

GranadaDigital

Jueves, 3 de Febrero de 2011, 09:37

- [Local](#)
- [Provincia](#)
- [Andalucía](#)
- [Nacional](#)
- [Internacional](#)
- [Economía](#)
- [Deportes](#)
- [Sucesos](#)
- [Cultura](#)
- [Universidad](#)
- [Sociedad](#)
- [Gente](#)
- [Comunicación](#)
- [Esco GD](#)

[Granada](#) | [Universidad](#)

Gabinete Psicopedagógico la Universidad de Granada

Cómo sobrevivir a los exámenes

Miércoles, 02/02/11 9:37

Recomendar

Sé el primero de tus
amigos en recomendar

0

GD

El Gabinete Psicopedagógico del Vicerrectorado de Estudiantes de la Universidad de Granada (UGR), en el que se ofrece asesoramiento personal, académico y vocacional a la comunidad universitaria, en especial a los estudiantes, han presentado una serie de estrategias que pueden servir de orientación para afrontar mejor los exámenes de febrero.



El gabinete recomienda respetar el horario habitual de sueño; cuidar la alimentación (comer poco y a menudo); dedicar tiempo a descansar y hacer alguna actividad que te guste (pasear, practicar algún deporte, escuchar música...). Y mientras se estudia es recomendable asignar el tiempo necesario de estudio para hacer todas las cosas que se necesiten antes del examen, como revisar material de estudio, hacer esquemas, repasar los temas, etc.

Para aminorar los nervios, recomiendan la respiración abdominal: Ésta consiste en respirar pausadamente llenando totalmente los pulmones desde el abdomen, algo que no solemos hacer en la respiración normal. También tensar y relajar diferentes grupos musculares. Y antes del examen hay que llegar con tiempo suficiente para sentarte en un sitio en el que estés cómodo y cuando se reciba el examen, leer las instrucciones un par de veces y organiza tu tiempo de forma eficiente.

Durante el examen, es mejor empezar con las preguntas más sencillas, lo que te reforzará y hará que afronte con mayor seguridad las preguntas más difíciles.

En http://www.ugr.es/~ve/gpp/index.php?dir=guia_estudiantes_profesores_universitarios_EEES, podrá encontrar más información sobre estas técnicas.

Enviar esta noticia a ...

Valore este artículo

☆☆☆☆☆ (Aún no hay valoraciones)

Agregue su comentario

Su Nombre (requerido)

Su Correo Electrónico (no será publicado) (requerido)

Su Sitio web

Añadir

Granada Digital no se hace responsable de los comentarios expresados por los lectores y se reserva el derecho de recortar, modificar e incluso eliminar todas aquellas aportaciones que no mantengan las formas adecuadas de educación y respeto. De la misma forma, se compromete a procurar la correcta utilización de estos mecanismos, con el máximo respeto a la dignidad de las personas y a la libertad de expresión amparada por la Constitución española.

[RSS](#)

Buscar

Recibe los titulares en tu correo electrónico:

Suscribeme

Ven al Portal de las casas
que se venden solas y
averigua cómo conseguir
un PlayStation3

CAJA
GRANADA



PlayStation 3