



## 6 consells per reduir els nervis en època d'exàmens



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. Els exàmens de selectivitat són motiu de nervis i tensió per a la majoria dels alumnes. **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;d.js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

```
[/playbuzz]
```