen por delante una OPE de enfermería, deben enfrentarse al reto del estudio con una dificultad añadida: compaginar la preparación con el tiempo de ocio y de calidad con los seres queridos.

Seguir algunas pautas y no poner presión de más sobre los hombros es clave para esas enfermeras que preparen un examen durante las festividades. Desde el Consejo General de Enfermería (CGE) saben de la importancia de apoyar a las enfermeras que quieran optar por la especialización ofreciendo recursos y herramientas. “La preparación del examen EIR, o de una OPE, representan momentos clave en la carrera profesional de las enfermeras. Y desde el CGE sabemos que una de las maneras de eliminar la presión sobre las aspirantes es ampliar las plazas EIR que se convocan cada año”, explica Florentino Pérez Raya, presidente del CGE.

En la actualidad, solo una de cada cinco enfermeras que se presentan al EIR tienen acceso a una plaza de especialización. En la convocatoria para el examen de 2025 se han presentado 10.014 enfermeras y enfermeros para acceder a las 2.171 plazas ofertadas por Sanidad. "Esto pone sobre los hombros de las enfermeras que quieren presentarse al EIR una presión extra que puede ser compleja de manejar. Cada año son más las plazas que se convocan, pero siguen siendo insuficientes para poder cumplir las necesidades del sistema", índice el presidente de las más de 345.000 enfermeras españolas.

Consejos enfermeros para el estudio navideño

Para ayudar a sacar estos exámenes adelante sin tener que sacrificar su salud mental y vida social, el Consejo General de Enfermería (CGE) expone los principales consejos para estudiar durante esta época, evitar el agobio y poder llegar al examen lo más preparado posible sin descuidar las relaciones personales.

Mercedes Peña, vocal suplente de Salud Mental del CGE, explica que, en primer lugar, es esencial planificar los hábitos de estudio adaptándose al entorno social y familiar durante los días más señalados.

Además, Peña señala como muy importante comunicar el plan de estudio a la familia y amigos "para evitar confusiones y malos momentos", así como dedicar el tiempo necesario al descanso sin sentirse culpable. "Es necesario descansar lo suficiente", asegura.

No caer en 'la curva del olvido'

Aunque el descanso debe tener un espacio, Mercedes Peña hace hincapié en la importancia de no abandonar el hábito de estudio que se ha ido construyendo a lo largo de los meses. "Hay que estudiar diariamente, no se puede caer en la curva del olvido y abandonar el hábito", reitera la enfermera.

Sobre la manera en la que enfocar los métodos de estudio, Mercedes Peña indica que es importante "conocer las bases de la disciplina y fijarse en los modelos teóricos".

Por otro lado, la enfermera apela al autocuidado para seguir con el hábito de estudio durante las fechas navideñas. De esta manera, comenta la importancia de cuidar la alimentación "para que la mente esté entrenada para el estudio". Además, apunta hacia el refuerzo de las emociones. "La adquisición de conocimiento es desafiante y emocionalmente exigente, por lo que se debe cuidar el equilibrio emocional", concluye.