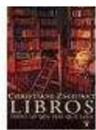




**iYa tengo casa!**  
Anuncios clasificados por categorías y provincias. Coches, pisos, electrónica, empleo, ropa, etc.

[COMPRAR](#) **PVP: Consultar**



**Libros que hay que leer**  
Una recopilación de los libros imprescindibles.

[COMPRAR](#) **PVP: € 19,00**



**Joyas Hegarma**  
Aprovecha nuestras ofertas hasta san valentín 10% en piedras preciosas y 5% en oro.

[COMPRAR](#) **PVP: Consultar**

[Correo](#) / [Sms](#) / [Messenger](#) / [Chat](#) / [Foros](#) / [Compras](#) / [Boletín](#)

[Inicio](#) [Mapa del sitio](#) [Buscador](#)  [ir](#) [Universia](#)

[Directorios](#) [Representatividad](#) [Guía del estudiante](#) [Recursos](#) [Exámenes](#) [FAQ](#) [Prácticas](#) [Postgraduados](#) [Estudiantes discapacitados](#)

[Universitarios](#) » **Las universidades toman medidas contra la ansiedad en exámenes**

## Noticia

Lunes, 22 de enero de 2007



Los problemas ocasionados por la ansiedad y el estrés en los exámenes pueden pasar de los dolores de cabeza a los trastornos intestinales

Los grupos y talleres de prevención de estrés y ansiedad son una de las prácticas más extendidas en los servicios de atención psicológica

### Exámenes

## Las universidades toman medidas contra la ansiedad en exámenes

### Los Gabinetes de Asistencia Psicológica y Sanitaria intensifican sus acciones durante estas fechas

La Universidad Pública de Navarra celebraba la semana pasada un taller para que sus estudiantes aprendiesen técnicas para prevenir la ansiedad en las siempre difíciles épocas de exámenes. La de la UPNA es sólo una más de estas experiencias, cada vez más generalizadas en las universidades.

La Unidad de Atención Sanitaria de la Universidad Pública de Navarra es uno de los servicios universitarios que las universidades ofrecen proporcionando asesoramiento y atención psicológica al estudiante en caso de problemas académicos, tanto referentes al método de estudio como a la adaptación a la vida universitaria y, cada vez más, a los problemas de ansiedad y estrés en los exámenes.

Para ello, cuentan con profesionales del área que proporcionan **asesoramiento personalizado**, organizan **jornadas** sobre concentración y memoria, y cursos específicos para ayudar a desarrollar las habilidades de los estudiantes en la **preparación** de exámenes, desarrollar la **inteligencia emocional**, mejorar la **expresión oral**, prevenir la **ansiedad**, como en el caso de la universidad navarra, o el **estrés**. Estas acciones se pueden dirigir específicamente a estudiantes o se pueden programar para toda la

comunidad universitaria.

Algunos de los servicios que podemos citar de los ofrecidos por las universidades al respecto son el SOUKAN de la Universidad de Cantabria, que ofrece apoyo a los futuros estudiantes y a los universitarios de la universidad cántabra; los Servicios de Atención Psicológica de la Universidad de Granada, con programas para todos los miembros de la comunidad universitaria granadina; las asesorías (sexológica, jurídica, académica y psicológica) de la Universidad de Zaragoza; el Centro de Psicología Aplicada de la Universidad Autónoma de Madrid y el Gabinete de Atención Psicológica de la Universidad Carlos III de Madrid.

Entre los **factores** más importantes para lograr un buen ambiente de estudio y un rendimiento óptimo se encuentran la organización en **esquemas**; las técnicas de **memorización**, **concentración** y **lectura** rápida; la **alimentación** equilibrada; el **descanso** proporcionado, y la práctica de **deporte**, entre otros.

Dada la importancia del seguimiento de hábitos de estudio adecuados en los procesos de exámenes y el peso que tienen los factores extraacadémicos en el rendimiento de los estudiantes, en **Universia Universitarios** hemos elaborado una guía que pretende servir de ayuda a todos los que estos días han de pasar por la difícil prueba no sólo de hacer bien un examen, sino a la quizá más importante de prepararlo. Visita nuestra guía dedicada a los exámenes.

Fuente: Universidad Pública de Navarra

Buscar otras noticias

## Hemeroteca

**Aumenta el número de estudiantes internacionales**

[Ver +]

**Informe de la ANECA para estudiantes**

[Ver +]

**El 75% de las titulaciones no tiene suficientes alumnos**

[Ver +]

**Programa de desarrollo profesional para universitarios con discapacidad**

[Ver +]

### Te recomendamos...

#### Tratamientos Estres

Este año sí: ¡reduce el tabaco hasta conseguir dejarlo!  
[www.reducehastadejarlo.com](http://www.reducehastadejarlo.com)

#### Becas Bancaja

Miles de becas para estudiar en España o en el extranjero  
[www.elcompromisosocial.com](http://www.elcompromisosocial.com)

#### Master en Comunicación

Trabaja en comunicación de empresa. Título Universidad San Pablo CEU.  
[www.tracor.es](http://www.tracor.es)

[Anuncios Google](#)

[Anunciarse en este sitio](#)

## Diseño Gráfico Digital - e Identidad Corporativa ¡ Información sin coste ! [blog.artesvisuales.com](http://blog.artesvisuales.com)

[Anuncios Google](#)

[Anunciarse en este sitio](#)

### Navega por Universia

[Preuniversitarios](#)  
[Universitarios](#)  
[Profesores](#)  
[PAS](#)  
[Antiguos Alumnos](#)  
[Comuniversia](#)  
[Knowledge@Wharton](#)

[Universidades](#)  
[Noticias](#)  
[Agenda](#)  
[Estudios](#)  
[Bibliotecas](#)  
[Biblioteca de Recursos](#)  
[MIT OpenCourseWare](#)

[Internacional](#)  
[Formación](#)  
[Cursos](#)  
[Becas](#)  
[Empleo](#)  
[Empleo Público](#)  
[Universia Nextwave](#)

[Encuentro](#)  
[Directorios](#)  
[Investigación](#)  
[Gestión](#)  
[Mujeres](#)  
[Tecnología](#)  
[Universia Business Review](#)

[Solidaridad](#)  
[Funversion](#)  
[Quefuede](#)

www.universia.es/unicall

te acercamos a los que tienes más lejos



---

Con el mecenazgo de 

Copyright © 2003 Portal Universia S.A. Todos los derechos reservados  
(Avda. de Cantabria s/n - Edif. Arrecife, planta 00.28660 Boadilla del Monte) - Madrid. España.

Contacta con nosotros: [Usuarios](#) | [Empresas-Instituciones-Medios comunicación](#)

[Código Ético](#) | [Aviso Legal](#) | [Política de confidencialidad](#) | [Quiénes somos: Sala de Prensa](#)