

REPRESENTATIVIDAD	GUÍA DEL ESTUDIANTE	RECURSOS	EXÁMENES	PRÁCTICAS	MERCADO LABORAL	ESTUDIANTES CON DISCAPACIDAD
-------------------	---------------------	----------	----------	-----------	-----------------	------------------------------

FICHA DE LA NOTICIA



Llega la temida época de exámenes Fuente: Stock.xchng Autor: a_kartha

Los nervios pueden ser peligrosos ya que evitan la concentración y pueden desembocar en el bloqueo mental, por ello es importante aprender a relajarse

Durante el periodo de exámenes las manifestaciones y actos de protesta contra el Plan de Bolonia se suspenderán para no perjudicar pero tras esta época se reactivarán las reivindicaciones

15/01/2009

EXÁMENES

Ya llegaron los exámenes de febrero

Bibliotecas abiertas 24 horas, cursos de relajación y control del nivel de estrés son algunas de las ayudas que proporcionan las universidades a los estudiantes



Comienzan los exámenes en la Universidad. Cientos de apuntes que repasar, prácticas por terminar y trabajos para entregar todo en poco menos de un mes. Una carrera contrarreloj en la que los estudiantes realizarán una media de cuatro o cinco exámenes y en la que podrán estudiar en las bibliotecas hasta en horario nocturno. El control de los nervios y la concentración en el estudio resultan fundamentales para lograr aprobar todo sin problemas.

Tras las fiestas navideñas el mes de enero resulta una **dura vuelta a la realidad** para los universitarios pues se enfrentan a la temida época de exámenes. Desde finales de enero hasta mediados de febrero comprende el periodo oficial de exámenes en el que cada estudiante deberá realizar de media entre cuatro o cinco exámenes. La mayoría de las universidades ya están concluyendo sus clases para dar paso a unos días sin clase para que los alumnos tengan tiempo de preparar los temarios, finalizar trabajos, entregar prácticas...

Son días de muchos **nervios y tensión**. La típica promesa de llevar las cosas al día que se suele plantear a comienzo del curso pocos la suelen cumplir por lo que se encuentran ahora con todo el trabajo atrasado. **Cafés y bebidas energéticas** estimulantes experimentan en esta época un espectacular consumo entre los universitarios para permanecer despiertos y poder estudiar el máximo de horas posibles. Casi todas las universidades amplían el horario de sus **bibliotecas** para mantenerlas abiertas durante los fines de semana e **incluso por la noche**. Es el caso de la Universidad de Granada que tiene salas nocturnas que abren desde las nueve de la noche hasta las seis de la mañana.

La **ansiedad** y el **agobio** por la gran carga de tareas provocan el bloqueo mental en los alumnos e impiden que se puedan concentrar y rendir más en el estudio. Desde las universidades también se incentivan actividades que ayudan a los estudiantes a superar sus miedos ante los exámenes. La relajación y el control de los nervios resulta fundamental en este punto y no sólo se pueden controlar y existen diversos cursos donde se imparten **técnicas de relajación** que enseñan a respirar y controlar los músculos. Suelen impartirlos en los Gabinetes Psicopedagógicos de las universidades unas semanas antes de iniciarse el periodo de exámenes.

Las protestas contra el Plan Bolonia se dan un respiro en época de exámenes

Durante el periodo de exámenes las **reivindicaciones contra el Plan de Bolonia** serán más discretas pero a la vuelta se prevé que retomen su actividad. En la Universitat d'Alacant permanecerán las tiendas de campaña de los manifestantes anti-bolonia que han estado ocupadas incluso durante las vacaciones de Navidad pero no habrá actos reivindicativos para no interferir en el estudio.

En la Universitat Autònoma de Barcelona los estudiantes de la Facultad de Filosofía y Letras han visto cómo sus semanas sin clase previas a los exámenes que les servían para estudiar han sido suspendidas para recuperar las clases perdidas por las huelgas y ocupaciones en el centro contra el Plan de Bolonia.

Fuente: [Universidad de Granada](#) / [Universitat d'Alacant](#) / [Universitat Autònoma de Barcelona](#)

Otras noticias relacionadas:

- [Los universitarios se conforman con el "cinco"](#)
- [Aprende a prevenir la ansiedad en los exámenes](#)
- [Modelos para preparar los exámenes](#)
- [Técnicas de estudio y control de estrés para preparar los exámenes](#)
- [Febrero: la hora de la verdad](#)
- [Las universidades toman medidas contra la ansiedad en exámenes](#)
- [Ansiedad y nervios ante los exámenes](#)

Ver más noticias...

Buscar otras noticias

>

PUBLICIDAD

III Edición del Premio sobre Corporate Finance

SITIOS RECOMENDADOS

Libros de medicina
Tienda Universia de libros con los mejores precios para estudiantes, titulados y personal universitario.
[+ Leer...](#)

Libros de Informática
Tienda Universia de libros con los mejores precios para estudiantes, titulados y personal universitario.
[+ Leer...](#)

Cómo conseguí una memoria
prodigiosa en menos de dos semanas ¡La demostración fue alucinante!
www.wtselections.com

Examen Ingles First
Prepara el First Certificate Inglés Cursos a tu Medida ¡Infórmate!
SoloCursos.net/First_Certificate

Cómo Curar La Ansiedad
Psicologo Experto Te Explica Los Secretos Para Curar La Ansiedad
Magalian.com

Anuncios Google

Con el mecenazgo de



Ciudad Grupo Santander
Avda. de Cantabria, s/n - 28660
Boadilla del Monte
Madrid, España

Código ético | Aviso legal
Políticas de confidencialidad
Contacto: Empresas-Instituciones-Medios de comunicación
Contacto: Usuarios