ACTUALITAT | Èrica Cano | Actualitzat el 04/06/2021 a les 08:38

7 consells per reduir els nervis en els exàmens

[inicicentrareport]Esteu a punt per la selectivitat? Milers d'estudiants catalans faran la setmana que ve les Proves d'Accés a la Universitat (PAU) per entrar a la universitat i, si pot ser, a la carrera que volen. Després de mesos estudiant, s'apropa el dia i és l'hora de veure si esteu preparats.

Els exàmens de selectivitat són motiu de nervis i tensió per a la majoria dels estudiants. Per afrontar l'estrés que poden generar les avaluacions acadèmiques, us donem alguns consells.

[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://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));

[/playbuzz]

* Si no pots veure el Playbuzz, espera uns segons o torna a carregar l'article.

[ficentrareport]