

5 claus d'experts per reduir l'ansietat pels exàmens

Et poses nerviós/a quan tens exàmens? Dies abans ja sents certa preocupació, angoixa o ansietat? Els motius poden ser molt diversos: pressió de la família, comparació amb altres companys/es... Sigui com sigui, els psicòlegs de Psicologia y Mente ens comparteixen 5 claus per reduir aquesta ansietat davant els exàmens:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);})(document,'script','exc-o-sdk');
```

```
[/playbuzz]  
[fcentrereport]
```